

15. Ralph Haber and Richard Alpert, "Test Anxiety", *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 13, 1958.
16. Studentët e shkollës së Theodore Chapin, "The Relationship of Trait Anxiety and Academic Performance to Achievement Anxiety", *Journal of College Student Development*, maj, 1989.
17. Mendimet negative dhe rezultatet në testime: John Hunsley, "International Dialogue Academic Examinations", *Cognitive Therapy Research*, dhjetor, 1987.
18. Alice Isen et al., "The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving", *Medical Decision Making*, kërkim-shikim, 1991.
19. Shpresë dhe notat e dohëta: C.R.Synder et al., "The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope", *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 4, 1991, fmq.579.
20. E kam interviuuar C.R.Sunder në *New York Times*, 24. dhjetor 1991.
21. Notuesit optimist: Martin Seligman, *Learned Optimism*, New York, Knopf, 1991.
22. Optimizmi real përkundër arj naiv: shih, Carol Whalen et al., "Optimism in Children's Judgments of Environmental Risks", *Health Psychology*, 13, 1994.
23. E kam interviuuar Martin Seligman mbi optimizmin, *New York Times*, 3. shkurt, 1987.
24. E kam interviuuar Albert Bandura mbi vjetë-efikasitë, *The New York Times*, 8. maj, 1988.
25. Mihaly Csikszentmihalyi, "Play and Intrinsic Rewards", *Journal of Humanistic Psychology*, 15, 3, 1975.
26. Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, 1st ed., New York, Harper and Row, 1990.
27. "Like a waterfall": *Newsweek*, 28.shkurt, 1994.
28. E kam interviuuar dr.Csikszentmihalyi në *The New York Times*, 4. mars 1986.
29. Mendja dhe rrjedha e lehtë e mendimeve: Jean Hamilton et al., "Intrinsic Enjoyment and Boredom Copie Scales: Validation With Personality, Evoked Potential and Attention Measures", *Personality and Individual Differences*, 5,2, 1984.
30. Aktivizimi kertik duc lodjë: Ernest Hartmann, *The Functions of Sleep*, New Haven, Yale University Press, 1973.
31. Kam interviuuar dr.Csikszentmihalyi, *The New York Times*, 22. mars, 1992.
32. Studimi i rrjedhës së ngadashme i mendimeve tek studentët e matematikës: Jeanne Nakamura, "Optimal Experience and the Uses of Talent", në Mihaly dhe Isabella Csikszentmihalyi, *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Cambridge University Press, 1988.

Kaptulli i VII: Rrënjet e empatisë

1. Vjetvjetërdija duc empatinë: shih: John Mayer and Meliss Kirkpatrick, "Hot Information-Processing Becomes More Accurate With open Emotional Experience", University of New Hampshire, decembrikur i publikuar, tetor, 1994., Randy Larsen et al., "Cognitive Operations Associated With Individual Differences in Affect Intensity", *Journal of Personal and Social Psychology*, 53, 1987.
2. Robert Rosenthal et al., "The PONS Test: Measuring Sensitivity to Nonverbal Cues" i & P.McReynolds, ed., *Advances in Psychological Assessment*, San Francisco, Jossey-Bass, 1977.
3. Stephen Nowicki and Marshal Duke, "A Measure of Nonverbal Social Processing Ability in Children Between the Ages of 6 and 10", studimi është lexuar në American Psychological Society meeting, 1989.
4. Nëntë të cilat kusht pëncuar si humuhuqese janë G trajnuesa nga Marin Radke-Yarrow dhe Carolyn Ziden-Waxler në Laboratory of Development Psychology, National Institute of Mental Health.
5. Në *The New York Times* kam shkruar për empatinë, rrënjet e zhvillimit të saj dhe neurologjikë së saj, mars, 1989.

15. Ralph Haber and Richard Alpert, "Test Anxiety", *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 13, 1958.
16. Studentë e ankshtës të Theodore Chapin, "The Relationship of Trait Anxiety and Academic Performance to Achievement Anxiety", *Journal of College Student Development*, maj, 1989.
17. Mendimet negative dhe rezultatet në testime: John Hunsley, "International Dialogue Academic Examinations", *Cognitive Therapy Research*, dhjetor, 1987.
18. Alice Isen et al., "The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving", *Medical Decision Making*, kërrik-shister, 1991.
19. Shpresë dhe nota e dohët: C.R.Synder et al., "The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope", *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 4, 1991, fmq.579.
20. E kam intervistuar C.R.Sunder në *New York Times*, 24. dhjetor 1991.
21. Notocit optimist: Martin Seligman, *Learned Optimism*, New York, Knopf, 1991.
22. Optimizmi real përkundër arjës së shih: Carol Whalen et al., "Optimism in Children's Judgments of Environmental Risks", *Health Psychology*, 13, 1994.
23. E kam intervistuar Martin Seligman mbi optimizmin, *New York Times*, 3. shkurt, 1987.
24. E kam intervistuar Albert Bandura mbi vëçë-cikasitë, *The New York Times*, 8. usq, 1988.
25. Mihaly Csikszentmihalyi, "Play and Intrinsic Rewards", *Journal of Humanistic Psychology*, 15, 3, 1975.
26. Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, 1st ed., New York, Harper and Row, 1990.
27. "Like a waterfall": *Newsweek*, 28.shkurt, 1994.
28. E kam intervistuar dr.Csikszentmihalyi në *The New York Times*, 4. mars 1986.
29. Mendja dhe rrjedha e lehtë mendimeve: Jean Hamilton et al., "Intrinsic Enjoyment and Bodied Copie Scales: Validation With Personality, Evoked Potential and Attention Measures", *Personality and Individual Differences*, 5,2, 1984.
30. Aktivizimi kërtik duc lodhë: Ernest Hartmann, *The Functions of Sleep*, New Haven, Yale University Press, 1973.
31. Kam intervistuar dr.Csikszentmihalyi, *The New York Times*, 22. mars; 1992.
32. Studimi i rrjedhës së ngjadashme i mendimeve tek studentët e matematikës: Jeanne Nakamura, "Optimal Experience and the Uses of Talent", në Mihaly duc Isabella Csikszentmihalyi, *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Cambridge University Press, 1988.

Kaptulli i VII: Rrënjet e empatisë

1. Vështirësia duc empatinë shih: John Mayer and Meliss Kirkpatrick, "Hot Information-Processing Becomes More Accurate With open Emotional Experience", University of New Hampshire, decembri 1994; publikuar, tetor, 1994., Randy Larsen et al., "Cognitive Operations Associated With Individual Differences in Affect Intensity", *Journal of Personal and Social Psychology*, 53, 1987.
2. Robert Rosenthal et al., "The PONS Test: Measuring Sensitivity to Nonverbal Cues" i N. P. McReynolds, ed., *Advances in Psychological Assessment*, San Francisco, Jossey-Bass, 1977.
3. Stephen Nowicki and Marshal Duke, "A Measure of Nonverbal Social Processing Ability in Children Between the Ages of 6 and 11", studimi është lexuar në American Psychological Society meeting, 1989.
4. Nëntë të cilat kanë punuar si hulumtuese janë G trajnuesa nga Marin Radke-Yarrow dhe Carolyn Zahn-Waxler në Laboratory of Development Psychology, National Institute of Mental Health.
5. Në *The New York Times* kam shkruar për empatinë, rrënjet e zhvillimit të saj dje neurologjikë së saj, mars, 1989.

15. Ralph Haber and Richard Alpert, "Test Anxiety", *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 13, 1958.
16. Studentë e ankshtës të Theodore Chapin, "The Relationship of Trait Anxiety and Academic Performance to Achievement Anxiety", *Journal of College Student Development*, maj, 1989.
17. Mendimet negative dhe rezultatet në testime: John Hunsley, "International Dialogue Academic Examinations", *Cognitive Therapy Research*, dhjetor, 1987.
18. Alice Isen et al., "The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving", *Medical Decision Making*, kërrik-shister, 1991.
19. Shpresë dhe nota e dohët: C.R.Synder et al., "The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope", *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 4, 1991, fmq.579.
20. E kam interviuuar C.R.Sunder në *New York Times*, 24. dhjetor 1991.
21. Notocit optimist: Martin Seligman, *Learned Optimism*, New York, Knopf, 1991.
22. Optimizmi real përkundër arjës së shih: Carol Whalen et al., "Optimism in Children's Judgments of Environmental Risks", *Health Psychology*, 13, 1994.
23. E kam interviuuar Martin Seligman mbi optimizmin, *New York Times*, 3. shkurt, 1987.
24. E kam interviuuar Albert Bandura mbi vëçë-cikasitë, *The New York Times*, 8. usq, 1988.
25. Mihaly Csikszentmihalyi, "Play and Intrinsic Rewards", *Journal of Humanistic Psychology*, 15, 3, 1975.
26. Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, 1st ed., New York, Harper and Row, 1990.
27. "Like a waterfall": *Newsweek*, 28.shkurt, 1994.
28. E kam interviuuar dr.Csikszentmihalyi në *The New York Times*, 4. mars 1986.
29. Mendja dhe rrjedha e lehtë mendimeve: Jean Hamilton et al., "Intrinsic Enjoyment and Bodied Copie Scales: Validation With Personality, Evoked Potential and Attention Measures", *Personality and Individual Differences*, 5,2, 1984.
30. Aktivizimi kërtik duc lodhës: Ernest Hartmann, *The Functions of Sleep*, New Haven, Yale University Press, 1973.
31. Kam interviuuar dr.Csikszentmihalyi, *The New York Times*, 22. mars; 1992.
32. Studimi i rrjelbës së ngjadashme i mendimeve tek studentët e matematikës: Jeanne Nakamura, "Optimal Experience and the Uses of Talent", në Mihaly duc Isabella Csikszentmihalyi, *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Cambridge University Press, 1988.

Kaptulli i VII: Rrënjet e empatisë

1. Vështirësia duc empatinë shih: John Mayer and Meliss Kirkpatrick, "Hot Information-Processing Becomes More Accurate With open Emotional Experience", University of New Hampshire, decembrikun i pabotuar, tetor, 1994., Randy Larsen et al., "Cognitive Operations Associated With Individual Differences in Affect Intensity", *Journal of Personal and Social Psychology*, 53, 1987.
2. Robert Rosenthal et al., "The PONS Test: Measuring Sensitivity to Nonverbal Cues" i N. P.McReynolds, ed., *Advances in Psychological Assessment*, San Francisco, Jossey-Bass, 1977.
3. Stephen Nowicki and Marshal Duke, "A Measure of Nonverbal Social Processing Ability in Children Between the Ages of 6 and 11", studimi është lexuar në American Psychological Society meeting, 1989.
4. Nëntë të cilat kanë punuar si hulumtuese janë të trajnuesa nga Marin Radke-Yarrow dhe Carolyn Zahn-Waxler në Laboratory of Development Psychology, National Institute of Mental Health.
5. Në *The New York Times* kam shkuar për empatinë, rrënjet e zhvillimit të saj dje neurologjikë së saj, mars, 1989.

BESTSELLER NUMËR NJË

Daniel Goleman

INTELIGJENCA EMOCIONALE

Nga anglishtja përktheu:
Valdet FETAHU

E DREJTA E PËRKTHIMIT I PËRKET PËRKTHYSIT

Autorizimin ekskluziv për editimin në internet i këtij libri nga përkthyesi e ka faqja shqiptare www.syri3.com dhe www.sa-kra.ch

Titulli i orgjinalit:

Daniel Goleman: Emotional Intelligence

Bantam Books

Copyright@ 1995 by Daniel Goleman

All rights reserved.

Për Tarën, burim i urtisë emocionale

Rreth Autorit

Daniel Goleman në gazetën *The New York Times* ka mbuluar fushën e shkencave mbi sjelljen dhe trurin, dhe përmes të cilës gazetë njojurit e tij janë shpërndarë nëpër gjithë botën. I shkolluar në Harvard ku edhe ka doktoruar, një kohë të gjatë ka qenë kryeredaktor në *Psychology Today*. Librat tjera të botuar më heret të tij janë *Vital Lies; Simple Truths; The Meditative Mind*; gjithashtu edhe co-autor: *The Creative Spirit*.

PSE INTELIGJENCA EMOCIONALE ËSHTË SHUMË MË E RËNDËSISHME SE IQ-ja

"Të jesh i mençur" deri më tush ka qenë të kesh koeficientine lartë të inteligjencës (IQ). Por çka bëhet me koeficientin e emocioneve (EQ)? Shkenca moderne konkludon se individet shoqërisht të suksesshëm dhe njerezit individualisht më të kënaqshëm nuk janë ata të cilët i karakterizon koeficienti i larte i rastësishëm i inteligjencës racionale. Realizimi i teresishëmi personalitetit individual varet nga **inteligjenca emocionale**-afësizë për të ngushelluar, vlerësuar, per të krijuar marrëdhëniet të mira, per të qene joshës për të tjeret si dhe me **shkathtësitë tjera emocionale** të cilat janë vendimtare per t'u bërë dikush me të vërtete i suksesshëm dhe i inkluadruar në shoqëri, e me kete i dobishëm edhe për veten e vet edhe për mjedisin.

Libri **Inteligjenca emocionale** është shtypur në miliona ekzemplar në gjithë botën dhe ka mbërrit në majën e veprave më të rëndësishme dhe më të shitura.

"Impresionues me thellësinë dhe gjërsinë e vet, i llahtarshëm me pasojat të cilat i nxitë. Inteligjenca emocionale na ofron një aspekt kryesishët të ri të vështrimit të shkaktarëve të shumë dohësive brenda familjes dhe shoqërisë." Dr. Jon Kabat-Zinn, autor i librit **Wherever You Go, There You Are**

"Informativ dhe me diapazon të gjerë, libri i gjallëruar i Golemanit tregon për shumë aspekte fascinuese të emocioneve të cilat i zbulojnë studimet e reja."

Dr. Kenil Tevis, autor i librit **Anger: The Misunderstood Emotion**

"Shumë informativ, rezime e gjallë e dëshmive shkencore të cilat kthejnë emocionet njerezore në vendin e tyre të merituar në teorinë e natyrës së njjerist."

Xherom Kegan, profesor i psikologjisë në Universitetin e Harvardit

PËRMBAJTJA

SFIDA E ARISTOTELIT PJESA E PARË

- I. PËR ÇFARË SHËRBEJNË EMOCIONET?
- II. ANATOMIA E DHUNËS EMOCIONALE

PJESA E DYTË

NATYRA E INTELIGJENCËS EMOCIONALE

- III. KUR MENÇURIA BËHET MARRËZI
- IV. NJIHE VETVETEN
- V. ROBËR TË EPSHEVE
- VI. EPËRSIA F. SHKATHËSISË
- VII. RRËNJËT F. EMPATISË
- VIII. KREATIVITETI SHOQËROR

PJESA E TRETË

APLIKIMI I INTELIGJENCËS EMOCIONALE

- IX. ARMIQTË F. AFERM
- X. MENAXHIMI MF. ZEMËR
- XI. MFNDJA DHE MEDICINA

PJESA E KATËRT

ZGJIDHJET E MUNDSHME

- XII. NGASJA FAMILJARE
- XIII. TRAUMAT DHE REHABILITIMI EMOCIONAL
- XIV. TEMPERAMENTI NUK ëSHTë FAT

PJESA E PESTË

ARSIMIMI EMOCIONAL

- XV. ÇMIMI I JOARSIMIMIT EMOCIONAL
- XVI. PËRSOSJA E EMOCIONEVE

SHTOJCA I: ÇKA ëShtë EMOCIONI

**SHTOJCA II: KARAKTERISTIKAT KRYESORE TË MENDJES
EMOCIONALE**

SHTOJCA III: LENJAT NERVORE TË FRIKËS

**SHTOJCA IV: SHOQATA V.T.GRANT: ELEMENTET
EFIKASE PËR PROGRAMIN E PREVENTIVËS**

SHTOJCA V: PLANI I VETËNJOIJES

**SHTOJCA VI: MËSIMI EMOCIONAL DHE SHOQËROR:
REZULTATET**

Sfidë e Aristotelit

Cdokush mund të zemërohet – kjo është e lehte. Por të hidheroheni në personin e duhur, ne mase të duhur, ne kohe të duhur, për arsyen e duhur, ne mënyren e duhur – kjo nuk është e lehte.

Aristoteli: etika e Nikomahit

Ishë një pasdite përcolluese e padurueshme gushti në Njujork, kur njerëzit zakonisht janë të tensionuar dhe të padisponuar. Kthehesha në hotel dhe posa hyra në autobus në svenynë Medison vozitësi më befasoj, një zezak me moshë mesatere, me një qeshje ngazëlluese, më priti miqësish: "Tungjatjet! Si jeni?" – mirëscardhje i ofronte të gjithëve që hynin, derisa autobusi qarkullonte nëpër komunikacion e dendur kah pjesa e qytetit të hiznesit. Secili udhëtar befasohet sa edhe unë, e disa prej tyre, të prenkupuar me mërzitë ditore, mezi kthenin përshtendetjen.

Megjithatë, derisa autobusi ngjitej kah pjesa e lartë e qytetit duke depërtuar nëpër tollovi, pavërejtshëm është shfaqur një ndryshim i çuditshëm. Vozitësi rrjedhshëm shqiptonte monologun drejtuar neve – komentime ilustruese prej pejsazhereve gjatë udhëtimit: atje në atë shtatore lirim fantastik, ekspozitë e mrekullueshme në atë muze, a keni dëgjuar për filmin më të ri i cili po shfaqet dy kloqe më poshtë? Entuziazmi i tij përmundësitet e mëdha që niron qyteti ishtë infektues. Njerëzit gradualisht dilnin nga autobusi, duke hequr gëzhojnë e mërzisë me të cilën ishin futur brenda, dhe kur vozitësi përshtendeste: "Mirë u pafshim, ditën e mirë!" si shenjë falenderimi pasonte burzëqeshja.

Kujtimi nga ai takim më përcjellë më shumë se njëzet vjet. Në kohën kur vozitesha me atë autobus përgjatë avansë së Medisunit, pikërisht atë ditë mbarova doktoraturën nga psikologjia – por psikologjia e asaj kohë fare mik i ka dhënë rëndësi ndryshimit i cili ka pasuar. Psikologjia ka ditur pak, thujse asgjë, përmekanizmin e emocioneve. Por prapë, duke imagjinuar virusin e disponimit të mirë i cili ishtë prezent se u përhapë naprë tërë qytetin, duke filluar prej udhëtarëve në autobus, e kuptova se vozitësi ishtë pacifist i llojit të veçant, me forcën e një magjistari i cili me magjinë e vet e ndryshon shqetësimin dhe jodisponimin konstant të udhëtarëve, duke i çelur, deri diku i zbutë zemrat e tyre.

Ndryshe nga kjo – janë disa shembuj nga revistat javore:

*Në shkollën lokale nënëtëvjeçari i zemëruar derdhë ngjyrë mbi banka, kompjuter dhe printer të shkollës, dëmon automobilin në parkingun e shkollës. Arsyat:

dikush prej shokëve nga klasa e tretë atë e kishte quajtur "bebe" dhe këshu ai kishte vendos të lë mbresa tek ata.

*Tetë burra të rinjë janë lënduar kur një dhunues kishte hasë në një grupë tinejxherësh të cilët ishin shtyrë para "rep" klubit në Menheten, e tëra kishte filluar kur njëri nga të mëllesorit ka filluar të shtie në masë me revole automatike të kalibrit 38 milimetërs. Në raport thuhet se, kësi lloj qërim hesapesh të cilat i konsiderojnë si akte të mos-respektit, viteve të fundit janë bërë të rëndomta në gjithë vendin.

*Në raport thuhet se për vrasjen e viktimave të moshës nën dyndëdhjetë vjeç në 57% të rasteve fajtor janë prindërit dhe kujdestarët e fëmijëve. Në gjysmën e rasteve prindërit deklarohen se vetëm janë "përpjekur ta disciplinojnë fëmijun". Rrahjet vdekjeprurëse nxiten nga "gabimet" e fëmijëve siç janë pengini nga ana e fëmijës për ta përcjellur prindërit programin televiziv, qarja apo urinimi në pelema.

*Një i ri gjerman denohet me vdekje për shkak të vrasjes së pesë femrave turke, ai ia kishte shti flakën shtëpisë në të cilën ato kishin qenë duke fjetur. Anëtari i grupës neonaciste ankohet se nuk mund ta mbaj asnjë vend punc, shpesh dehet, duke e hedhur zemërimin e tij në të huaj. Arsyetohet me një zë të heshtur: "Nuk mundem e të mos vuaj për atë të cilën e kemi bërë dhe se pamas turpërohem."

Çdo ditë tek ne arrinë lajme të këtilla përplotë raportesh për prishjen e sigurisë dhe edukatës, për impulse jashtëzakonisht të tërbuara dhe agresive. Por lajmet shikuar ma gjierë, reflektojnë pamjen trishtuese të emocioneve tona të pakontrolluara dhe të njerëzve për reth nesh. Askush nuk është i mbrojtur prej situatave eksplozive dhe të dhimbëshme të cilat janë në tritje graduale; ato hynë në jetrat tona në këtë apo atë mënyrë.

Në dekadën e fundit është vërejtur një vërvshim i pandërrerë i raporteve të këtilla të cilat përkruajnë pamje e painformimit emocional, packspesiencës, dhe moskujdesit e dëshprimit në familjet tona, komuniteteve dhe bashkëjetësës. Vitet e fundit janë të shënuara me zemërimë dhe dëshprime brengosëse, pavarsisht se a është një pamje e një fëmiju të heshtur dhe të vëtmuar me guvernantën pranë televizorit, apo në formë të dhimbsurisë për fëmijët e braktisur, mospërfillur dhe të tortuar, apo për shkak të çmendurisë së dhunës hashkëshorture. Rritja e kërenimit emocional mund të shfaqet me mumrin e shtuar të depresioneve në gjithë botën, si dhe me rritjen brengosëse të agresivitetit, tinejxherëve të cilët të armatosur me revole shkujnë në shkullë. Lënlimeve në rrugë të cilat shkaktohen nga të shtënat, punëtorëve të dëbuar nga puna të cilët musukrojnë kolegët e tyre të dikurshëm. **Abuzimi emocional, vozitja me të shtëna, dhe stresi post traumatik** i përkasin fjalorit të rëndomët në dekadën e fundit, siç është edhe përsbëndetja e punëtorit të gëzuar "Ditë e mburë", deri tek përsbëndetja e dëshmuar "M'a zhukuro ditën".

Ky libër është një udhëheqës për krijimin e të kuptuarës nga e pakuptuara. Dhjetë vitet e fundit si psikolog dhe gazetar i **The New York Times** kam ndjekur përparrimin e të kuptuarit shkencor ne fushën e iracionales. Ky synim më ka orientuar në dy rrugë të kontrastës, e parë është në anët e cili është në rrije në jetën tonë emocionale dhe tjetra e cila ofron shërimin dhe jep shpresë.

Për çfarë tanë këto hulumtime

Përkundër lujmeve të këqija, në dekadën e fundit deri me tani janë regjistruar një numër i patejkulueshëm i punimeve shkencore mbi emocionet. Më të veçantat janë realizuar falë metodave bushkëkohore, siç është teknologjia e re për inçizimin e trurit. Falë kësaj teknologjje, për të parën herë në historin e njerëzimit, është bërë e mundur të shihet ajo që ku qenë burim i mistereve në të mëdha: saktësish, në ç'mënyrë funksionon musa e ndërlikuar e qelizave derisa mendojmë, ndiejmë, imaginojmë, ëndërrojmë. Një forcë e këtijë e shënimive neurobiologjike na ka bërë të mundur që më qurtë se kurrë më parë t'i kuptojmë se si qendrat mendore emocionale arrinë deri tek zemërimi apo lotët, dhe në ç'mënyrë pjesët e vjetra të trurit na shtynë të bëjmë luftra, sa edhe dashuri, dhe na orienton kah e mira apo e keqja. Kjo qartësi e paparë mbi ndikimin e emocioneve dhe mungesës së tyro i qetë në plan të parë ilaqet e freskëta për krizat kolektive emocionale.

Më është nevoitur që të pres deri më sot që korrjet e shkençës të bëhen të bollshme sa për të qenë në gjendje që ta shkruaj këtë libër. Çasjet e këtilla janë vonuar se tëpërmu sepse me rastin e studimit të vlerës së ndjenjës në jetën psikike quditish me vite të tara është anashkuan, derisa emocionet janë lënë pas dore si një kontinent i madh i pahulumtuar i psikologjisë shkencore.(1) Boshillëku është plotësuar me grumbuj librash të koklavitura mbi vetëherimin, në rastet më të mira me këshilla qëllimmira të hazzuara në mendime klinike por në të cilat shumë çka ka munguar, po që se mund të thuhet se ka pasur bazë shkencore. Sot përfundimisht shkenca është në gjendje që bindshëm të përgjigjet në pyetjet mbi shpirtin në mënyrë urgjente dhe krejtësisht racionale, dhe me përpikri shumë precize të perifrazohet zemra e njeriut.

Një hulumtim i këtijë është shtyjtje për ata të cilët janë përektuar për definimin e ngushtë të inteligjencës, duke dëshmuar se IQ në mënyrë gjenetike është paracaktuar dhe se nuk mund të ndryshojë me përvojën e jetës, dhe se fati ynë në të shumtën e rasteve është i caktuar me këtë lloj dhuratë. Me një argument të këtijë anashkalohet një pyetje shumë më nxitëse: çfarë ne mund të ndryshojmë për të qenë në gjendje që t'ju ndihmojmë fëmijëve tanë që ata më me sukses të përparojnë në jetë. Për shembull, cilët faktor ndikojnë që njerëzit me IQ të lartë stagnojnë kurse ata me IQ mesatar habitshëm përparojnë. Unë do të përpiqem ta dokumentoj se dallimi shumë shpesht gjendet në shkathtësinë këtu të quajtur inteligjencë emocionale e cila nënkupton vetëkontrollën, luftimin dhe durimin, por edhe mundësinë e vetëmotivimit. E këto shkathtësi, siç do të bindemi, fëmijët mund t'i mësojnë, duke fituar gjasa më të madhe për ta shfrytëzuar cilindru potencial intelektual të cilin nuk e kanë tjerhej ne lotarinë gjenetike.

Gjasa e këtijë fshëh një imperativ moral të vështirë. Duket se këtojanë kohëra kur ndryshimet shqëjërore ecën me një shpejtësi të madhe, kur egoizmi, dhuna dhe varfëria shpirtërore shkulin mireqenien e jetës sonë shqëjërore. Atëherë argumenti për vlerën e inteligjencës emocionale varet nga lidhëshmëria midis ndjenjave, karakterit dhe institutit moral. Ekzistojnë një mori argumentesh dhe komponente të cilat dëshmojnë se pikërisht qëndrimet themelore etike varen prej shkathtësive të lartëpermendura emocionale. Për shembull, impuls është pikë qendrore e emocioneve; zanafilë e çdo impuls është ndjenja e cila anon për të qenë e realizuar përmes aksionit. Ata të cilët janë të varur nga impulsi, atyre të cilëve nuk mundon vetëkontrolla, vuajnë nga mungesa e moralit; shkathtësia për ta kontrolluar impulsin paraqet bazën e vullnetit dhe karakterit. Ngjujsbëm me këtë, rrënjët e altruizmit janë në empati,(në shkathtësinë për t'i "lexuar" ndjenjat e tjerrit); po që se nuk ekziston ndjenja për vuajtjet dhe dëshirat e tjerrit, atëherë

nuk ekziston as brengosja. Edhe pse ekzistojnë dy drejtime morale pas të cilave koha janë aq shumë lakinon ato janë, më se të vërteta, vëtëkontrolla dhe ngushëlli.

Udhëtimi ynë

Në këtë libër jan udhërfyes në udhëtimin kah njojja shkencore e emocioneve, udhëtim i cili anón kah kuptueshmëria sa më e qartë e disa çastev të rëndësishme në jetën tonë dhe botës mire neve. Përfundimi i udhëimit paraqet definimin e kuptueshmërisë së tij dhe mënyrës se si inteligjenca i afrohet emocioneve. Një kuptueshmëri e këtillë mund të ndihmoj deri ne një shkallë; njojja e fushës së ndjenjave deri ne një masë i ngajnjë vështruesit i cili bullafaqohet me numrin kuanti në fizik i cili gjatë hulumimit ndryshon.

Në pjesën e parë udhëtimi ynë fillon me zbulimet e reja në arkitekturën cerebrale emocionale e cila i shpjegon çastet ma nisterioze në jetën tonë, në të cilat ndjenja e tejkalojnë racionalitetin. Njojja e kuptueshme e ndikimeve të përbashkëta në strukturën mendore të cilat ndikojnë në çastet e zemërimit apo frikës, epsheve apo gjëzimeve, në masë të madhe zbulon se në q'mënyrë i fitojmë shprehit emocionale të cilat mund t'i rrënojnë qëllimet e mira, si dhe çfarë mund të bëjmë për t'i imposhtur impulsat tona të cilat dinë të jenë tepër destruktive dhe vëtëmbrojtëse. Edhe më e rëndësishme është se, të dhënat neurologjike na mësojnë se si t'i modelojmë shprehit emocionale tek fëmijët tanë. Pjesa e dytë e këtij libri, stacioni tjeter i rëndësishëm në këtë udhëtim, është të vërejturit e mënyrës në të cilën faktet neurologjike e shprehin talentin themelor për jetesën të quajtur inteligjencë emocionale; për shembull, si të imposhtet impulsi emocional; të dallohen ndjenjar e thella tek tjetri; në q'mënyrë të harmonizohen marrëdhëniet reciproke personale – siç thotë Aristoteli është mjeshtëri e rrallë i të zemërohesh në personin e duhur, në masë të duhut, në kohë të duhur, për arsyen e duhur në mënyrë të duhur¹. (Lexuesit të cilët nuk interesohen për detajet nga neurologjia menjëherë mund të kalojnë në këtë pjesë.)

Një model i këtillë i zgjeruar i të kuptuarit "të jesh inteligjent" i vënë emocionet në qendër të mjeshtërisë së të jetuarit. Pjesa e tretë studion disa dallime kryesore të cilat ky talent i mundëson: në q'mënyrë këto shkathësi i ruajti miqësitet tona të vlerësime apo edhe se si mungesa e tyre mund t'i rrënojë; në q'mënyrë fuqia e tregut e cila rishtazi e formon jetën tonë pumese pa preseljan si sukses pune e vënë inteligjencën emocionale; se si emocionet toksike e vëjnë në pyetje shëndetin tonë njëjtë sikurse përgjigje konstante e duhanit, derisa emocionet e balancura mund ta ruajnë mirëqenien dhe shëndetin tonë.

Trashëgimia gjenetike edhe njërit prej neve i ka dhurnar disa pikë kryesore emocionale të cilat përcaktojnë temperamentin tonë. Por procesi psikik për të cilën po flitet është shumë i ndryshëm; temperamenti nuk është fat. Siç shihet në kapitullin e katërt, leksionet emocionale të cilat si fëmijë i mësojmë në shtëpi dhe në shkollë i formulojmë si procese emocionale, duke na bërë të përvujshëm apo të papërvujshëm mbi bazat e inteligjencës emocionale. Kjo do të thotë se fëmijëria dhe adoleshencë janë pikë kritike ku krijohen shprehitë emocionale të cilat do të na udhëheqin në jetë.

Pjesa e pestë i studion llojet e reziqeve të cilat i presin ata të cilët në trugën e pjeturisë nuk mund ta imposhtin mbretërinë e emocioneve – se si mungesa e inteligjencës emocionale e zgjeron fushën e rezikut, prej depresionit dhe dhunës deri tek çrrëgullimet në të ushqyer dhe përdorimit të drogës. Por edhe vërteton se në q'mënyrë shkolla e posa formuar i mësonë fëmijët për shkathësitë emocionale dhe shqërore të nevojshme për t'u çuar jeta në trugë të drejtë.

Pjesu e cila më së shumti shqetëson në këtë libër është të dhënët të cilat janë marrë nga hulumtimet e bëra ekzakte me prindërit dhe arsimtarët, tregojnë për një shtrirje të madhe të ndryshimeve në gjeneratat e sotme të cilat janë emotivishë shumë më labile se ato më të hershmet: më të vëtruar dhe më depresiv, më të zemëruar dhe më pak të pavatur, më nervoz dhe kërkijnë më tepërt kujdes, më impulsiv dhe më agresiv.

Nëse ilaqi ekziston, ndiq se ai është në përgatitjen e rinisë sonë për jetën. Sot, po ja lëmë rastit edukimin emocional të fëmijëve tanë me shumë ma shumë pasoja shkatërruese. Njëra nga zgjithjet është këndëvështrimi i ri se në ç'mënyrë shkollat kanë mundësi të bëjnë që nxënësin në tërësi ta edukojn, duke i bashkuar në klasë mendjen dhe zemrën. Udhëtimi ynë përfundon me vizitën e orëve të posu formuar ku qëllimi i tyre është që fëmijëve t'ju ofrojnë njohje themelore mbi intligjencën emocionale. Mund ta parashoh ditën kur arsimi sipas shprehisë do t'i inkudroj shkaktësitë e caktuara themelore njerëzore, siç është vëtëverëdija, vëtëkontrolla, empatija, mjeshtëria e dëgjimit, zgjidhja e konflikteve dhe bashkëpunimi.

Në etikën e Nikomahut me hulumtimin filozofik Aristotelian të virtutit, karakterit, jetës së mirë, shtytja gjendet ne harmonizimin e jetës emocionale me atë intelektuale. Epshet tonë, nëse shfaqen drejt, posedojnë urtësinë, udhëheqin me mendimet, vlerësimet dhe ekzistencën tonë. Por ato lëhtë mund të shtrembërohen dhe kjo shpesh ndodhi. Sipas Aristotelit problemi nuk qëndron në emociione por në rrugëllsinë e emociioneve dhe ne shfaqjen e tyre. Shtrrohet pyetja se në ç'mënyrë intligjencën t'a afrojmë emociioneve – mirdësjelljen në bulevardet tonë dhe përkujdesin për jetesën tonë të përbashkët?

-
1. Daniel Goleman bën dallim të dukshëm midis punimeve të bazuara në shkencë dhe literaturë, dhe numri i madh të përpjekjeve për t'u thënë diqka mbi shpirtin dhe emocionet njerëzore.

Kapitulli i parë

TRURI EMOCIONAL

Cituar nga përkthyesi:

*Qytetar të Athinës, unë ju përshëndes dhe ju qmoj shumë,
por më tepër do t'i përualem Zotit sesa juve,
dhe sa të ketë frymë e forcë në mua,
s'do të ndalem së kerkuari të vërtetën.*

*e t'ju këshilloj, e t'ju mësoj, dhe kur me dikë perj jush të takohem,
do të flas sipas shprehisë sime:*

*"Miku im i nderuar, je qytetar i Athinës, shtetit më të respektuar per nga
forca dhe urtia,
e a nuk turpërohesh që përkujdesesh se si të grumbullosh më shume para.
fame, respekt,*

*e për mençuri, vertetesi e shpirt, per t'u bere më të mirë.
per keto nuk përkujdesesh dhe nuk çanë koke fare?*

Dhe ju mësoj se virtuti nuk krijohet me para, por virtuti krijon parane."

Sokrati

I

PËR ÇFARË SHËRBEJNË EMOCIONET

*Njeriu me zemër shik drejt; e padokshme është esencialja.
Anton De Sent Ekziperi, Princi i vogël*

Le të mendojmë për çastet e fundit të Geri dhe Mari Xhejn Çonsi (Gary dhe Mary Jane Chauncey), çili i cili është llijuar për vajzën e tyre njëmbëdhjetëvjeçe Andri (Andrea) që ka qenë e lidhur për karrocën invalidore për shkak të paralizës cerebrale. Familja Çonsi kanë qenë udhëtar në trenin Amtrakut i cili është përmbytur në lum pasi që lokomotiva ishte ndeshur me maunën dhe kishte dalur nga binarët në urën hekurudhore në paralajmen e Luzianës. Së pari duke menduar për vajzën e tyre çifti ka

bërë krejt çka është e mundur për ta shpëtuar Andren deria uji ka deportuar në trenin e fundosur.(1)

Tregimi i Andres për prindërit të cilëve veprimi i tyre i fundit heroik për t'u shpëtuar jetën fëmijut të vet, dëshmon thaujse për një trimëri mitike. Padyshum fatkeqësi të ngjashme në të cilat prindërit fllohen për pasardhësit e tyre, panumë herë janë përsëritur gjatë historisë dha parahistorisë njerëzore, ka patur edhe më shumë në rrugën e gjatë evolutive të species tonë.(2) Shikuar nga këndvështrimi i një biologu evolutiv, vetëllimi i këtillë i prindërve i përket "përparrimit reproduktiv" gjatë burtjes së gjeneve në gjeneratat e ardhme. Por nga këndvështrimi i prindërve, të cilët në momentin kritik ndërmarrin vendim pikëllues, atëherë kemi të bëjmë vetëm me dashurinë.

Si shqyrtim në qëllimin dhe fuqinë e emocioneve, ky akt i heroizmit prindëror i cili meriton admirim dëshmon për rolin e dashurisë jo-vetjake – dhe për çdo emocion të cilin e ndiejmë – në jetën e njeriut.(3) Me këtë po theksohet se ndjenjat tona më të thella, cypset dhe lakinja jonë, janë udhëheqësit më të rëndësishëm, dhe se specia jonë shumë i ka horxh ndikimit të ekzistimit të tyre në jetën e njeriut. Por kjo shtytje nuk është konstante; vetëm dashuria e fortë – e paepur për ta shpëtuar fëmijën e dashur – ka mundur prindërit e lartpermendor t'i shty për ta anashkaluar instiktin e mbijetesës personale. Vështuar në mënyrë intelektuale, vetëllimi i tyre ka qenë diskutabil nga këndvështrimi racional; shikuar me zemër, ajo ka qenë e vëtmja zgjidhje e mundur.

Sociologët e potencojnë cypsinë e zemrës ndaj mendjes në çastet vendimtarë të cilat fasin se përfundon evolucionit emocional i ipet roli esencial në psikën e njeriut. Emocionet tona, thonë ata, na këshillojnë që të ballafaqohemi me vështirësitë dhe obligimet të cilat janë tëpër shumë të rëndësishme sa për t'u dhënë të gjitha intelektit – reziku, humbja e dhimbur, hulumtimet drejt ekuat përkundër pengesave, lidhshmëria me bashkëshortë, krijimi i familjes. Çdo emocion e mundeson përgatitjen e veçant të aksionit; çdunjëra ne orienton në drejtim të drejtë për t'i impulshitë shityjet e përherëshme në jetën e njeriut.(4) Pasi që situarat e këtilla gjithmonë janë përsëritur gjatë evolucionit rishtazi, vlera e ekzistimit të kuptueshmërisë sonë mbi emocionet është dëshmuar me instalimin në nervat tona si orvatje automatike e lindur në zemrën e njeriut.

Vështrimi në natyrën e atij njeriu i cili nuk e përfille forcën e emocioneve është i injerë dhe shkurtëpamës. Vetë emri **homo sapiens**, specie mendore, është gabimisht e shpjeguar për shkak të kuptimit të ri, dhe vendvështrimit të cilën shkencea sot e pranon në jetën tonë. Siç e dijmë të gjithë nga përvoja, kur vjen deri tek martja e veniturive dhe veprimeve, ndjenja është plotësisht prezante, madje edhe më shpesht se mendja. Kemi shkuar shumë larg në potencin e vlerës së nacionalitetit të pastër – e çka me IQ – në jetën njeriut. Në çdo çast, inteligjenca asgjë nuk vlenë nëse emcionet dështojnë.

Kur epshi e mbizotëron arsyen

Ka qenë gabim tragjik. Katërmëbëdhjetëvjeçarja Matilda Krebtri(Matilda Crabtree) kur ka bërë shaka në llogari të babait të vet; ka kërcyer nga dollapi dhe ka bërfitor "Bu!" kur janë kthyer prindërit e saj në ora një pas mesnatë ku kanë qenë në vizit tek miqët.

Por, Bobi Krebtri(Boby Crabtree) dhe bashkëshortja e tij kanë menduar se Matilda atë natë ka mbetur tek shoku i saj. Pasi që kishte hyrë në shtëpi, posa kishte dëgjuar zhurmën, Bobi kishte marrë revolen kalibër 357 dhe ishte nisur në dhomën e Matildës për të parë se çfarë po ngjanë. Kur kishte kërcyer vajza e tij nga dollapi, Bobi e kishte qëlluar në qafë. Matilda Krebtri kishte vdekur dyshëmjetë orë më vonë.(5)

Njëra prej trashigimive evolutive emocionale është edhe frika e cila na shtyne ta mbrojmë familjen nga treziku; impulsi i njëjtë ka shtyrë Bobi Krebtrin ta marr revolen dhe nëpër shtëpi ta kërkon hajnin përmes cilin ka menduar se aty fshihej. Friku e ka shtyer Bobin të qellojë para se sakt ta dallojë se në çka po shtien, madje edhe para se ta njoh zërin e vujzës së tij. Llojet e këtilla të reagimit automatik janë të gravuara në sistemin tonë nervor, supozojnë biologët evolutiv, para se të filloj ndarja midis jetës dhe vdekjes. Por këto kanë qenë shumë të rëndësishme para detyrave themelore të evolucionit: mundësisë përmes cilës krijuar pasurdhës të cilët do t'i trashigojnë pikërisht këto predispozita genetike – ironi pikëlluese e cila ka çuar deri tek tragedia në shtëpinë e Krebitri-ve.

Por derisa emocionet tonë kanë qenë udhëheqëse të urtu gjatë gjithë procesit evolutiv, rrëthanat e reja të cilat i ka vendos civilizimi janë zhvilluar me një shpejtësi aq të madhe saqë përparrimi i ngadalshëm evolutiv nuk ka mundur t'i përejellë. Në të vërtetë, ligjet dhe parimet e para të etikës – kanuni i Hamurabijevit, Dhjetë urdhërat në dhatën e vjetër, Ediku i Mbrettit Ashok – mund të lexohen si përpjekje përmes qetësuar, nënshtruar, dhe zbutur jeta emocionale. Siç e ka përshtuar Freud (Freud) në *Civilization and Its Discontents*, shoqërisht iu është duhur t'i nxisë ligjet e brendshme përmes qenës në gjendje t'i imposht valët e emocionave të pakontrolluara të cilat përmes teprimit vlonin ga brenda.

Përkundër këtyre kufizimeve shoqërore, epshet rishtazi e tejkalojnë arsyen. Kjo prurje e natyrës njerëzore rrjedh nga arkitektura bazike e jetës mendore. Sa i përket planit biologjik të veprimit themelor emocionet me të cilat jemi të lindur, ai ka lindur 50.000 vitet e fundit, jo 500 vitet e fundit, e mesiguri jo 5 vitet e fundit. Të ngadalshme, kujdoshëm fuqitë evolutive të cilat i kanë formëzuar emocionet tonë, janë krijuar me miliona vjet; 10.000 vitet e fundit – përkundër asaj se jemi dëshmitar të përparimit të vrullshëm të civilizimit njerëzor dhe eksplodimit të popullatës prej pesë milionshe deri në pesë miliardshe – mezi ka lënë gjurmë në skicat tonë jetësore biologjike të jetës emocionale.

Përmes apo ma keq, vlerësimi ynë në çdo takim personal dhe përgjegjësia jone në të, nuk është e formëzuar vetëm me gjykim racional apo me historinë personale, por gjithashu edhe me historinë moti të shkuar. Ajo nganjëherë na le pasardhës tragjik siç është prezencia pikëlluese në shtëpinë Krebtrivitve. Shkurtazi, shumë shpesh ballafaqohemi me dilemat posimodore të cilat përbajnjë listën emocionale të hartuara sipas kërkuesave të Pleistocene-it. Kjo kategori është thelbë i studimit tim.

Shtytjet përmes aksion

Një ditë pranveroreje të hershme, vozitja nëpër autostradë drejtë maleve të cilat e trupojnë Koloralon, dhe kur përnjëherë një shfërë hore e mbuloi automobilin. Shikuja pur ushqë nuk shihja; orteku i borës ishte bërë bardhësi verbuese. Derisa i shlypja renat, ndieja vërvishimën e shqetësimit në trupin tim dhe rrahjet e shpejtuar të zemrës.

Shqetësimi u shndërrua në frikë të tërësishme: u parkova skaj rrugës, duke pritur që orteku të kalojë. Pas një ore bora u ndal, dukshëmëria prapë u kthye dhe unë vazhdova rrugën ku pas dhijetë metraje u ndala përsëri, ku ekipet shpëtimtare i ndihmonin udhëtarëve të automobilin i cili me shtytës kishte goditur automobili (jetët më të ngadalshëm para vetes; ndeshja kishte bllokuar autostradën). Po ta kisha vazhduar vozitjen nëpër ortek, me siguri do të ishu ndeshur me la.

Frika paralajmëruese e cila më kishte kapluar ndoshta atë ditë ma ka shpëtuar jetën. Sikur lepurin e ngurtësuar nga frika prej dhelprës në vrapim – prusisorin i cili

Ishihej nga dinosauri i fuqishëm – muu me kohë më ka paralajmëruar gjendja e brendshme përmirë ndalur.

Në esencë, të gjitha emocionet janë shtytje përmes aksion, plane momentale përmes ruajtjen e jetës të cilën na i ka dedikuar evolucioni. Vetë rrënja e fjalës **emocion** është **motore**, folje latine në kuptim “lëvizje”, me prefiksini shtesë “e” i cili ka kuptimin “të lëvizet përpëra”, që bën të ditur se shtyta përmes aksion është e bashkëlindur me çdo emocion. Se emocionet pojnë deri tek aksioni më së miri shihet në vështrimin e fëmijëve dhe shlazëve; vetëm në botën shtazore tek individi i tritur dhe i “civilizuar” shpesh hasim në një distancë të madhe; emocionet – shtyjet e rrënjosura përmes aksion – janë të ndara nga reaksionet e pritura.(6)

Në listën e emocioneve tona, secila nga ato e luani e rolin e veçant të cilën ia zbulon vërsia karakteristike e tyre biologjike(shih SHTOJCLN I përmes detajet “themelore” të emocioneve). Me metoda të reja të cilat depërtojnë në trup dhe mendje, hulumtuesit zbulojnë më shumë të dhëna mbi atë sesi çdo emocion veç e veç e përgatit trupin përmes shumë lloje të ndryshme përgjigjesh.(7)

***Në zemërim gjaku** vërsulet në duar, duke bërë të mundur që më lehtë të rroken armë apo të sulmohet kundërshtari; rrëhja e zemrës rritet, derisa ngrijja e nivelit të hormoneve, siç është adrenalina, prodhon energji impulsive të fortë dhe të mjaftueshme përmes një aksion të furishëm.

***Në frikë gjaku** njedhë deri tek muskujt e mëdhenjë skeletor, si përmes shembull, të këmbës, duke e mundësuar ikjen – ftyra zbehet pasi që gjaku derdhet prej saj/duke krijuar ndjenjën se gjaku është “ngjirë në venë”). Njëkohësisht, trupi tkurret, së paku vetëm përmes një çast duke i dhënë kohë ta vlerësoj se a do të ishte fshëhja reaksiuni më i mirë. Proseset në qendrat e trurit emociional lironin vërsimën e hormoneve të cilat trupin e qesin në gjendjen e gatishëm totale, duke e bërë të tendosur, dhe të gatshëm përmes aksion, derisa vëmenilja është e orientuar në treziku e çastit përmes një qenë në gjendje që sa më mirë ta vlerësoj poterin pasues.

***Në gjendjen e lumturisë** ndryshimi themelor biologjik shfaqet në rriten e aktivitetit të qendrave cerebrale e cila i inhiberon ndjenjat negative dhe e stimulon rriten e energjisë dispozuese, dhe i qetëson ato të cilat provokojnë mendime brengosëse. Por në psikologji mik ekziston ndryshim i posaçëm i cili ndërpren gjendjen e qetësisë, që e çon trupin në ndryshim të shpejtë nga emocionet shqetësuese biologjikisht të shkaktuara. Një gjendje e këtillë i mundëson trupit relaksim të tërshëm, si dhe gatishmërinë ille vullnetin përmes cilëndo detyrë të afërmë, por edhe synimin përmes realizimin e një varg caqesh.

***Dashuria**, ndjerjat e buta ille kënaqësia seksuale, ngacmognë shtyjen parasimpatike kontrastin fizilogjik të gjendjes “luftri apo ik”, lëvizjës së nxittuar nga frika apo zemërimi. Modeli parasimpatik “reakzioni i reliksimit” paraqet një varg reagimeve përgjatë të cilat prodhojnë gjendje të përgjithshme qetësuese dhe të këndshme, kooperim lehtësues.

*Ngrijja e vetullave gjatë **habisë** mundëson rriten e fushës së të pamurit dhe gjithashtu kontribuan që sa më tepër drithë të mbërrit tek retina. Në këtë mënyrë marrim më shumë shënimë përmes ngjyrjen e papritur, na mundësohet që më lehtë dhe më saktë të dimë çfarë do të ndodhë ille të mendujmë sesi më së miri të veprojmë.

*Në gjithë botën shprehja e **neverisë** sipas dukjes është e njëjtë dhe dërgon të njëjtën porosi: diçka është e pakëndshme me aromë apo shije, apo edhe diçka si metaforë. Kur shprehet neveriu – buzu e sipërtme lakohet, derisa hojëzat pak tkurren – paralajmëron, siç

ë ka vërejtur Darvini, përpjekjen primordiale për pët i myllor hojëzat për shkak të kundërmunit apo ta vjellë ushqimin e helmuar.

*Funksioni kryesor i pikëllimit është që të na ndihmojë t'i adaptoheni humbjeve të rëndësishme, siç është vdekja e të afërmve apo dëshprimi fundamental. Pikëlli i çon deri tek humbja e madhe e energjisë dhe entuziazmit për aktivitetet jetësore, dhe nëse bëhet qëregullimi serioz dhe çon në depresion. atëherë o ngadalson metabolizmin e trupit. Ky lloj izolimi fundamental na mundëson tu mbijetojmë humbjen apo shpresën e frustruar, ta shqyrtojmë vlerën e jetës, e kur energjia kthehet, tu plunjkojmë fillimin e ri. Në kohërat e më hershme llojet e këtilla të humbjeve të energjisë së lënduar dhic pikëlluese janë mbajtur në shtëpi në të cilën është vuajtur.

Mandej, këto lloje të instikteve biologjike për aksion i jepin formë përvojës sonë për jetën dhe për kulturën.. Për shembull, humbja e personit të dashur zakonisht nxite pikëllim dhe dhimbje. Por mënyra sesi e shprehim vuajtjen – në ç'mënyrë shfaqen emocionet apo si mbijetojnë në çastet e vëtmisë – përcaktohen nga kultura, sepse ne i zgjeshim "njërit zot i dashur" të cilët në jetën tonë janë të veçant dhe për të cilët ne do të vuajmë.

Periudha e gjatë evolutive gjatë të cilës janë formëzuar këto reaksione emocionale, me siguri se është realiteti më i ashpër të cilin shumica e njëzve si spesie e ka perjetuar prej fillimit të historisë së shkuan. Ajo ka qenë koha kur një numër i vogël i bëheve ka perjetuar fëmijërinë dhe një pakicë e të rriturëve ka perjetuar të tridhjetat, kur kanë mundur grabitqarët të sulmojnë në qdo kohë, kur ka mundur thatësia dhe vërshtima e paparalajmëruar të bëhet ur apo mbijetesë. Por me zhvillimin e bujqësisë, madje edhe në shoqëritë më të prapambetura, kushtet për të ekzistuar dukshëm janë përmirësuar. Dhjetë mijë vitet e fundit, derisa këto përparsë janë zgjeruar, mizonitë e pashmangshme të cilat e kanë ndrydhur njëzimin, pandërprerë janë zvogëluar.

E njëjtë pashmangshmëri ka hëre që reaksionet tona emocionale të bëhen aq të rëndësishme për ekzistencën, me zhdukjen e tyre është zhdukur edhe vlera e pjesëve të mira të reportoar tona emocional. Derisa në të kaluarën e lashtë tërbimi në osene e ka bërë të mundur ekzistencën, lejimi aktual i armëve automatike tridhjetëvjeçarëve shumë shpesh ka sjellur reaksione katastrofike.(8)

Dy mendjet tona

Mikesha më tregoi për divorcein e saj – divorce i dhimbshëm. Burri i saj ishte dashuruar në femrën e re nga puna, dhe papritmas e kishte lajmëruar se po shkon të jetoj me gruan e re. Kanë pasur muaj të tërë ekzagjerimi rrëth shtëpisë, pareve, përkujdesjes përfëmijët. Tash, pas disa muajsh, thotë se pavarësia i pëlqen, dhe se ka fat që është e vetëm. "Thjesht pët të më nuk mendoj – në të vërtetë as që më intereson", tha ujo. Posa e tha këtë syltë tu mbushën me lot.

Ai moment leht ka mundar të mbës i pavërejtur. Por empatia dhe ngushëllimi, fuqia për t'i kuptuar syltë e përlotur do të thotë se ajo ende vuai edhe përkundër dëshmive të kundërtë është akti kuptuarit në fjalët të cilat veç janë në fletë të shtypura. Tjetër është reagimi i mendjes emocionale, e tjelër – racionale. Në më të vërtetë posedojmë dy mendje, njëra që mendon dhe tjetra që ndien.

Këto dy mënyra të njobjes fundamentalish të ndryslime kundërveprojnë dhe krijujnë jetën tonë mendore. Njëra, mendja racionale, model i njobjes të së cilës jemi plotësisht të vetëdijshëm, ndërgjegjshëm, me ndihmën e të cilës bëhem i aftë të njobim

dhe mendojmë. Por krahas kësaj, ekziston edhe aspekti tjeter i njohjes: i fuqishëm dhe impulsiv, edhe pse nganjëherë jologjik – mendja emocionale. (përshkrimin më të detjuar është karakteristikave të mendjes emocionale shiko në SHTOJCËN II).

Dihotonia emocionale/racionale përafërsisht i përgjigjet dallimit të rëndomt midis "zemrës" dhe "kokës"; "të njohësh diçka me zemër" se është në rregull i përket një aspekti tjeter bindjesh, në një mënyrë fundamentale lloj më i thellë i bindjes, sësa njohja racionale e të njëjtave gjëra. Ekziston një pikëpamje e caktuar e bastinges në raport me mbikëqyrjen racionale-emocionale të mendjes; su ma intenzive që është ndjenja aq më dominante bëhet mendja emocionale dhe mendja racionale më pak efikase. Kjo është kontrata e cila duket s'e rrjedhë nga epërsia e vjetër evolutive kur emocionet dhe intuitura udhëheqin me reaksionet tona momentale kur na është jeta në rezik - dhe kur pauza në të menduarit "e çka të bëj tash" mund të na kushtoj me jetë.

Këto dy mendje, emocionale dhe racionale, operojnë në të shumtën e pjesëve në harmoni të ngushtë, dukej gërshtuar reciprokisht në mënyrë shumë të ndryshme njohjet të cilat janë drejtuces në jetën tonë. Zakonisht ekziston baraspesa midis mendjes emocionale dhe asaj racionale, emocioni i cili na informon dhe na udhëzon për punën e mendjes racionale, derisa mendja racionale i pastron dhe nganjëherë e këpucë influencën e emocioneve. Prapë, mendja emocionale dhe ajo racionale janë gjysmë të pavarura nga të cilat gjithësesi, siç do tu shohim, reflekton influenca e proceseve trunore të cilat janë të largëta por të ndërlidhura.

Në shumë raste, apo në të shumët e tyre, këto mendje janë jashtëzakonisht të kordinuara; ndjenjat janë themel i mendimit, mendimi themel i ndjenjave. Por kur epshet shqetësohen, baraspesa prishet; mendja emocionale pushton më shumë sfera, duke e shypur mendjen racionale. Frazmo nga Rotterdami (Erasmus of Rotterdam) ka shkruar me ton satirik për konfiktin shkullor midis arsysë dhe emocioneve.(9)

"Jupiteri e ka shpërblyer shumë ma tepër epshin sesa arsyen – mioud ta llogaritë koston si 1 me 24. Ai i ka vendos dy oizor të tërbuar, lakinin dhe zemërimin, përvollë forcës së vënuar të Arsyve. Plotësisht është e qartë deri në cilën nazi Arsy mund ta kontrolloj forcën e hërrashkët të ketij dyfshori. Të vëmën gjë që Arsy di ta bëjë është që vëvitet heshtazi ta qetësojë, duke i përsëritur shembujt e virtyteve, deriso keto dy qerat i thonë që ta var veten, janë më të zëshëm dhe më atakuës derisa Mbreti i tyre mos të lodhet, abstenon dhur dorëzohet."

SI RRITET TRURI

Për ta njohur ma mire ndikimin e fritshëm të emocioneve ndaj trurit mendor – ille për ta kuptuar për çka ndjenjat dhe arsyat aq lehtë konfliktohen – le ta studiojmë mënyrën në të cilën truri ka evoluar. Truri i njeriut, me një kilogram e gjysmë, apo edhe më shumë, me qelize dbe largum nervor, treth tre herë është më i madhë se truri i kushërinjëve tonë më të afërt në evolucion, të primateve jo-humanë. Gjatë miliona vjetëve të evolucionit, truri është rritur prej pjesëve më të vogëla kah ato më të mëdha, me shumë qendra të cilat janë zhvilluar si vazhdimi i pjesëve të vogëla, shumë më të vjetra. (Rritja e trurit të embrionit njerëzor në mënyrë të egër e përcjellë këtë trajkturë evolutive.)

Pjesa më primitive e trupit, të cilën e kanë të gjitha speciet me sistem shumë më të ulët nervor, e ky është trungu cerebral i cili e rrëthon majën e palces kurritore. Kjo rrënje cerebrale i rregullon funksionet bazike të jetës siç është frysma Marrja dhe metabolizmi i organeve tjera, dhe njëkohësisht kontrollon reaksionet e lëvizjet e rëndomëta. Për këtë tru primitiv nuk mund të thuhet se është në gjendje të mendojë dhe të mësojë; për të mund të thuhet se është tubë e paracaktuar e regjulatorit të programuar i cili trupit i mundëson funksionim të drejtë dhe reagim adekuat i cili e bënë të mundur ekzistimin. Ky tru ka qenë më i fortë në epokën e pukurizorëve: imaginone gjarpërin i cili shushuritë para se të sulmoj.

Nga rrënja më primitive, e trungut cerebral, janë zhvilluar qendrat emocionale. Me miliona vjetë më vonë gjatë evolucionit, nga këto zona është krijuar truri mendor apo "neokorteks-i" llampë e madhe me gërshtetë të tkurrur të indeve të cilat i përbëjnë thelat e sipërme. Fakti se truri mendor është formuar nga ai emocional, flet shumë për lidhshmërinë e mendimeve me ndjenjat: truri emocional është formuar shumë më heret sesa ai racional.

Rrënja me e vjetër e jetës sonë emocionale gjendet në shqisat e të nuhaturit apo, më saktësisht, në pjesën olfaktive, qelizat të cilat i pranojnë dhe i analizojnë aromat. Çdo trup i gjallë, pavarsisht e është i ushqyeshëm, i helmueshëm, partner seksual, sulmues apo edhe egërësrë, ka "nënshtëmin" e caktuar molekular i cili mund të bartet me erë. Në çpokat primitive falë epërsisë së shqisave të të nuhaturit është mundësuar mbijetesa.

Nga pjesa olfaktive qendrat e vjetra të emocionave kanë filluar të evoluojnë dhe me kohë kanë mbërrit që të nxitë sa për të qenë në gjendje ta rrëtrojnë majen e trungut cerebral. Në fazën fillestare qendrat olfaktive kanë qenë të përbëra prej thelave shumë të holla neuroneve të tuhuara për t'i analizuar aromat. Një thelë e qelizës e ka pranuar një aromë dhe e ka radhitur në kategorinë e caktuar: ngërënse apo helmuese, seksualisht të pranuar, armiqësore apo ushqyese. Tjetra thelë e qelizave i ka dërguar porositë kilyese tërë sistemit nervor, duke e informuar trupin se çfarë të bëjë: të kafshoj, pështy, afrohet, ikë, ndjekë.(10)

Me ardhjen e sisorëve të parë, janë krijuar edhe shtresat e para themelore të trurit emocional. Këto, duke e rrëthuar trungun cerebral, një përshtikim i vrashtë kanë pasur pamben e gjyrekut me mharin të kafshuar ku trungu cerebral është ngjitur për to. Pasi që kjo pjesë e ka rrëthuar dhe e ka kufizuar trungun cerebral, ka marr emrin "sistem limbistik", prej fjalës latine "limbus", që do të thotë "umazë"(rrëth). Kjo sipërsaqe e re emocionale është përshtatur repertuarit cerebral.(11) Ky është ai sistem limbistik i cili na mbani në kthetërat e veta kur ne zemërohem, apo kur na preukupuni laktmia, apo edhe kur dashurohem si të përfshi apo edhe trembemi nga timerri.

Derisa ka evoluar sistemi limbistik i ka përsosur dy urtmë të fuqishme: mësimin dhe kujtesën. Këtu përparësi revolucionare ia kanë mundësuar shtazës që të bëhet shumë më e mençur në zgjedhjet e sajë përkthimë, dhe t'i mpreh reaksionet duke i adaptuar kërkesave të ndryshimeve përpëra sesa atyre të pandryshueshme dhe automatike. Nëse nga ushqimi helmuej, herën tjetër kësaj kishte mundësi t'i shmanget. Vendimi çka të babet dhe çka të refuzohet në të shumtën kanë qenë të përcaktuara me aromë; lidhja midis "llampës" olfaktive dhe sistemit limbistik tash merrë detyrën ta bëjë diferencimin e aromave dhe t'i dallojë, duke i krahasuar aromat e lëshme me ato të mëparshme, dhe në këtë mënyrë t'i ndaj të mirat nga të këqijat. Ky është veprim "rinencefaloni", i cili ka

kuptimin veprimi i "trurit hundorë", veprimit midis sistemit libistik dhe buzës së neokorteksit – trurit mendor.

Para njëqind milion vjetësh truri i sistorëve me të shpejtë është rritur. Të tubuar në majën e hollë të korteksit dythelor – zona e cila planifikon, kupton atë të cilën e ndijen, orienton lëvizjet – iu janë shtuar edhe disa thela qelizash të reja cerebrale të cilat e kanë formëzuar neokorteksin. Si kontrast i korteksit të lashtë dythelor, neokorteksi ka ofruar një zonë intelektuale të jashtëzakonshme.

Neokorteksi i **homo sapiens-it**, shumë më i madh sesa tek speciet tjera, i ka shtuar të gjitha me të cilat njeriu veçohet. Neokorteksi është selia e të menduarit; ai përbunë të gjitha qendrat të cilat mbledhin dhe ndajnë atë të cilën shqipat e ndiejnë. Ai ndjenjave i shton mendimin – na lejonë të mendojmë për idetë, artin, simbole, imagjinatë.

Gjatë evolucionit neokorteksi e ka mundësuar përsosjen e arsyses e cila, padyshim, ka krijuar përparësira të veçanta organizmit për t'i mbijetuar të gjitha rrethanat e pandryshuarë dhe t'i dorëzojë, të sigurta, pasardhësve të cilët do t'i përcjellin gjenet me identitetin e lidhjeve nervore. Vetë mbijetesë është bërë e mundur duke iu falenderuar aftësisë së neokorteksit për të udhëhequr, planifikuar në shtigje të gjata, si dhe me dinakritë tjera. Përsos këtyre, triumfit në art, civilizim dhe kulturë, të gjitha janë fryte të neokorteksit.

Kjo shtojeç e re e kamundësuar formumin e nuansave të reja në jetën emocionale. Për shembull, dashurinë. Strukturat limbistike krijojnë ndjenjën e kënaqësisë dhe dëshirën seksuale – emociione të cilat e sulmojnë opshin seksual. Por me futjen e neokorteksit dhe lidhjet e tija në sistemin limbistik, krijuhet lidhja nënë-fëmijë si themel i bashkësisë familjare, si dhe kujdesi i gjatë ndaj fëmijës që e ka mundësuar zhvillimin e njeriut. (speciet që nuk kanë neokorteks, siç janë zvarranikët, iu mungon mariëdhënja prindërore; pasardhësit e posalindur vëtë duhen të fshihen për të mos qenë të ngrënë.) Tek njerëzit, lidhëshmëria mënyrët e mes prindit dhe fëmijës mundësim që pjekuria të vazhdojë deri në fëmijërinë e vonshme gjatë të cilës truri vazhdon të zhvillohet.

Nëse e përcjellën shkallën filogenetike nga zvarranikët, përmes majmunit, deri tek njeriu, do ta vërejmë se masa e ngurtë e neokorteksit rritet; rritia mundëson agritjen e barabartë të lidhjeve reciproke të sistemit cerebral. Sa ma i madh që është numri i lidhjeve të këtilla, rritet edhe distanca e reaksioneve të mundshme. Neokorteksi mundëson harmonizimin dhe strukturimin subtil të jetës sonë emocionale, siç është mundësia të **kemi** vetëdilje për ndjenjat personale. Sistemi limbiku-neokortik është më i koplikuar tek primata sesa tek speciet tjera, shumë më i komplikuar tek njeriu i cili i shpjegon aftësitë tonë për t'i shfaqur një numër të madh të reaksioneve emocionale dhe me shumë ma shumë muansa. Derisa majmuni apo lepuri kanë numër të kufizuar të reaksioneve tipike ndaj frikës, neokorteksi i rritur i njeriut mundëson një repertuar shumë më të llojlojshëm duke ndërlidhur edhe thirrjen e ndihmës së shpejtë. Sa më i koplikuar që bëhet sistemi shqëror, muansat e këtilla bëhen më të nevojshme, dhe nuk ka shqëri më të koplikuar sesa kjo e joma.(12)

Por këtu qendra të mëdha apo të larta nuk ndihëhej me tërësinë e jetës emocionale; për gjendjet e rëndësishme emocionale, pësaqërisht ato të jashtëzakonshme, mund të thuhet se janë më afér sistemit limbistik. Për shkak se qendrat cerebrale shumë ma shumë e shpojnë sipërsaqen e sferës limbistike apo e zgjerojnë, truri emocional e luan rolin kryesor në arkitekturën nervore. Si dhe rrënja nga e cila është rritur truri i ri, zonat emocionale mes vete janë të ndërlidhura dhe çojnë kah masa e rrathve të ndërlidhura nga

pjesët e neukorteksit. Kjo i jep qendrave emocionale funqi të jashtëzakonshme të ndikojnë në funksionimin e pjesëve tjera të trurit, duke e inkluadruar edhe qendrën e mendimit.

II ANATOMIA E DHUNËS EMOCIONALE

*Jeta eshte komedi per ata te cilet mendojne e tragjedi per ata te cilet ndiejne.
Horas VALPOL.*

Ka qenë pasdite e ngrohet gushti i vitit 1963, kur i përmderuari Martin Luter King juniori(Martin Luther King,Jr.) ka mbajtur fjalimin e parë "I Have a Dream" në tubimin qytetar në Washington. Atë ditë Ricard Robles(Richard Robles), hajr i njojur është liruar me kusht nga burgu pas tre vjet dënimis të cilat i ka vuajtur për shkak se kishte bërë më tepër se njëqind vjedhjeje ndërsa arsy e këtyre vjedhjeve kishte qenë varsia ndaj heroinës, kishte vendosur të bëjë edhe një vjodhje. Robles më vonë kishte dëshmuar se kishte dashur të ndërpren me krimin, por para ja pamëshirshëm iu kishte nevoitur për dashnorën dhe vajzën e tyre tre vjeçë.

Apartamenti të cilin e kishte thyer kishte qenë i dy femrave të reja, njëzetënjetëvjeçares Xenis Vajli(Janice Wylie)- hulumtuese e Newsweek-ut, dhe njëzetetrevjeçares Emilli Hoffert(Emily Hoffert)-mësuese. Falë pse Robles për ta thyer apartamentin kishte zgjedhur pjesën elite të Njujorkut pasi që kishte menduar se aty nuk do të hasë në askend, por Vejli kishte qenë në shtëpi. Duke i këronuar me thikë, Robles e kishte lidhur. Derisa kishte dahu, Emili përsëri ishte kthyer në shtëpi. Për ta siguruar ikjen, Robles edhe atë e kishte lidhur.

Siq kishte dëshmuar Robles disa vjet vonë, derisa e kishte lidhur Emili-n, Xenis Vajli ia kishte tërhequr vërejtjen se për këtë krim nuk do të kalojë i pandëshkuar – do t’ia mbajt në mend ftyrën dhe du t’i ndihmoj policisë për ta gjetur. Duke i premtuar vetes se kjo është vjedhja e fundit, Robles në panik plotësisht e kishte humbur kontrollën. I tërbuar kishte marrë shishen e uji mineral dhe i kishte godilur fëmrat derisa ato nuk e kishin humbur vëtdijën, pastaj ashtu i tërbuar dhe i frikësuar shumë herë me thikë kuzhine i kishte goditur dhe prerë, Duke u kthyer në atë çast, në njëzet e pesë vjet më vonë, Robles pikëllueshëm flitet: "Thjesht u çmendu. Koka sa nuk më eksplodoni".

Rohlesit deri më sot shumë herë iu ka thyer shpirti për shkak të atyre pak minutave të tërbimit të pakontrolluar. Pas gati tridhjetë vjetësh derisa këtë po e shkruraj, ai ende është në burg për rastin e njojur "Vrasja e femrave të punësuara".

Vlimet e këtilla karakterizohen si dhunë emocionale. Shembulli tregon se në çastet e tillë qendra e trurit limbistik alarmon, duke e adaptuar pjesën e mbetur të trurit situatës urgjente. Dhuna shfaqet momentalisht, duke e provokuar një reagim të tillë në momentet vendimtare, para se neukorteksi, truri mendor, mund ta shqyrtojë se çfarë po ndodhë dhe vetë të vendosë se a është vendimmarrja e drejtë. Identiteti kryesor i këtij lloji

të dhunës është që posa të kalojë akti i caktuar, të zemiëuarit nuk janë të vetëdijshëm se çfarë i ka kapluar.

Gjithsesi se dhunat e këtilla nuk janë të shpeshta – rastet e tmerrshme të vilat nxisin për të bërë krimë brutale siç është rasti i "Vrasjes së femrave të punësuara". Mesaturisht më të shpeshta janë ato më pak të trezishme, por jo gjithmonë edhe në formë më të butë. Mendoni kur për herë të fundit jeni "humbur" në atë masë, kur jeni zbruzur në dikë, në fëmijë apo bushkëshort, apo shoferin në automobilin tjetër, kur më vonë, pusi që keni menduar dhe jeni penduar, keni kuptuar se tërbimi nuk ka qenë i nevojshëm të jetë prezent. Gjykuar sipas gjithave, edhe ajo ka qenë dhunë, xhindosje psikike, e cila siç do tu shohim, trjedhë nga umidala, qendra e trurit limbistik.

Nuk janë të gjitha dhunat limbistike brengosëse. Reagim limbistik është edhe kur dikush sa nuk "pëlcet së qeshuri" nga një unegdotë qesharake. Për të njëjtën bëhet fjalë edhe kur janë në pyetje çastet e kënaqësisë intensive: Den Khensen(Dan Jansen) pas disa disfatave dhimbëse në lojrat olimpike për medalen e artë në rrëshqitje të shpejtë, të cilën ia kishte premtuar motrës së vet e cila ishte në prag të vdekjes), në fund e kishte fituar medalen e artë në vrapi 1000 metra në lojrat olimpike Dimërore të mbajtura në Norvegji në vitin 1994, derisa gruas së tij ishte dhënë ndihma e parë në spital sepse ishte shqetësuar së tepërm nga gëzimi.

QENDRA E TË GJITHA EPSHEVE

Tek njerëzit amigdala (rrjedhë nga tjala Greke për "hajamë") është gjendës në formë të bajamës, struktura reciprokisht të lidhura mes vete, e cila shtrihet në trungun cerebral dhe gjendet afër unazës limbistike. Ekzistonj dy amigdale, nga një në çdo anë të trurit, të ngjitura për korën cerebrale. Amigdala e njeriut është relativisht e madhe në krahasim me cilidu paraardhës tonin evolutiv – primat.

Hipokampusi dha amigdala kanë qenë dy pjesë themelore të "hundës cerebrale" primitive të cilat, gjatë evolucionit, kanë ndërtuar korteksin dhe neokorteksin. Deri me sot, strukturat limbistike në të shumtën, apo pjesën më të madhe, veprinjën në mësim dhe kujtesë; amigdala është e specializuar për veprimitari emocionale. Nëse amigdala hiqet nga truri, pasojë mbetet mosnjohja e mundësive të vlerësuhet vlera e ndodhës emocionale; kjo gjendje nganjëherë quhet "verbërim afektiv".

Pasiqë i mungon pesha emociionale, humbet interesimi për marrëdhënien reciproke. Djaloshit të cilat iu ishte menjuanar amigdala në mënyrë kirurgjike për të mos ketë më sulme të rënda, ai është bërë tërsisht i painteresuar për njerëz dhe është rbyllur në vete duke mos kontaktuar me askë. Edhe pse ka qenë në gjendje të hisedlojë, ai më nuk i ka njohur as mijët më të afërt, kushteritjet, madje as nënën dhe fare nuk ka reaguar ndaj vajtjes së tyre që kanë pasur për mosinteresimin e tij. Pa amigdal duket se nuk ishte në gjendje t'i njoh ndjenjat e veta, dhe të ndien atë që ndiente.(1) Amigdala shërbën si depo për memorien emocionale dhe në këtë mënyrë fiton kuptim; jeta pa amigdal është jetë në të cilën humhet kuptimi i personalitetit.

Vurësi nga amigdala është shumë më e madhe se sa nga ndjenjat; të gjitha epset varen nga aju. Shtazëve të cilave isështë hequr amigdala, apo dëmtuar, iu mungon ndjenja e frikës dhe tërbimi, humbin dëshirën për të garuar apo mes vete të konkurojnë, dhe kështu nuk kanë ndjenjën për pozitën e vet në racën e tyre; emocionet i kanë të topitura apo të zhdukura. Lotët, sinjale të veçanta emocionale për njeriun, imtohen nga

umigdala dhe struktura e saj e afert – girusi singulativ; nese janë të dëmtuar apo të paralizuar, apo nese ngushëllimi i qetëson këto pjesë të trurit – qarja ndërpritet. Pa amigdal nuk ka as lot pikëllim për qelësim.

Xhozef Ledu(Joset Le Doux), neurolog në Qendrën për neurologji pranë universitetit të Njujorkut, ka qenë i pari i cili ka zbuluar rolin kyç të amigdalës në trurin emocional.(2) Ledu i përketë gjeneratës së re të neurologëve të cilët i kanë aplikuar metodat e reja dhe teknologjatë me të cilat zbulohet deri me atëherë të punjohura zonat saktësisht të përshtkuara të ndikimit trumor, dhe në këtë mënyrë kanë pasur mundësi t'i zbulojnë fshehtësitë esenciale të cilat gjeneratat e herëshme shkençtarësh i kanë konsideruar si të pashpjeguara. Zbulimet e tija mbi lidhjet e trurit emocional i përgjenjeshtrojnë mendimet një kohë të gjatë të rrënjosura për sistemin limbistik, duke e vendosur amigdalën si qendër të emocioneve dhe duke iu boshkangjitur strukturave tjera limbistike role të ndryshme.(3)

Hulumtimi i Ledet shpjegon në ç'mënyrë amigdala mund ta merr kontrollën mbi atë se çka bëjmë dhe madje se si truri mendor, neokorteksi, merr vendime. Siç do ta shohim, ndikimi i amigdalës dhe influenca reciproke e amigdalës dhe neokorteksit është thelbë i intligjencës emocionale.

Pengesat neurologjike

Për t'i kuptuar fuqitë më interesante emocionale në jetën mendore, mund të na shërbijnë si shembuj çastet e reagimit me pasion të rritur për të cilat, më vonë, kur pasionet qetësohen, ndiemjë keqandhje; pyetja është – si hëhem aq lehtë iracionali. Si shembull, marrim femrën e re e cila dy orë e ngjet automobilin deri në Boston për të drekuar dhe kaluar ditën me të dashurin e saj. Derisa kanë drekuar, ai ia kishte dhënë dhuratën e pritur me muaj të tjerë, një grafikë të vallë të cilën e kishte sjellur nga Spanja. Por, admirimi i saj ishte shkatërruar në atë moment kur ajo kishte propozuar që pas drekës ta shikojnë projeksimin e filmit, derisa dashnori i saj e kishte provokuar duke i thënë se nuk mundet ta kaloj ditën me të sepse i duhej të shkonte në trenig të softballit (loj bejzbollit). E lënduar dhe e tradhitar, me lutë në sy ishte ngritur, kishte dal jashtë dhe në atë çast e kishte hedhur grafikën në plehrishtë. Duke e rikujtuar incidentin disa muaj më vonë, vajza thotë se nuk vuai që është ndar për i dhimbjet humbja e grafikës.

Në çastet siç janë këto – kur ndjenjat impulsive e impulsivitacionilitetin – zbulimi i ti mbi amigdalën vjen në shprehje. Si jalet të cilat depërtojnë deri tek shqipat lejojnë që amigdala të vëzhgojë çalo rrëzik të mundshëm. Kështu amigdala ka vlerë të madhe në jetën mendore, dhe i ngjanë një rojtari psikik i cili i kontrollon ngjarjet, vëzhgimet, duke paraqitur pyetjet e njëjta, ato më të thjeshta: "A ekziston diçka çka nuk dua? Diçka çka më lëndon? Nga çka kam frikë?". Po që se vërtetëhet se është ashtu dhe përgjigjja është "PO", amigdalu përnjëherë reagon si pengesë neurologjike, duke i dërguar mesazhe shqetësuese të gjitha pjesëve të trurit.

Në arkitekturën cerebrale, umigdala identifikohet me stacionin alarmues në të cilën administratorët janë të gatshëm të dërgojnë thirrje për ndihmë policisë, zjarrfikësëve dhe fkinjëve, çdoherë kur rrëzikohet sistemi i sigurisë së shtëpisë.

Nëse i themi, ularmo për frikën, ajo dërgon mesazh urgjent secilës pjesë të rëndësishme të trurit: e incun sekretorin e hormoneve "Infitu apo ik" tripure, duke i aktivizuar qendrat e lëvizjes, sistemin kardiovaskular dhe abdomenin.(4) Si jalet tjera të

umigdalës paralajmërojnë sekretimin e domosdoshëm të një pjesë të hormonit norepinefrin ndoshta kështu do të rritet aktiviteti i sërishtë i pjesëve themelore cerebrale, duke inkudruar edhe ato të cilat i shpejtojnë shqipat, dhe trurin për ta aktivizuar në tërësi. Sinjalët shtesë nga amigdala e dirigojnë trungun cerebral t'ia bëjë të mundur ftyrës të mert pumjen e frikës, t'i ndul lëvzijet e panevojshme muskulare, të shpejtohet puna zemërës dhe të rritet shtypja e gjakut dhe ngadalohet frysma marja. Të tjerat drejtësë vëmendjen në burimin e frikës dhe përgutisën muskujt që me akordim të reagojnë. Njëkohësisht ngacmohen sistemet kortike të kujtesës për të dalluar atë që është urgjente në situatën e caktuar pasiqë kanë epërsi mbi zonat tjera të mendimit.

Kjo është vetëm një pjesë kujdeshëm e harmonizuar të renditjes së ndërtimeve me të cilat udhëheqë amigdala, sikur komandon me të gjitha zonat cerebrale.(për studim më të detajuar shiko SHTOJCËN III). Rrjeta e shtrirë e amigdalës, me lidhjet nervore, i lejon që në kohën e alarmit emocional të shkojë dhe të dirigojë me pjesën më të madhe të trurit, duke inkudruar edhe trurin racional.

Rojtari emocional

Miku më tregoi sesi për pushime kishte qenë në Angli dhe kishte drekuar pranë kanalit. Më vonë, duke shëtitur kishte zhbritur shkallëve të punuara prej guri kah kanali, befas e kishte parë një vajzë e cila kishte zgurdulluar shikimin në ujë, me ftyrë të ngirë nga frika. Para se ta kuptoj arsyen e vërtetë, veç kishte këreyer në kanal, me pallto e kravatë. Kur ishte hedhur në ujë, kishte kuptuar se vajza në shok i kishte ngulur sytë në fëmijun i cili kishte ra në kanal dhe të cilin ky e kishte shpëtuar.

Por çka e kishte shtyer të hedhet në ujë para se te di arsyen? Përgjigja, me siguri ka qenë në amigdalën e tij.

Në njëren prej zhulimeve më të detajizuara mbi emociionet për dhjetë vjet e fundit, puna e Ledu zbulon mënyrën se si arkitektura e trurit i mundëson amigdalës pozitë superiore njëlloj rojtari emotiv i cili është në gjendje ta salmojë trurin.(5) Hulumtimet e tij tregojnë se si sinjalët e shqisave të syrit, apo veshit, së pari udhëtojnë nëpër tru deri tek talamusi, e mandej me një sinaps deri tek amigdala; tjetri sinjal nga talamusi drejtohet kah neokorteksi – truri mendor. Një degëzim i tillë i mundëson amigdalës të përgjigjet para neokorteksit, dhe kështu tërheq informata përgjat disa niveleve bashkuese cerebrale, para se kjo përfundimisht dhe në tërësi t'i shqyrtoj dhe inicjojë regimin skajmniشت të drejta.

Hulumtimet e Ledent janë revolucionare për të kuptuar jetën emocionale se këto janë të parat të cilat duhen të depërtojnë nëpër rrugët nervore kah ndjenjat të cilat e kryqzojnë neokorteksin. Ndjenjat të cilat direkt kalojnë përmes amigdalës i përkasin ndjenjave tonë më primitive dhe më të fuqishme; kjo lidhje në të shumtën shpjegon fuqinë e emocioneve për ta tejkular racionilitetin.

Në neurologji ka qenë këndvështrim i rrënjusur se syri, veshi, dhe senzurët tjerrë, bartin sinjalin deri tek talamusi e prej aty shtigjeve senzorike lëvizin drejt zonave të neokortekxit ku sinjalët modelohën në sende sic i shohim. Sinjalët radhitën sipas vlerës, kështu që truri mund të dallojë se çfarë objekti i caktuar simbolizon dhe çfarë do të thotë prezencia e tij. Teoria e vjetër thotë se sinjalët nga neokorteksi dërgohen deri tek truri linjistik, e nga aty me reaksione përkatese shpërndahen nëpër tru dhe tërë trupin. Ledu ka zbuluar fusja më të vogëla neuronesh të cilat drejtëpërsëdrejti çojnë nga neokorteksi

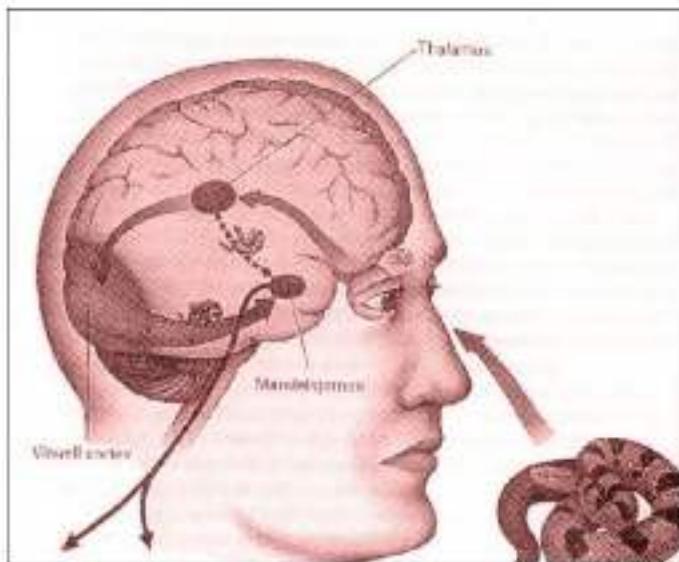
deri tek amigdala, së bashku me ato të cilat shpërndahen nëpër shqigjet e mëdha të neuroneve deri tek korteksi. Ky shteg që është më i ngushtë dhe më i shkurtë dhe që i ngjanë oborrit të mbrapëm nervor, lejon që amigdala t'i pranojë disa prej hyrjeve direkte nga shqisat dhe fillon të reagojë para se t'i regjistroj neokorteksi në tërsi.

Me këtë zbulim është hedhur poshtë pohimi se amigdula varet vetëm nga sinjali i neokorteksit për t'u formuar reagimi emocional. Në rrugën e rreziqeve të sinjalizuar, amigdala mund të inicojë reagime emocionale, edhe pse lidhja paralele fillon nga mesi i amigdalës dhe neokorteksit. Amigdala na shijnë në aksion, derisa pak më i ngadalshëm, por më i informuar, neokorteksi i zbulon planet o përpunuara të reagimit.

Duke e studjuar frikën tek shtazët, Ledu ka zposhtë urtinë dominuese mbi shqigjet nëpër të cilat shtegëtojnë emocionet. Në eksperimentin më të rëndësishëm, ai tek minjët i ka shkatërruar tonet e caktuar të pjesën auditore të korteksit me ndihmen e elektroshokut. Minjët shpejtë janë mësuar t'i frikësohen zërit, edhe pse vetë toni nuk është regjistruar në neokorteksin e tyre. Zëri ka shkuar direkt nga veshi përmes talamusit deri tek amigdala, duke ikur shumë e ma shumë niveleve më të larta. Shkurtazi, minjët kanë mësuar emocionalistë të reagojnë pa asnjë ndikim tjetër shtesë të korteksit: amigdala e ka pranuar, mbajtur në mend dhe vetëm e ka modeluar frikën e tyre.

"Në mënyrë anatomike, sistemi emocional mund të veproj i pavarur prej neokorteksit", më ka thënë Ledu. Disa reagime emocionale dhe memoria emocionale mund të lindin të pavetëdijshme, pa rolin e kognitivitetit⁶. Amigdala mund ta ndërtonte memorien dhe t'i rendit reagimet të cilat i bëjmë, e nuk e dimë sakt për çfarë arsyë, pasi që shkurtorja nga talamusi deri tek amigdala tërësisht e ka tërthuar neokorteksin. Duket se kjo rrugë e tërthortë i mundëson amigdalës deponim mbresash emocionale dhe kujtimeve për të cilat të vetëdijshëm nuk i njohim fare. Ledu supozon se roli i amigdalës në memoria është vështire të vërehet kjo mund të shpjegohet me eksperimentin e veçant kur nga njerëzit kërkohet të zgjedhin figura gjemometrike të modehuara në mënyrë ju të zakont të cilat iu tregohen në kohëzgjatje të shkurtë dhe shpejtësi të madhe sa që nuk janë të vetëdijshëm asaj që kanë parë.⁽⁶⁾

Hulumtimet e gjata tregojnë se në milisekondat e parë të vështrimit tonë të sendit të caktuar ne jo vetëm që në mënyrë të pavetëdijshme e njohim se çfarë ajo paraqet, por edhe vendosim se a na pëlqen apo ju; "nënvetëdija kognitive" tregon se jemi të vetëdijshëm prejardhjes së asaj që shohim, por edhe se kemi gjykim të caktuar për të.⁽⁷⁾ Emocionet tonë poselojnë mendje të veçant e cila mund të mendujë e pavarur nga mendja jonë racionale.



REAGIMI "LUFTO APO IK"

*Ngritet shypja e gjokut
dhe shpejtohet rrabja e zemrës.
Musket e mëdhenjë janë të
përgatitur për aksion të
shpejtë.*

Sirjalet vizuale së pari nisen nga retina deri tek telamusi ku përkshohen në gjivën e trurit. Pjesa e madhe e mesazhit shkon pastaj deri tek korteksi vizuel ku analizohet dhe interpretohet kuptimi i saj dhe përgatitet reagimi përkoiës; është përgjigjja e emocionale, sinjalit shkon deri tek amigdala për t'u aktivizuar qendrat emocionale. Por, pjesa më e vogël e sinjalit fillostar shkon drejt nga telamusi deri tek amigdala, me transmision të shpejtë, duke mundësoar reagimin (edhe pse më pak precizë) e ftoishëm. Në këtë mënyrë amigdala mund të pradhojë përgjigje emocionale para se qendrat korteke në tërësi ta regjistrojnë se çfarë po ndodhë.

SPECIALISTËT E MEMORIES EMOCIONALE

Mendimet e pavetëdijshme paraqesin memorien emocionale; depoja e tyre gjendet në amigdalë. Hulumtimet e Ledeut dhe të neurologëve tjerë tash tonë se hipokampusi, për të cilin është menduar se është struktur kryesore e sistemit limbistik, më shumë ndikon në regjistrimin dhe krijimin e matricave perceptive sesa në reakzionet emocionale. Roli kryesor i hipokampusit është t'i ia mundësojë memories njohjen e kontekstit, vital për vlerën e emocionit; hipokampusi dallon ndryshimin e prezencës së atij në kopshtin zoologjik dhe të atij në oborrin tuaj.

Derisa hipokampusi i mban në mend vetëm faktet, amigdala siguron kuptime plotësuese. Po qe se kemi tentuar ta tejkalojmë automobilin në autostradën dykahore dhe

për një sije floku i kemi ikur ndeshjes direkte, hipokampusi do t'i përcjellë delajet e incidentit siç janë gjerësia e rrugës, kush ka qenë me neve në automobil, si është dukur automobili jetët. Edhe pse, amigdala gjithmonë do të na têrheqë vërejtjen çdo herë kur e tejkalojmë automobilin me rrëthana të ngajshme. Siç m'ka shpjeguar Ledu: "Hipokampusi është, për shembull, i pari i që e njoston ftyrën e kushterinjës suaj. Por amigdala e shton faktin se ajo në të vërtetë nuk ju joshë". Truri i shfytëzon metodat e tijeshta, por të shkakhta, për t'i regjistruar kujtunet emocionale me intensitet të jashtëzakonshëm: sistemi i njëjtë neurokinik përmirësim i cili e përgatitë trupin përmirësimin e rrëshqitjeve përmirësimi "lutto apo ik". gjithashtu në memorie gdhenden çastet pitoreske.(8) I stresuar (apo madje edhe për shkak të shqetësimit dhe daldisë së jashtëzakonshme), nervi i cili udhëton nga truri deri tek gjëndra adrenaline mihi veshkë, o micion sekretimin e epinefrinit dhe norepinefrinit, hormone të cilat udhëtojnë nëpër trup, duke e përgatitur atë përmirësimi. Këto hormone i aktivizojnë receptorët e nervave të vagusit (muskrive dhe luktat. p.p.) derisa nervi i vagusit përcjellë mesazhin cerebral mihi regullimin e ritmit të zemrës, ai, gjithashtu, kthen sinjalin prapa, i aktivizuar nga epinefriniti dhe norepinefriniti. Në tru amigdala është vend kryesor ku shkojnë këto sinjale: këto i aktivizojnë neuronet përbrenda amigdalës përmirësimi që sa më sakt të mbajnë në mend se çfarë po ndodh.

Kjo gatishmëri e amigdalës sikur gdhend në memorie shumicën e çasteve të tensionimit emotiv me intensitetin shtues – ai është, për shembull, arsy me të cilën me siguri do ta mbajnë në mend ku kemi shkuar në takimin e parë me personin e dashur apo çka kemi bërë kur kemi dëgjuar se ka eksploduar anija kozmike Challenger. Sa më e përgatitur që është amigdala, memoria bëhet më e fuqishme; përvojat të cilat më së shumti na frikësojnë në jetë, apo na shqetësojnë, i përkasin kujtimeve më të paharruara. Kjo do të thotë se truri i ka dy sisteme të kujtesës: njërin përmirësimi i rëndomëta dhe tjetrin përmirësimi i rëndësishëm së jashtëzakonshme në evolucion, natyrisht, pasi që iu mundëson shtazëve t'i rikujtojnë në mënyrë pitoreske ato që iu pëlqejnë apo i frikësojnë. Por në ditët e sotme, memoria emocionale mund të jenë udhëheqës të këqijës.

ALARMIMET E VONUARA NERVORE

Amigdala, nëse jo shpesh, atëherë me vonesë, aktivizon veprimin e këtyre alarmeve – të vonuara nervore në raport me shpejtësinë e botës në të cilën jetojmë. Si depo e momjetës emocionale, amigdala depërtón në përvujë, duke bërë krahasimin midis asaj që ndodhë tash dhe asaj që ka ngjarë në të shkuarën. Metoda e saj krahasuese është asociative: nëse pjesa kryesore e situatës së tashme e përkujton përmirësimi të shkuarën, ajo mund ta shpalë si "ngajshmëri", përmirësimi i cili gjatë kohës së luftës i kishte përfjetuar duke i shëruar të lënduarit, papritmas kishte qenë e hutuar me përzierjen e tmerrit, neveritjes dhe panikut, pas shumë vitesh iu ishte përsëritur reagimi nga fushë beleja, reagim të cilin e

Kështu infermierja ushtarakë e dikurshme kishte qenë, e tronditur ma pamjet e pamumërtë të lëndimeve tmerruese të cilat gjatë kohës së luftës i kishte përfjetuar duke i shëruar të lënduarit, papritmas kishte qenë e hutuar me përzierjen e tmerrit, neveritjes dhe panikut, pas shumë vitesh iu ishte përsëritur reagimi nga fushë beleja, reagim të cilin e

kishte iniciuar kundërmimi nga dollapi në të cilin dollapë fëmiju i sij e kishte lënë pelenën e pist. Vetëm pak detaje të ngajshme, në situata të caktuar, janë të nevojshme që amigdala të inicion thirrje për alarm. Problemi qëndron në faktin se përfjetimet emocionale të cilat kanë forcën të nxisin krizën e reagimeve, si përgjigje në të mund të jetë identifikimi në mënyrën e vjetër.

Në çastet e ngajshme, jo-preciziteti i trurit emocional vërteton faktin se shumë kujtime të forta emocionale burojnë që nga vitet e para të jetës dhe ndikojnë në marrëdhënien fëmijë-prind. Kjo në veçanti vërtetohet me rastin e ndodhive traumatike siç është rrahja apo paqyrdesa totale. Gjatë periudhës së herës së jetës, strukturat tjera cerebrale, ne veçanti hipokampusi i cili është primar për kujtimet narrative – selia e mendimit racional, akoma nuk është plotësisht e zhvilluar. Gjatë kujtimeve, hipokampusi dhe amigdala reciprokisht bashkëpunojnë; çdonjëri prej tyre ndaras deponon dhe e kthen informatën e caktuar. Derisa hipokampusi e kthen informatën, amigdala merr vendim se a ka informacioni vlerë emocionale. Por amigdala, e cila shumë shpejtë tek foshnjet zhvillohet – në lindje gati se është e formuar.

Ledu i referohet rolit të amigdalës në fëmijëri për ta përkrahur parimin i cili një kohë të gjatë ka qenë bazik në opinonin psikoanalistik: se marrëdhëniet reciproke në vitet e herës së jetës kopjohen vargjet e leksioneve emocionale baza e të cilave është në adaptimin dhe shqetësimin në kontaktin fëmijë-prind.(9) Këto leksione emocionale janë aq shumë të vështira për t'u kuptuar nga pozicioni i njeriut të ritrit, pasi që, beson Ledu, janë të palosura në amigdal si plane, brutale, memore, shematike për jetën emocionale. Pasi që kujtimet më të herës së emocionale formohen në kohën kur fëmijët nuk dinë të flasin për përvojat e tyre, në momentin kur kujtimet emocionale në jetën e më vonshme kthehen, nuk ekziston numri i përshtatshëm i mendimeve për përgjigjen me të cilën jemi të preokupuar. Njëra prej arsyeve për konfuzionin tonë të zbrëtësisë emocionale qëndron në faktin se ajo humon nga periudhat e herës së jetës sonë kur gjenat i kemi pasur të panjohura, derisa ne nuk kemi poseduar fond të mjeftueshëm fjalësh për t'i përkruar ngjarjet të cilat është duhur t'i kuptojmë. Në mund t'i kemi ndjenjat kaotike, por jo edhe përfjelët nga memoria ku janë formuar.

KUR EMOCIONET JANË TË FURISHME DHE TË PAMENDUARA

Ka qenë diku treth orës tre e mëngjesit kur një send i madh ka ra nga plafoni në këndin e djathtë të dhomës sime të fjetjes, duke e mbuluar dhomën me gjem nga nënkulimi. Për një sekond kam kërcyer nga shtrati dhe kam dalë jashtë, nga frika se i tërë plafoni do të shembët. Kur e kuptova se jam jashtë trezikut, me kujdes përgjova në dhomën e fjetjes përfshikuar se çka ishte ajo që kishte shkaktuar dëmin dhe zhurmën, përfshikuar se ishte shembur platformi, e kishte shkaktuar grumbulli i madh i katave të cilat gjuaja ime i kishte palusur aty kur e kishte pastruar dollapin. Asgjë nuk kishte ra nga nënkulmi, se nënkulëm as që ka pasë. Plafoni kishte qenë i paprekur, gjithashu edhe unë.

Kërcimi im nga shtrati derisa isha i dremitur, i cili ka mundur të më shpëtuj nga lëndimi i shkaktuar nga shembja e plafonit, e ilustron suqinë e amigdalës që në momentin e trezikut të na shbyt në aksion, para se neukorteksi të mbëri ta regjistroj në tërësi se çfarë po ndodhë. Shtegëtinu i trezikut që kalon nga syri, apo veshi, përmes talamusit deri tek

umigdala, ka vlerë themelore: kurson kohën gjatë rezikut kur ëshë i nevojshëm reagimi momental. Por kjo lidhje nga talamusi deri tek amigdala përejellë vetëm një pjesë të vogël të mesazhit senzorik, derisa pjesa më e madhe shkon drejti neokorteksit. Kështu që atë të cilën e gjegjiston amigdala, me këtë rrugë të shpejtë, paraqet, në rastin më të mirë, sinjalin e pacaktuar i cili është më se i mjaftueshëm për purulajmërim.

Rruja direkte paraqet përparësi të madhe për kohën cerebrale e cila llogaritet në të qintat e milisekondes. Amigdala tek minjë mund të reagojë për dyimbëdhjetë milisekondë – një e dyimbëdhjetë pjesë e sekondës. Rrugëtimi nga talamusi përmes neokorteksit, deri tek amigdala kalohet për dyfish kohë më të gjatë. Ende duhet të bëhen matjet e ngajshme në trurin e njeriut, por mesiguri ndjekjet e vrashda do të jenë edhe një kohë prezente. Siç thekson Ledo: "Nuk duhet sakt ta dini se çka është në pyetje për ta kuptuar rezikun e mundshëm."(10)

Në termet evolutive, vlera e ekzistimit të rrujës së drejtëpërdrejtë duhet të jetë se është shumë e madhe, pasi që lejon reagimin të shpejtë i cili gërvishë disa milisekonda gjatë kohës së reagimit ndaj rezikut. Këto milisëkonda kanë mundur t'i ruajnë jetat e paraardhësve tonë prasitorëve në aq numër sa që një plan i tillë sot është i dukshëm në rolin e trurit të gjitarëve, duke inkluadruar aty edhe trurin tëndë dhe timin. Në të vërtetë, derisa kjo lidhje ka një kufizim relativ në rolin e jetës mendore të njeriut, në masë të madhe e kufizuar me kriza emocionale, pjesa më e madhe e jetës mendore tek zogjët, peshqit dhe zvarranikët varet nga ajo pasi që ekzistimi i tyre bazohet në vështrimin e tyre të përhershëm të grabitqarëve apo grabitjeve. "Ky sistem primitiv cerebral më i uli tek sisorët, paraqet sistemin bazik tek jo-sisorët", thotë Ledu. "Ai mundeson ndryshimin e shpejtë të emocioneve. Por ky është proces shumë i shpejtë dhe jo i përkryer; qelizat reagojnë shpejtë por jo edhe shumë preciz."

Nje joprecizitet i tillë është, për shembull, identike tek ketrat, pasi që i shtyne të shkijnë në anën e sigurë, duke kërcyer në sinjalin e parë i cili kishte mundur ta paralajmëroj armikun, madje, të nisën kah grabitja triumfale. Por në jetën e njeriut ky lloj jopreciziteti mund të ketë pasoja fatale në marrëdhëniet reciproke se, thënë në përgjithësi, mund të kërcejmë në person apo ndonjë send të gabuar, apo nga ai të ikim. (Marrim si shembull, kamarieren e cila e lëshon tabakun me gjashtë pjata kur e ka parë gruan me gërshtetë të dredhura në majë të kokës – të njëjtë siç i ka pasur gruaj për të cilën burri e ka braktisur.) Gjimet e këtilla fillestare emocionale hazohen më parë në ndjenja sesa në arsy. Ledu këtë e quan "emocion prakognativ" reagim i bazuar në moment, apo pjesëve, informacioneve senzorike të cilat nuk janë plotësisht të dalluara, apo të përforsuar për objektin dallues. Ky është segment i papërcaktuar i informacioneve senzorike, sikur tek dallueshmëria nervore e melodisë – në vend se ta dallujmë melodinë vetëm në bazë të disa toneve, perceptimi ynë është i preokupuar me taktet e para (ë papërcaktuara). Nëse amigdala ndjenjë se mudeli senzorik i cili paraqitet ka vlerë, ajo e nxituar merr vendim dhe reagon para se të paraqiten dëshmitë e vërteta apo cilido tjetër konfirmim.

Ngapak luhatë fakti se në mezi i vërejmë njegullat e ndjenjave tonë ekspluzive, e në veçanti se ende jemi robëri të tyre. Amigdala mund të reagojë në delirium, apo tërbim, para se konteksti ta kuptojë se çfarë po ndodhë, pasi që emocioni është i papërcaktuar ai krijuhet i pavurur nga mendimi.

MENAXHERI EMOCIONAL

Gjashtëvjeçarja Xhesika (Jessica), vujza e shokut, për të parën herë kishte kaluar natën tek shoqja dhe nuk është ditur se kush është më e shqetësuar për këtë – nëna apo vujza. Edhe pse është mundur që vajza mos tu vërej se ishte jashtëzakonisht e shqetësuar, nervozizmi i saj ishte rritur rrith mesnate, kur ishte bërë gati të bije në gjumë kishte dëgjuar zilen e telefonit. Duke lëshuar brushën e dhëmbëve, kishte vrapuar deri tek telefoni, zemra kishte filluar t'i rrihte me shpejtësi, derisa nëpër kokë i kishin kaluar imazhet e Xhesikës në trezifikim të madh.

Nëna kishte ngritur receptorin dhe kishte pëshpëritur "Xhesika!", pasi që kishte dëgjuar zerin e femrës e cila kishte thënë: "Ah, mendoj se e kam gabuar numrin..."

E përmbytj, nëna me zë të edukuar e të përmbytj e kishte pyetur: "Cilin numër e keni kërkuar?".

Derisa amigdalu funksionon gjatë reagimeve impulsive dhe të vrullshme, pjesa tjeter e trurit emocional mundeson përgjigjen adekuante dhë të drejtë. "Shurdhuesi" cerebral i alarmeve të amigdalës gjendet në anën tjeter të lindjes tjeter me neokorteksin në pjesën frontale, kundrullë ballit. Korteksi para frontal vepron kur dikush frikohet apo tërbohet, por edhe qetëson dhë kontrollon ndjenjat për të udhëhequr sa më mirë në situatën e dhënë, apo edhe nëse vlerësimi i sërishtë kërkon krejtësisht lloj tjeter reagimit, siç është rasti i nënës së brengosur pranë telefonit. Kjo pjesë e neokorteksit mundeson reagim adekuat dhë analistik të impulseve tona emocionale, duke e adaptuar amigdalën dhe zonat tjera limbistike.

Zakonisht që nga fillimi, zonat parafrontale udhëheqin me reagime tona emotive. Mos ta harrojmë se pjesa më e madhe e informacioneve senzorike të talamusit nuk shkojnë deri tek amigdala, por deri tek neokorteksi dhë numri i madh i qendrave të tij të pranimit dhë modelimin të kuptueshëm të asaj që shohim; me këtë informacion dhë me reagimin tonë mbi të udhëheqë loba parafrontale, qendër e planifikimit dhe organizimit të veprimit, duke inkuduar edhe atë emocional. Në vargjet e lindjeve të pandalshme, neokorteksi e regjistron dhë e analizon informacionin, e kupton dhë, përmes lobeve parafrontale ia përshtat reagimin. Nëse është e nevojshme gjatë procesit të reagimit emocional, lobet parafrontale janë urdhë, hashkëpunojnë me amigdalën dhë me sistemet tjera të trurit emocional.

Një progresiu i këtillë i cili e mundeson njohjen e reagimeve emocionale paraqet renditjen e rëndomët. Kur inicohet emociioni, lobet parafrontale përnjëherë e sajnjë mbikëqyrjen mbi atë çka është e rrezikshme apo e dubishme duke dhënë reagime të panumërtë, nga këto reagime e zgjedhin njérën, atë më të përshtatshmen. (11)

Tek shtazët ato orientojnë sulmin apo ikjen. Gjithashtu edhe tek njeriu, vendosin se kur ai të sulmojë apo të ikë, të qetësobet, bindet, ngushëllohet, prolongohet, shkaktos ndjenjën e fajsisë, të vë vërejtje, kur të çilet apo të tërhoqet, imatoset etj; duke ndërlidhur një varg dinakrish emocionale.

Përgjigjja neokortike sipas kohës cerebrale është më e ngadalshme sesa sulmi mekanik pasi që janë të ndëlidhura me shumë lindje reciproke. Ajo mund të jetë më e arsyeshme dhë më e vëmendshme sepse ndjenjës i paraprindë mendimi. Neokorteksi vepron kur e dimë humbjen dhe kur jemi të pikëlluar, apo edhe të lumbur kur e arrijnë ndonjë sukses, apo edhe nëse mendujmë për atë se çka dikush ka thënë për neve dhë përkëtë zemërohemti apo pajtohemi.

Si në rastin e amigdalës, mungesa e punës së lobes parafrontale nxitë zhdukjen e pjesës së medhe të jetës emocionale; me mangësinë e ndjenjave dhe reagimeve emocionale – ushqë nuk fitohet. Për rolin e lobeve parafrontale në jetën emocionale neurologët dyshojnë në ngjarjen katastrofike të viteve të 40-ta kur janë “shëruar” sëmundjet mendore me intervenim të gabuar kirurgjik – lobotomija, me të cilën (nga mos kujdesia) është hequr një pjesë e lobeve parafrontale, apo janë prerë lidhjet ndërmjet korteksit parafrontal dhe trurit më të ulët. Në kohën kur nuk kanë ekzistuar burërat efikase për shërimin e sëmundjeve mendore, lobotomija ka qenë e lejuar si përgjigje për çrrëgullimet e rëndë emocionale – shkëputja e lidhjeve ndërmjet lobeve parafrontale dhe pjesës tjeter të trurit, pacienti është konsideruar i “shëruar”. Për sat të keq. Qmimi ka qenë, te numri më i madhë i pacientëve, humbja e jetës emocionale. Lidhja kryesore kishte qenë e shkatëruar.

Dhuna emocionale supozohet se i ndërlidhë dy lloje procesesh: aktivizimi i amigdalës dhe jo-mundësia që të iminohen proceset neokortekse të cilat, zakonisht, e mbajnë në barasçepshë reagimin emocional – apo ngaemojnë zonën neokortekse të cilën e qojnë deri tek shqetësimi emocional.(12) Në ato çaste mendja emocionale e tejkalon mendjen racionale. Njëra nga mënyrat që korteksi të veproj si drejtues i suksesshëm i emocionave – duke i vlerësuar reagimet para vepimit – është amortizim i sinjalit për aktivizim të cilin e dërgojnë amigdala dhe qendrat tjera limbistike, sikur prindi i cili nuk i lejonë fëmijës së lazdruar që diçka të grabisë dhe e qorton në mënyrrë të edukuar të kërkojë (apo të pret) për atë që kërkonë.(13)

Duket se lobia e majta parafrontale është “ndërprerëse” kryesore për emocionet shqetësuese. Neuropsikologët e kanë vërtetuar, duke e studiuar disponimin e pacientëve me lëndime të pjesëve të lobeve parafrontale, se lobia e majtë parafrontale funksionon si termostat, duke rregulluar emocionet e pakëndshme. Lobia e djathë parafrontale paraqet selinë e ndjenjave negative, siç janë frika dhe agresiviteti, derisa lobia e majtë parafrontale mbikëqyrë këto emocione me siguri duke inhibuar loben e djathë.(14) Për shembull, një grup pacientësh të cilëve iu ishte lënduar korteksi i majtë parafrontal, kanë anuar kah hrengosja dhe frika më e madhe; tek ata me lëndime në anën e djathë është vërejtur “kënaqësia e tepëruar”; gjatë testimtit, ata janë ankuar dhe nuk i kanë kushtuar rëndësi sjelljes.(15) Mandej, aty është edhe rasti i hurrut – rjeriut të “lumtur” të cilit një pjesë e lobës së djathë parafrontale iu është menjuanuar me intervenim kirurgjik shkaku i deformimit cerebral. Gruaja e tij i kishte treguar mjekëve se ai pas operimit kishte përjetuar një ndryshim radikal të personalitetit – më vështirë nervozohet, dhe e lumtur kishte treguar, se ai shle bërë më i dashur.(16)

Shkurtazi, duket se lobia e majtë parafrontale është pjesë e sistemit e cila mund të ndërprijet, apo, në rastin më të mirë, vetëm nëse nuk janë në pyetje sulmet më të fortë negative emocionale. Nëse amigdala e nxitë shqetësimin, lobia e majtë parafrontale shfaqet si “ndërprerëse” e emocioneve brengosëse: amigdala propozon, ndërsa lobia parafrontale e hedhë. Këtu lidhje parafrontale-limbistike kanë vlerë të paçmuar për jetën tonë mendore, shumë ma shumë se që është adaptimi i emocioneve; ato janë menaqjuese kryesore gjatë marrjes së vendimeve më të rëndësishme në jetë.

HARMONIZIMI I EMOCIONEVE DHE MENDIMEVE

Lidhja ndërmjet amigdalës (dhe strukturave të ngjashme limbistike) dhe neokorteksit paraqesin selinë e luftës apo paqes të cilat ngjajnë midis kokës dhe zemrës, mendimeve dhe ndjenjave. Kjo lidhje shpjegon se pse është emocioni i rëndësishëm vitale për mendime frytdhënëse, dhe gjatë martjes së vendimeve të mençura apo çfarë na mundëson që, thjesht, të mendojmë kthjellët.

Mos ta harrojmë se emocionet mund ta prezkojnë mendimin. Neurologët e përdorin termin "memoria punuese" për të shprehur musën e vëmendjes gjatë të cilës mendja mbanë shënimë kryesore për kryerjen e detyrës apo problemit, pavarsisht se a janë në pyetje format e përkryera të mendimit përfunduar apo njeriu hulumton gjatë zgjedhjes së zgjidhjeve të caktuara apo janë ato elemente gjatë zgjidhjes së detyrave në testim. Korteksi parafrontal është zonë cerebrale përgjegjëse për "memorien punuese".⁽¹⁷⁾ Megjithatë, lidhja nga truri limbistik deri tek lobet parafrontale mundësojnë që sinjalët e forta emocionale – shqetësimi, tèrbimit e të ngjashme – të nxisin staticitetin nervor, duke ua mundësuar këtë lobeve parafrontale gjatë mbajtjes së "memories punuese". Për këtë arsy, kur jemi emocionalisht të shqetësuar themi se nuk mund "të mendojmë qartë" – apo, edhe kur brengosja konstante emocionale e zvogëlon attësinë intelektuale tek fëmijët dhe nuk lejon ritjen e kapacitetit të mësimit.

Kjo paaftësi, nëse është subtile, nuk mund të lidhet me matjen e IQ-us, edhe pse është e dukshme gjatë shumë testimeve evidente neuropsikologjike. Për shembull, sipas një studimi, gjatë një hulumtimi gjatë kohës së testiminit neuropsikologjik është zhuluar se djemët, të cilët në shkollën filllore kanë pasur rezultate të IQ-us mihi mesatëri prapëspraprë kanë qenë nxënës të dobët, kanë pasur të dëmtuar funksionimin e korteksit frontal.⁽¹⁸⁾ Poashtu kanë qenë impulsiv dhe të brengosur, shpesh të shqetësuar dhe ngatresarë, që paralajmëron mungesën e kontrollës parafrontale mihi reagimet limbistike. Përkundër potencialit të tyre intelektual, këta janë ata fëmijë të cilët me siguri nuk do të kenë sukses në fakultet, apo di t'i ipen alkoolizmit apo kriminalitetit – dhe atë jo se në është deformuar intelekti, por ia është zvogëluar mundësia për ta kontrolluar jetën emocionale. Truri emocional, gati i ndar nga zonat kortekse të cilat janë të testuara me IQ teste, nijëtë drejtësje me terbim dhe mëshirë. Këto lidhje emocionale ndërtohen gjatë tërë fëmijërisë me anë të përvojës, e ne, në dëmin tonë, përvojat e këtilla ia lëmë rastit.

Në përpjekjen e arritjes largpamëse të të kuptuarit të jetës mendore, Dr Antonio Damasio, neurolog në fakultetin e Medicinës në Ajova, ka realizuar studime të përpikuar në dëmtimin tek pacientët të cilët e kanë pasur të këputur lidhjen parafrontale me amigdalën.⁽¹⁹⁾ Marrja e vendimeve tek ata ka qenë e mangët, por gjatë kësaj, nuk e kanë pasur të zvogëluar IQ-n apo të dëmtuar astësinë kognitive. Përkundër mangësisë së dëmtimit të inteligjencës, ata bëjnë zgjedhje disfatiste në jetën private dhe në punë, por mund të bëhen pafundësishët të preokupuar me marrjen e një vendimi banal, siç është eaktimi i takimit.

Dr Damasio pothon se vendimi i tyre përfunduar të zgjedhur është shumë i dobët shkaku i humbjes së astësisë përfunduar në mënyrë emocionale. Si pikë takimi ndërmjet mendimeve dhe ndjenjave(emocioneve), lidhja lobe parafrontale – amigdala paraqet derën kryesore në depun e gjëratëve të cilat do të na pëlqejnë apo edhe ju gjatë gjithë jetës. Të shkëputur nga kujtesa emocionale në amigdal, pavarsisht nga ajo se çfarë ka dhënë neokorteksi, më nuk lajmërohen reagimet emocionale të cilat kanë qenë të lidhura në të

kaluarën, bëhet e përhirtë neutrale. Stimulusja, le të jetë ajo ndonjë shtazë e përkdhelur apo ndonjë i njojur i neveritshëm, më nuk nxitë as joshje e as urrejtje – këta pacient i kanë “hatruar” të gjitha leksionet e ngjajshme emocionale sepse janë të ndara nga amigdala ku kanë qenë të deponuara.

Fakti si ky, e ka shtyer Dr Damasio në qëndrimin kontra-intuitiv se ndjenjat janë të **domosdoshme** gjatë marrjes së vendimeve racionale; ato na orientojnë në drejtim të mirë, ku edhe logika e thatë mund të bëhet shumë më e dobishme. Derisa jemi të ballafuquar në botë me një mori zgjedhjesh (Ku duhet investuar paratë e kursyeri? Me kë të martohemi?), mësimi emocional të cilin na e ka dhuruar jetë (siç është kujtumi në investimet e dështuara apo divorci traumatik) dërgon sinjale të cilat e orientojnë vendimmarjen, i largojnë disa mundësi, duke i vënë disa tjera në vendin e tyre. Në këtë mënyrë, deklaron Dr Damasio, truri emocional është i inkadruar në procesin e të menduarit sa edhe vetë truri mendorë.

Mandej, emocionet i ndihmojnë arsyes. Në lojën e mendimeve dhe ndjenjave, asimimi emocional i drejtë çaster e vendimmarjeve tona, bashkëpunon me mendjen racionale – e lejon apo nuk e lejon mendimin të vetmuar. Kështu, truri mendor luan rolin kryesor në emocionet tona – përvocë çasteve kur emocionet janë jashtë kontrollës dhe truri emocional tërbohet.

Nga kjo del se ne posedojmë dy mendje, dy trura dhe dy lloje të ndryshme të inteligjencës – racionale dhe emocionale. Suksesin tonë në jetë nuk e përeakton vetëm IQ-ja por edhe inteligjenca emocionale. Aq ma shumë, intelekti nuk mund të vijë në shprehje plotësisht pa inteligjencë emocionale. Ishte duhur që gjatë komplementaritetit të sistemit limbistik dhe neokorteksit, amigdala dhe lobet parafrontale, socila nga ato të janë partnerë të barabarta në jetën mendore. Po që se këta partnerë bashkëpunojnë, inteligjenca emocionale do të rritet, si dhe aftësia intelektuale.

Në këtë mënyrë definimi i vjetër i të kundërtave – arsyes dhe ndjenjave; nuk qëndron se ne tentojmë që ta paravlerësojmë emocionin dhe ta kthejmë arsyen në vendin e vet, siç ka thënë Frazino, por ta gjemë barastpeshën midis tyre, ideali i arsyes është çlirimi nga vorbulli i emocioneve. Sipas paradigmës së re, duhet harmonizuar kokët dhe zomrën. Për ta mbërrí këtë në jetë, së pari duhet saktësishët ta kuptojmë se çka do të thotë të përdoret emocioni në mënyrë inteligjente.

PJESA E DYTË

NATYRA
E
INTELIGJENCËS
EMOCIONALE

III

KUR MENÇURIA BËHET MARRÉZI

Ende është kontestue se për çfarë arsyen Dejvid Pologruto-n, profesor fizike, e kishte therrë me thikë kuzhine studenti i tij.

Xhejson H., nxënës shembullor në shkollën e lartë **Coral Springs** në Florida, kishte vendosur të regjistrohet në fakultetin e medicinës. Dhe atë jo në çfarëdo fakulteti – kishte qendruar për Harvard. Mirëpo, profesori i tij nga lënda e fizikës në testim ia kishte dhënë tetëshe. I bindur se tetëshja mund të vë në pyetje qëllimin e tij, Xhejson kishte marrë me vete në shkollë një thikë kuzhine dhe në kacafytje me Pologrutan në laboratorin e fizikës e kishte therrur profesorin në pjesën e urzës, pas të cilës me dhunë e kishte qetësuar.

Gjykatësi Xhejsonin e kishte shpallur të pafajshëm si momentalisht të pamatur gjatë kohës së incidentit, derisa grupa prej katër psikologëve dhe psikiatrave ishin betuar se ai ka qenë në gjendje psikotike gjatë konfliktit. Xhejson kishte pohuar se ai kishte planifikuar të bëj vetëvrasje dhe se për këtë kishte shkuar tek Pologruto përfunduar qëllimin e vet për notën e dobët. Pologruto poohon ndryshe: "Mendoj se ka dashtë të më mbysë me thikë", sepse ka qenë jasht kontrollës shkaku i notës së ultë.

Pas transferimit në shkollë private, Xhejson dy vite më vonë kishte diplomuar si nxënësi më i mirë i gjeneratës. Edhe pse e kishte pas notën mesataro dhjetëshe, gjatë mësimit të rregullët, Xhejson kishte ndjekur kurse plotësuese përfunduar notën mesatere dhjetë plus. Edhe pse Xhejson kishte diplomuar me nderime të larta, profesori i tij i dikurshëm Dejvid Pologruto kishte thënë se Xhejson kurri s'kishte shkuar përfunduar falje apo përfunduar marrë përgjegjësi përfunduar.(1)

Mbetet pyetja si është e mundur që personi me inteligjencë të jashtëzakonshme të bëj diçka aq iracionale, marrëzi deri në ekstrem? Përgjigjja: inteligjencia akademike nuk ka shumë lidhje me jetën emocionale. Edhe më të mençurit e kësaj hote mund të fundosen ne ujrat e cekta të instekteve të shfremuara dhe të pakontrolluara; njerëzit me IQ shumë të lartë mund të janë shumë të dobët në udhëheqjen e jetës.

Njëri nga fshehtësitet e njohur në psikologji është mundësia të parashikohet, përkundër mistifikimeve, se kush sakt mund të ketë sukses në jetë në bazë të IQ apo SAT(shkurtësë përfunduar) të rastevëve IQ-ja i kontribuon faktorëve të cilët e përcaktuan suksesin në jetë, derisa tetëdhjetë përqind të rastevëve janë qështje ndikimesh tjera. Siç e vërenë një holomtues: "Pjesa më e madhe e suksesit të njeriut në jetë dhe shqipëri është e caktuar nga ndikimet të cilat nuk janë në lidhshmëri me IQ-un, nisur nga statuti shoqëror deri tek fati i rastësishëm".(2)

Madje njëjtë e pranojnë edhe Riçard Hernstajn(Richard Herrnstein) dhe Robert Marej(Robert Murray) në librin **The Bell Curve** ku iu është dhënë rëndësia primare IQ-së; ata thiksojnë: "Nëoshata është ma me mend që brucoshi me SAT rezultate më të mira të mos marroset me idenë që të bëhet matematicient, më mirë do të ishte që të merret me bisnes veturak, të bëhet senator i Amerikës apo t'i fitojë një milion dollar, por gjatë kësaj mos t'i anashkalojë sëndrrat e tyre...lidhshmëria midis rezultateve të testit dhe suksesit është e padillueshme në raport me numrin e madhë të prijeve të cilat njenu i zhvillon gjatë jetës".(3)

Mua më intereson numri i atyre "prijeve tjera", d.m.th. **inteligjencia emocionale**: afësimi siç është motivimi dhe qëndresa në rast të moshuksesit; mbikëqyrja e instikteve; zotërimi i disponimeve; bashkëpunimi me të tjerët dhe shpresë. Për dallim nga IQ-ja, me histori gati njëqindvejeçare hulumtuese të mijëra njerëzve, inteligjencia emocionale është ide krejtësisht e re. Askush ende me përpikëri nuk mund të thotë se në sa mënyra të ndryshme ajo shfaqet ne jetën e njeriut. Por ajo për të cilën shënimet ekzistuese flasin është fakti se mund të jetë frytdhënëse, nganjëherë shumë më efikase sesa IQ-ja. Ata të cilët dëshmojnë se IQ-ja nuk mund të ndryshohet me përvojë apo edukim, unë në **pjesën e pestë** të këtij libri do t'i përgjigjëm me vërtetësi se aftësitë thelbësore emocionale gjithashtu mund të mësohen dhe të perfektionohen tek fëmijët – po që se përpinqemi që këto t'ua mësojmë.

INTELIGJENCA EMOCIONALE DHE FATI

Më kujtohet shoku i klasës nga kolegji Amherst i cili kishte fituar 800 SAT poena të shkëlqyeshëm, por edhe në testimet tjera të cilat i ka perfunduar ka qenë i suksesshëm para se të regjistrohej në fakultet. Përkundër aftësive të tij të veçanta intelektuale, ai të shumtën e kohës e ka shpenzuar koth, qëndronte jasht deri në orët e vma dhe i lëshonte orët e mësimit duke fjetur deri në mesditë. Ju kanë nevoitur më tepër se dhjetë vjetë që më në fund të diplomoj.

Me IQ vështirë është të shpjegohen fatet e njerëzve me aftësi mesatarisht të njëjta, shkullim dhe rrethana jetësore. Kur e kanë përcjellur suksesin e dyzetenët studentëve nga Harvardi, prej gjeneratës së vitit 1940. – kohra kur njerëzit me IQ të lartë kanë ndjekur tërë universitetet më të vjetra të Amerikës, siç është rasti edhe sot – deri kah mosha e mesme e tyre, meshkujt me rezultate më të mira të testuara në kolegji nuk kanë qenë veçanarisht të suksesshëm në krahasin më moshatarët me rezultate të dohëta në testim – as sa i përket pagës, produktivitetit apo pozitës në profesion. Gjithashtu nuk kanë pasur as kënaqësi të madhe në jetë, po ashtu as fat në miqësi, familje apo dashuri.(4)

Hulumtime të ngjajshme deri në moshën e mesme, janë bërë edhe me 450 djem, kryesisht djem emigrantësh, me dy të tretave të familjeve të cilët kanë jetuar me ndihma sociale, djemëve të tritër në Somervil, në Massaçusets, në kohën e "trënimave të lagjeve", disa bloqe largë nga Harvanli. Një e treta kanë pasur IQ nën 90, dhe përsëri IQ nuk ka ndikuar veçanërisht në suksesin e tyre në punë dhe në jetën e tyre të më vonshme: për shembull, 7% të meshkujve me IQ më të ulët se 80 kanë qenë të papunë dhjetë e ma shumë vite, por njëjtë kanë kaluar edhe 7% të meshkujve me IQ më të lartë se 100. Mesiguri ka ekzistuar lidhja (zakonishi) midis IQ-së dhe pozitës ekonomiko-shoqërore në moshën e tyre dyzetëshlatëvjece. Por aftësia nga fëmijëria, siç janë imposhija e

mossuksesit, mbikëqyrja e emocioneve dhe pajtueshmëria me të tjërët, në të shumtën janë dalluar.(5)

T'i analizojmë gjithashu edhe shënimet nga hulumtimet e reja të zbatuara në mesin e tetëdhjetenjë nxënësëve të klasave përfundimtare të gjeneratës së 1981-sht. Në shkollën e mesme të Illinoisit, natyrisht të gjithë në mësimë kanë mbërrit suksesë mesatarisht të larta. Megjithatë, edhe pse kishin vazhuar të përparojnë në kolegje dhe të marin nota të shkollëqeshme, në moshat e njëzetë të vona mezi se kishin arritur deri tek suksesi mesatar. Dhjetë vjetë pas maturimit, vetëm një prej të katërtëve kishte mbërrit suksesë në profesionin e vet në mesin e moshatarëve, derisa shumica prej tyre kishin dështuar.

Kerin Arnold(Karen Arnold), profesore e pedagogjisë në universitetin e Bostonit dhe njëra prej studiueseve e cila i ka përejellë maturantët, shpjegon: "Mendoj se kemi zbuluar persona të ndërgjoshëm – njerëz të cilët dinë si të sendërtohen në sistemin e caktuar. Por maturantët luftojnë si të gjithë ne. Ajo se dikush ka diplomuar vetëm tregon se ai apo ajo kanë qenë të suksesshëm në profile për të cilat janë notuar. Kjo asgjë nuk flet për reagimet e tyre ndaj ndryshimeve në jetë".

Pikërisht aty fshihet problemi: intligjencë akademike në esencë nuk ka mundësi për të na përgatitur për vështërsirat të cilat vijnë me ndryshimin e jetës. Përkundër faktit se IQ-ja e lartë nuk garanton suksesë, prestigi apo lumturi në jetë, shkolla dhe kultura jone bazohet ne aftësitë akademike, duke anashkaluar intligjencën emocionale apo edhe një mori vëtishë – dikush mund ta quaj edhe karakter – i cili gjithashu ka ndikim të madh në fatin tonë. Jeta emocionale është lëndë, njëjtë si matematika apo leximi, mund të mësohet me ma shumë apo me ma pak sukses dhe inkudron një varg aftësish individuale. Në ç'masë dikush me mjeshtri do t'i zotëroj këto aftësi është esencialisht e rëndësishme për ta kuptuar se për çka një person në jetë përparon, ndërsa tjetri me intelekt të njëjtë brendës rrugëve: talenti emocional është metashkaktësi me të cilën përeaktohet se me çfarë sukses i shfrytëzojmë shkaktësitet të cilat i posedojmë, duke ndërlidhur edhe intelektin e "ftohtë".

Natyrisht, ekzistojnë shumë rrugë të suksesit në jetë dhe shumë sfera ku vlerësohen dhe aftësitë tjera; në shoqërinë tonë e cila është shumë e më shumë e orientuar kah dijenja, shkaktësitet teknike i përkasin këtyre aftësive. Një harcoletë fëmijesh thonë kështu: "Si do ta quajnë "budallen" pas pesëmbëdhjetë vjetesh?". Përgjigjja është: "Shef!". Por, siç do ta shohim në pjesën e tretë të librit, edhe "budallenjëve" intligjencë emocionale i ofron nxitje shtesë në vendin e punës. Shënimet e shumta vërtetojnë se njerëzit emocionalisht të shkaktitë – ata të cilët i njohin njihenjat e tyre dhe me të sukseshëm manipulojnë dhe i kuptojnë ndjenjat e të tjerrëve – janë në epërsi në të gjitha aspektet e jetës, pavarsisht se a janë ato lidhje intime a dashurie, apo zgjidhje e beshtur e rregullave të cilat mundësojnë sukses në korporata apo politikë. Njerëzit me aftësi më të zhvilluara emocionale kanë më shumë shansa të jenë të kënaqur dhe ftyrëdhënës në jetë dhe ta zotërojnë arsyen e cila ndikon në efikasitetin e tyre; njerëzve të cilëve i munçon mbikëqyrja e jetës emocionale kanë konflikte të brendshme të cilat i paafësojnë që të koncentruhen në punë dhe të gjykojnë arsyeshëm.

LLOJET E NDRYSHME TË INTELIGJENCËS

Një vështruesi të rëndomët katervjeçarja Xhudi mund t'i duket si vajzë e mospërfillur në mesin e shumë shokëve të saj gazmor. Derisa luunin ujo qëndronte e tërhjekur unash para se të bëhej qendër e vëmendjes. Në të vërtetë, Xhudi është një vështruese mendjemprejtë e rrugullimit shoqëroro-politik në klasën e saj parashkollorë. Ndoshta më e mençura nga të gjithë moshaturët e saj shkakoi i shkathësisë së suj për t'i kuptuar ndjenjat e të tjera.

Urtësia e saj e rafinuar vjen në shprehje tek kur edukatorja i mbledhë katervjeçarët për të luajtur "Lojrat në klasë". "Loja në klasë – kopje e shtëpisë për lëkulla të klasës parashkollorë të Xhudit, me figura të cilat qëndrojnë në këmbë dhe në vend të kokës kanë fotografitë e nxënësëve dhe edukatoreve – paraqet testim e perceptibilitetit. Kur edukatorja e lutet Xhudin ta çoj secilën vajzë dhe secilin djale në pjesën e dhomës ku me ëndje luanë – këndi për art, këndi për kutitë, etj. – Xhudi këtë e bënë me përpikëri të madhe. Edhe kur i thonë t'i bashkoj secilën vajzë me secilin djulë që më së shpeshti luajnë, Xhudi tregon se mund t'i bashkoj shokët më të mirë e gjithë klasës.

Preciziteti i Xhudit zbulon se ajo ka kontrollë të përkryer shoqërore në klasën e saj, niveli i percibilitetit të jashtëzakonshëm për një vajzë katër vjeç. Këto shkathësi më vonë në jetë do t'ia mundësojnë Xhudit të bëhet yll i vërtetë në çdo profesion i cili kërkon "shkathësi shoqërore", nga tregtia dhe menaxhmenti deri tek diplomacia. Talenti shoqëror i Xhudit, shikuar në tërësi, është shtfaqur aq heret për shkak se ka qenë nxënëse në qerdhe "Elliot-Person"(Elliott-Pearson)inë qytetin studentor të universitetit Tufts(Tufts University), ku në atë kohë përpunohej **Project Spectrum** plan mësimor i cili ka kultivuar numrë të madh inteligjencash të llojeve të ndryshme. **Project Spectrum supozon** se numri i aftësive humane e tejkalon rrëthin e ngushtë të shkathësive fjalëve numrave në të cilat shkollat tradicionalisht janë të orientuar. Këtu veçohen aftësitë siç është percibiliteti shoqëror i Xhudit që i përketë talentit të cilin në arsim duhet kultivuar, e jo të anashkalohet, madje edhe të pengohet. Në atë mënyrë i shtynë fëmijet t'i zhvillojnë një varg aftësish të cilat i çonin drejt suksesit, apo i bëjnë të kamtar me atë që bëjnë, shkolla bëhet lloji i përsosjeve të shkathësive jetike.

Visionari i cili qëndrua pas **Project Spectrum** është Howard Gardner(Howard Gardner) psikolog në **Harvard School of Education**. (7) "Ka ardhur koha", ka thënë Gardner, t'i zgjerojmë shikimet tonë në spektrin e talenteve. Kontributi i parë dhe kryesor të cilin arsimi mund ta bëjë për zhvillimin e fëmijës është t'i ndihmuaj në lëmi ku talenti i tij më së shumti vjen në shprejtje, ku do të jetë i shkathë dhe i kënuar. Në tërësi këtë e kemi qitë nga mendja. Në vend të kësaj, ne secilin e shtymë të shkullorët, pas të cilës, nesci keni sukses, më së shumti t'ju përgjigjet të bëheni profesor në kolegji. Dhc gjithë kohën secilin e vlerësojmë sipas asaj se a inkluadrohet në standarde e ngushta të suksesit. Duhet shpenzuar më pak kohë duke i vlerësuar fëmijët, e më shumë kohë t'i kushtojmë dhe t'i ndihmojmë t'i njoftim aftësitë e tyre personale të dhuruara nga natyra si dhuratë, dhe pikërisht këtu t'i zhvillojmë. Ekzistojnë me qindra mënyra që të arrihet suksesi, dhe shumë aftësi të ndryshme të cilat do t'ju ndihmojnë në këtë çështje".(8)

Nëse dikush i ka kuptuar kusizimet e definimit të vjetër mbi inteligjencën emocionale, atëherë ai ka qenë Gardner. Ai përkujton se ditët e arta të IQ testeve kanë qenë gjatë luftës së parë botërore, kur dy milion Amerikan janë klasifikuar në grumbullin e parë të testeve "letres dhe lipsit", lloji i IQ testeve të cilatë pernjeherë janë ekzaminuar nga Lewis Terman(Lewis Terman), psikolog në Stanford. Kjo ka çuar në decenien e

ekzistimit të usaj që Gardner e quan "IQ mënyrë e të menduarit":... se a janë njerëzit e menqur apo s'janë, se të tillë janë të lindur, se aty asgjë nuk mund të përmirësohet, dhe se testet mund t'ju tregojnë se a jeni të menqur apo jo. SAT si testi pranues për regjistrimin në kolegji bazohet në të njëjtën ide për një lloj aftësie e cila e përeakton ardhmërinë e juaj. Kjo mënyrë e të menduarit është e përhapur në shoqëri."

Libri influntor i Gardnerit nga viti 1983: *Frames of Mind* ka paraqitur manifestimin me të cilin është imposhtur ideja e trëndosur mbi IQ-në: në të ai supozon se nuk ekziston inteligjenca e përbashkët, lloj monolite e cila është vendimlare për sukses në jetë, por një spektër i gjërë me shtatë varietete themelore. Lista e tij i përfshinë dy lloje standardesh akademike, verbale dhe aftësi matematiko-logjike, por listu vazhdon dhe e përfshinë talentin për ndjenjën e hapësirës të cilën e hasim tek artistët e veçant apo arkitektët; prirja kinestetike e cila është shfaqur në lëvizjet e rafinuara fizike dhe talenti i Marta Graham(Martha Graham) apo e Megjik Xhonson(Magic Johnson); apo talenti muzikor i Jo Jo Ma(Yo Yo Ma) për Mocartin. Në fund të listës janë dy lloje të inteligjencës të vilat Gardner i quan "inteligjenca personale": aftësia interpersonale të cilën e hasim tek terapeuti i injohur Karl Rogjrs(Carl Rogers) apo liderët me famë botërore siç ka qenë Martin Luter King; dhe talenti "introskik" i cili me një rast është paraqitur në formë brilante të mendjes së Sigmund Frojdit, apo kënaqësisë së brendshme e cila arritet me harmonizimin e jetës së njeriut dhe ndjenjave me të thella të tij.

Fjala operative për ta shprehur këtë metodë është inteligjenca e **shumëfishtë** apo **multiple**: modeli i Gardnerit e tejkalon idenë e balanceuar mbi IQ-në si faktor i pandryshuar dhe unitarë. Me këtë vërtetohet se testet na terorizojnë derisa jemi në shkollë – duke filluar prej testeve të "suksesit" të cilët na ndajnë në ata të cilët duhen të shkojnë në shkolla teknike, dhe tjerat të cilat janë të paradesitua për kolegj, deri tek SAT testet me të cilat përeake tohet se cilin lloj të kolegjit duhet ta vijojmë – dhe bazohet në konceptin e limituar të inteligjencës e cila nuk ka lidhje me distancën e vërtetë të talentit dhe shkaktësise e cila për jetën ka rëndësi më të madhe sesa IQ-ja.

Gardner vërteton se numri shtatë është arbitrar në krahasim me llojshmërinë e inteligjencës; nuk ka numër magjik për shumën e talenteve njerëzore. Gardner dhe kolegët e tij hulumtues kanë zgjeruar, deri në një masë, listën nga shtat deri njëzet lloje të ndryshme të inteligjencave. Për shembull, inteligjenca interpersonale ndahet në katër aftësi kryesore: aftësia të udhëheqim dhe të menagjojmë; aftësia të kultivojmë dhe të mbajmë miqësinë, t'i zgjidhim konfliktet, si dhe mjeshtrinë e analizës sociale të cilën e ka poseduar katërvjeçja Xhudi.

Ky vështrim i shumëfishtë mbi inteligjencën jep një informacion më të zgjeruar për aftësitë e fëmijëve dhe potencialit të tyre për sukses sesa IQ-ja standarde. Kur janë vlerësuar nxënësit e **Project Spectru**-mit sipas standardeve të **Stanford-Binet Intelligence Scale** – standardeve të dikurshme të arta të IQ testeve – dhe përsëri sipas prigeramit të ndërtuar për t'u vlerësuar spektri i inteligjencës i Gardnerit, nuk ka qenë ndonjë lidhje e veçant midis rezultateve të cilat i kanë arritur nxënësit në të dy testimet.(9) Pesë fëmijë me IQ më të lartë (125 deri 133) kanë treguar mundësi të ndryshme në shkallën e dhjetë të aftësive të cilat janë vlerësuar me Spektrum setin. Për shembull, prej pesë fëmijëve më të "mençur" sipas IQ testeve, njëri ka qenë i pritur për tre lumi, tre kanë qenë të pritur për dy lumi, ndërsa një fëmijë i "mençur" velëm për një lumi nga Spektrumi. Këta talent janë klasifikuar; katër fëmijë kanë poseduar talent për muzikë, dy për art vizuel, njëri për analizu sociale, njëri për logjikë, dy për gjuhë. Asnjëri

nga fëmijët me IQ të lartë nuk ka poseduar prirje për lëvizje, numra apo mekanikë; në të vërtetë, lëvizja dhe numrat kanë qenë pika të dobëta për dy nga pesë fëmijët.

Konkludimi i Gardnerit është se: "Stanford-Binet Intelligence Scale nuk parashesh veprimitur të suksesshme në rastet e thjeshta të nëngrupeve të Spektrum aktiviteteve". Në unën tjetër, rezultatet e Spektrum testeve janë të hartuar nga prindërit dhe arsimtarët nga lëminët për të cilat fëmijët spontanisht kanë treguar interesim, dhe kanë treguar se për çfarë janë mijaftë të suksesshëm për të zhvilluar pusionin e tyre i cili një ditë do t'i udhëheqë nga përvaja e siuar deri tek zotërimi i plotësuqishëm në lëmin e caktuar.

Kuptimi i shumëfishtë i inteligejnecës së Gardnerit vazhdon të zgjrohet. Dhjetë vjet pas publikimit të teorisë së tij, Gardner ka dhënë shembuj të shkurtër vijues të inteligejnecës interpersonale:

Inteligjenca interpersonale është ofërsi për t'i kuptuar njerëzit e tjere: çka i motivon, si punojnë, në ç'meryrete bashkëpunohet me ta. Tregetaret, politikanet, arsimtarët, njekekët, liderët e sukseshëm fetar – të gjithë këta i përkasin grupit të njerëzve me shkallë të larte të inteligençes interpersonale. Inteligenca interpersonale... është ofërsi e harmonizimit të jetës së brendshme. Kjo është ofërsi e krijimit të modelit autentik dhe natyral të qenies dhe rastit që ky model të shfrytëzohet për t'u bërë jeta frytëdhënëse.(10)

Me një rast tjetër, Gardner ka vërojtur se "osencia e inteligejnecës interpersonale përfshinë shikatësinë që në mënyrë të mirëfillët të njihen disponimet, temperamentet, motivimet dhe deshirat e njerëzve tjera dhe në to të përgjigjet". Ai konkludon se inteligenca interpersonale – çelsi i vetënjohjes – është afim pranë ndjenjave personale dhe aftësisë së dallimit të tyre dhe të radhitjes së udhëheqës së sjelljeve.(11)

SPOK NË KUNDËRSHTIM ME DEJTE: KUR DIJENIA NUK MJAFTON

Në ekspozimin e Gardnerit ekziston një segment i inteligençes personale për të cilin mijaftë është folur, por nuk është studiuar shumë, e ai është roli i emocionave. Ndoshta është ashtu sepse, siç m' i ka shpjeguar Gardner, pasi që vepra e tij fuqishëm është paditur nga modeli shkençor-kognitiv i mendjes. Si rrjedhoj e këtij këndëvështrimi të tij ndaj këtyre faktave kognitivë të inteligençes nënkuption rjohjen – të kuptuarit e motivave personale dhe të njerëzve tjera, shprehisë për panë dhe levërdisë nga rjohja e tillë për udhëheqjen e jetës personale dhe pajtueshmërisë me të tjerët. Sikur fusha kinetike, ku forca shkëmbimi fizik e shpreh veten jo verbalisht, ashtu edhe fusha e emocioneve shprehet jasht fondit të gjubës dhe dijenisë.

Ekziston një hapësirë e zbrazët në përeshkrimet e Gardnerit mbi inteligençen personale kur bëhet fjalë për emocionat dhe mposhiju e tyre, sepse Gardner dha bashkëpuntoret e tij nuk e kanë studiuar rolin e **ndjenjave** tek llojet e ndryshme të inteligençave, duke u fokusuar më shumë ne rjohjen e këtyre ndjenjave. Ky fokusim e ka lënë detin e patruar të emocioneve arsyë për të cilën jeta e brendshme dhe marrëdhëniet reciproke në atë masë janë të kuplikuara saqë hënën misterioze. Mbetej

edhe të shpjegohet mënyra sesi inteligjencia depërtion në emocion, si dhe në ç'mënyrë inteligjencia bëhet emocion.

Gardner i thekson elementet kognitive tek inteligjencu personale, duke u buzuar në *zeitgeist* psikologjinë e cila u ka dhënë formë pikëpamjeve të tija. Potencimi i tepruar për rolin e njoftes së psikologisë, madje edhe kur janë emocionet në pyetje, madje edhe kur për emocione bëhet fjalë. Pjesërisht shpjegohet me kokëfortësi në historin e kësaj shkencë. Gjatë viteve të dyzeta dhe pesëdhjetë të shekullit njëzet, në psikologjinë akademike kanë dominuar biehvioristët dhe trithi i B.F.Skinnerit (B.F.Skinner) i cili ka menduar se vetëm sjellja objektivisht mund të studiohet dhe të shqyrtohet me saktësi shkencore. Bihevioristët kanë udhëhequr me tërë jetën e brendshme, përfshirë këtu edhe emocionet të cilat iu kanë kundërvu zinxhirëve të shkencës.

Mundej me ardhjen e "revolucionit kognitiv" të viteve të 60-ta të vona, interesimi në psikologji është orientuar kah ajo se në çfarë mënyre mendja vërenë dhe mbledhë informata, si dhe në natyrën e inteligjencës. Por emocionet akoma kishin mbetur jasht qarkut të interesimit. Në qarqet e psikologëve kognitiv ka qenë i rrënjosur parimi me të cilin me inteligjencë nënkuptohet përpunimi dhe illogaritja e ftohtë e shënimave. Inteligjencia është hiperracionale, i ngjanë z.Spoku-t nga filmi "Shtigjet e yjeve" (Star Trek) i cili paraqet arketipin e "bajt" informatave të thata pa ndjenja dhe se personifikim i idesë së emocioneve nuk e ka vendin në intelekt dhe se ajo vetëm e njegullojnë kuptimin tonë për jetën mendore.

Psikologët kognitiv të cilët e kanë përqafuar këtë pikëpamje i ka mashtruar kompjuteri si model operativ i mendjes, e gjatë kësaj kanë harruar se, në të vërtetë, manteli cerebral i zhystur në moçalin e valëzuar e të gufuar neurokumik, krejtësisht dallon nga silikoni i dezinfektyuar, i cili është bërë metaforë themelore përmendjen. Psikologët kognitiv, të cilët me ndihmën e modeleve superiore kanë shpjeguar në ç'mënyrë mendja i përpunonit informata, nuk e kanë ditur se me arsyen ulëtësheq ndjenja, dhe se aju mund ta mposhtë. Sipas kuptimit tonë, modeli kognitiv është fotografi e zbehtë. Për të pasur sukses në bindjet e tyre, psikologëve kognitiv ju është dëshur ta anashkalojnë rëndësinë e modelit të mendjes e cila ndikon në shpresë dhe frika, grindjet bashëshortore dhe varësi profesoionale – që operën e ndjenjave e cila i jep jetës ngjyrë dhe e përdredh, dhe e cila në çdo çast e di sakt se a është informata e përpunuar (suksesshëm apo jo).

Këndëvështrimi shkencor i njëanshëm mbi jetën mendore emocionalisht të varféruar – e cila ka bërë shytje përmendjen e inteligjencës viteve të 80-ta të shekullit njëzet – gradualisht po ndryshon, pasi që psikologjia ka filluar ta kuptoj rolin esencial të ndjenjave në procesin e të menduarit. Sikur Dejti, i cili i ngjan dr. Spokut, nga seriali "Shtigjet e yjeve: gjenerata pasuese" (Star Trek Next Generation) eilhe psikologjia gati se po e kupton dhe po e vlerëson fuqinë pozitive të emocioneve në jetën mendore, por edhe rreziqet që i sjellin ato. Eilhe Dejti i vërenë (në habi të tij, nëse mund të thuhet se ai ndijen habi) se me logjikën e tij të ftohtë nuk ja arrinë të bëjë zgjidhje të drejtë **humane**. Humaniteti jonë qartë shihet se ka prejardhje nga ndjenjat; Dejti lëktron të ndiej, duke qenë i vetëdijshëm se diçka e rëndësishme mungon. Ai dëshiron miqësi, besnikëri, por sikur Tenequisti nga "Magjistari i Oz" (The Wizard of Oz) edhe atij i mungon zemra. Pasi që nuk ka ndjenja lirike, Dejti e shkruan dhe e këndon poezinë teknikisht në mënyrë virtuoze, por nuk e ndien kënaqësinë. Leksioni i lëktron së Dejit për kënaqësinë, vërteton se vlerat e lartësuarë të zemrës njerëzore – besimi, shpresë, besnikëria, dashuria

në têrësi i mungejnë këndëvështrimit të ftohtë kognitiv. Emocionet pasurojnë; derisa modeli i mendjes i cili i mohon emocionet mbetet i varfër.

Kurr e pyetu Grdherin për çfarë ursye i kishte dhënë përparrësi më shumë mendimeve sesa ndjenjave, apo më shumë metakognitivit se sa emocioneve, ai m'u përgjigj se ishte munduar tu kuptoj inteligencën në mënyrë kognitiv, dhe më tha:

"për të parën herë kur kam shkruar për inteligencën personale, kam folur për emocionet, në veçanti duke e prezantuar idenë time mbi inteligencën personale – një pjesë e qenies e cila i adaptohet vet qenies. Ndjenja "barkore" viscerale parulajmëron se emocionet janë esencialisht të rëndësishme për inteligencën interpersonale. Por si ka dal në praktikë, teoria mbi intelligencën e shumëfishtë është zgjeruar dhe është vërtë theksi në meta-kognitivitet(e cila e shprehë njohjen mbi proceset mendore të njeriut) më shumë se në numrin e machës së aftësive emocionale".

Por prapë, Gardner pranon se këto aftësi emocionale dhe shoqërore janë të rëndësishëm së veçant gjatë vështërsive të jetës. Ai thekson se shumë njerëz me IQ 160 punojnë për njerëzit me IQ 100, në rastin kur të parët kanë inteligencë interpersonale të ulët, ndërsa tek të tjerrët kjo është e zhvilluar. Por për raportet e rëndomëta asnjë inteligencë nuk është më e vlerëshme sesa interpersonale. Nëse nuk e posedoni, do ta zgjedhni personin e gabuar, profesionin e gabuar etj. Neve na mbetet që fëmijët tanë t'i mësojmë për inteligencën personale".

A MUND TË BËHEN EMOCIONET INTELIGJENTE

Për ta kuptuar në têrësi sesi mund të duket një mësim i tillë, duhet cituar edhe teoricenët tjerë të cilët kanë përcjellur idenë e Gardenrit – ndër ta më i njohuri është psikologu nga Jejla Piter Salovej(Peter Salovey)i cili me pëspikëri më të detajizuar ka paraqitur mënyrën se si inteligjencë mund t'i bashkangjitet ndjenjave.(12) Një përpjekje e këtillë nuk është e re; me vite të tara madje edhe teroricienët më të njëjshëm të IQ-së kohë pas kohë janë munduar t'i afrojnë emocionet kah fusha e inteligjencës, para se t'i shikojnë "emociunet" dhe "inteligjencën" si kontradikta sociale. Kështu E.L. Thorndijk(E.L.Thorndike), psikolog me famë i cili ka ndikuar në përhapjen e idesë mbi IQ-në vileve të 20-ta ille 30-ta, në artikullin për gazeten **Harper's Magazine** ka supozuar sesi njëra nga format e intellegjencës emocionale, inteligjencia "socialc" – "atësi për t'i kuptuar njerëzit e tjerë dhe të reagojet me urtësi në marrëdhëni ndërnjerëzore" – segment i vecant i IQ-së. Psikologët e tjerë të asaj kohë në mënyrë ebinë e kanë shpjeguar inteligjencën sociale, duke e kuptuar si manipulim me njerëzit e tjerë, e cila i detyron të tjerrë të bëjnë atë të cilën ju e dëshironi pavarsisht se a kanë vullnet për një gjë të tillë apo ju. Por asnjëra nga këtu formulime të inteligjencës sociale nuk ka dominuar tek teoricienët e IQ-së, derisa në vitin 1960 libri shkollor me influencë mbi testet e inteligjencës ka shpallur inteligjencën sociale si ide të "kotë".

Inteligjencën personale nuk duhet anashkaluar, veçanërisht përfaktin se bartë kuptimi intuitiv dhe të ursyeshëm. Për shembull, kur Robert Sternberg(Robert Sternberg) edhe një nga psikologët prej Jejla, ka kërkuar nga njerëzit ta përshkruajnë "personin inteligjent", shkakthësitë praktike kanë qenë në mesin e vërtive themelore të regjistruar. Hulumtimi sistematik i Sternbergut e ka udhëzuar deri tek konkludimi Torndijkun: i cili thotë se inteligjencia sociale dallohet edhe nga aftësitë akademike, si dhe ka rol kryesor në pjesën praktike të jetës së njeriut. Në mesin e inteligjencave praktike të cilat, për

shembull, lartë vlerësohen në vendin e punës, është edhe lloji i sensibilitetit i cili i mundëson menaxherëve të sukseshëm t'i kuptojnë mesazhet e heshtura.(13)

Një grupë e madhe psikologësh vileve të fundit kanë ardhur në konkludim të njëjtë, duke u pajtuar me Gardnerin se ideja e vjetër mbi IQ-në sillet rreth qarkut të ngushtë të talentit linguistik dhe matematikor, dhe se sukseset e arritura në IQ testimet kanë qenë tregues të dukshëm vetëm nëpër mësimore, e më vonë janë bërë gjithnjë e më pak të rendësishme përmirësojnë jetësore dhe se më nuk ka pasur lidhje me arsimimin akademik. Këta psikolog – në mesin e të cilëve është edhe Sternberg dhe Salovej – kanë pranuar këndëvështrimin mëç të gjërë mbi inteligjencën, duke u përpjekur që rishtazi ta definojnë nga aspekti i mënyrës në të cilën ujo ndikon në suksesin e jetës. E kjo rrugë e hulumtimit ka shpic deri tek vlerësimi i përsëritur të inteligjencës "personale" apo emocionale.

Salovej i përfundon me kategorizim më të gjërë inteligjencat personale të Gardnerit, duke i zgjeruar këto aftësi në pesë fusha kryesore:(14)

1. Njohja e emocioneve njerëzore. Vetëdija – e të njohurit të ndjenjave në çastin kur ato paraqiten – paraqet themelin e inteligjencës emocionale. Siç do ta shohim në kapitullin e IV, aftësia përmirësojnë kontrolluar ndjenjat në çdo çast është e paçmuar përmirësojnë jetësore dhe të vërtëkuptuarit psikologjik. Joafësia përmirësojnë ndjenjat personale na çon deri tek varësia nga ato. Njerëzit të cilët janë të sigurtë në ndjenjat e tyre me një mjeshtëri ma të madhe e udhëheqin jetën e tyre dhe me një vetëbesim më të madh marrin vendim, nisur nga ajo se me kë do të marrohen deri tek profesioni me të cilin do të merren.

2. Menagjimi i emocioneve. Mbikëqyrja dhe udhëheqja me emocione, në atë mënyrë që ato të janë sakt të zgjedhura, është aftësi e cila bazohet në vetëdije. Në kapitullin e V do ta shqyrtojmë mundësinë e arritjes së qetësisë, qirimi nga ankthi i tēbuar, rraskapitja apo *irritabiliteti* (shqetësim i madh), si ilhe posojuave të papërvojës në shkakthësitë themelore emocionale. Njerëzit të cilët nuk e posedojnë këtë shkakthësi, gjithmonë i duhet të luftojnë me ndjenjën e zemërimit dhe shqetësimit, derisa ata të cilët i përsosin shumë më shpejtë këndellën nga shqetësimet dhe ramjet në jetë.

3. Vetëmotivimi. Siç do ta shohim në kapitullin e VI, renditja e emocioneve kah caku i drejtë, është hazë e ndjenjës së kënaqësisë, përmirësojnë zotërim i shkakthësisë së caktuar, si dhe përmirësojnë kreativitet. Vetëkontrolla emocionale dhe qetësimi i impulsivitetit është themel i çdo suksesi. E arritura e gjendjes së "qetësimi" mundëson realizimin e posaçmës së çdo fushë. Njerëzit të cilët e kanë këtë aftësi janë më të prirur përmirësojnë me një cilët përmirësojnë me një cilët përmirësojnë.

4. Njohja e emocioneve tek të tjerrët. Empatia është njëra nga aftësit e cila është e bazuar në vetëdijen e njeriut dhe është "shkakthësi themelore" e njeriut. Në kapitullin e VII do t'i studiojmë rrënjet e empatisë, çmimin e të cilët njeriu në shqipëri do ta paguaj po që se është emocionalist i "shurdhë", gjithashtu edhe arsyet e empatisë, të mirësisë dhe altruizmit. Njerëzit empatik shumë më lehtë adaptohen në sinjalët thaujse të paulukshme shqipërore me të cilat paralajmërohet çka i nevojitet të tjerëve apo çka dëshirojnë. Empatia ua mundëson suksesin në profesion siç është kujdesi përmirësojnë t'i tjerët, mësimdhënja, iregjëtja dhe menaxhmenti.

5. Mjeshtëria e mbajtes së marrëdhënieve ndërrjerëzore. Arti i kultivimit të marrëdhënieve ndërrjerëzore paraqet shkakthësin e të kuptuarit të emocioneve të njerëzve tjerë. Në kapitullin e VIII janë të shpjeguara shkakthësitë dhe joshkakthësitë sociale, si dhe

shkallësit specifike të angazhuara. Këtu shkallësi e përgatitës njeriu për profesionë publike, udhëheqje dhe marrëdhëniet interpersonale të efektshme. Njerëzit të cilët i perfeksionojnë këto shkallësi kanë sukses në të gjitha fushat ku kërkohet bashkëpunimi; ata janë "yje" në shoqëri.

Natyrisht, njerëzit janë të ndryshëm në aftësitë e tyre në secilën nga këto fusha: disa janë të shkallët në mposhtjen e anktheve personale, por nuk janë të aftë ta zvogëlojnë shqetësimin e tjetrit. Padyshim, buzë e ulësive lona është natyra psikologjike, por siç do ta shohim truri është organ jashtëzakonisht i adaptueshëm dhe gjithmonë mëson. Gabinet në aftësitë emocionale mund të përmirësohen: secila nga këto fusha paraqesin shprehëtë dhë reagimet të cilat, me përpjekje të vërtetë, mund të bëhen të përkryera.

IQ-ja DHE INTELIGJENCA EMOCIONALE: LLOJET THEMELORE

IQ-ja dhe inteligjenca emocionale nuk janë në kundërshti, por janë aftësi specifike. Tek çdonjëri prej neve është e gërshtuar mendjhollësia intelektuale dhe emocionale; njerëzit me IQ të lartë dhe inteligjencë emocionale të ulët apo edhe me IQ të ulët dhe me intellegjencë të lartë emocionale), përkundër stereotipeve, relativisht janë të rrallë. Poashtu, ekziston lidhja mezi e dukshme në mes të IQ-së dhe disa segmenteve të inteligjencës emocionale, mjafiqë e paqartë për të qenë në gjendje që këto dy entitete të pavarura t'i ndaj.

Për dallim nga testet e populuarizuara, akoma nuk ekziston test i vecant i "lapsit dhë letres" i cili do t'i jep "rezultatet e inteligjencës emocionale", e ndoshta kurvë edhe s'do të ketë. Edhe pse ka hulumtime rrënjosore për gjithsecilin komponentë të inteligjencës emocionale veç e veç, disa nga ato, siç është empatia, me preeizitet kontrolllohen kur vështrohen aftësitë e njeriut në punë – për shembull, që të mund të njihen ndjenjat e të tjerëve në bazë të shprehjeve të fytyrës. Duke përdorur termin "adaptimi egos" i cili është i afërt me inteligjencën emocionale (inkuadron aftësitë themelore emocionale dhe sociale), Xhek Bllok (Jack Block), psikolog nga universiteti i Kalifornisë në Berkli, ka krahasuar teoretikisht dy tipa themelor: njerëzit me IQ të lartë përballë njerëzve me talent të zhvilluar emocional. (15) dallimet janë më se të dukshme.

Njeriu me IQ të lartë (ka do të thotë se me këtë rast inteligjenca emocionale është eliminuar) është karikatur nga intelektuali, efikas në botën e dijes e jo efikas në botën e intimës. Profillet sipas disa tipave dallohen tek meshkujt dhe tek femrat. Tipi i meshkullit me IQ të lartë është i orientuar në fushat e gjera të profesioneve dhe aftësive intelektuale. Ai është ambicioz dhe produktiv, i parashikueshëm dhe këmbëngulës dhe nuk e mundojnë problemet personale, durrak dhe i tërhjekur, i papërvojshëm në përvojat seksuale dhe senzuale, i pandieshëm dhe indiferent, dhe emocionalisht i flojtë apo i vokët.

Përkundër këtij tipi, meshkujt me inteligjencë të lartë emocionale janë të balancuar, gëzuar, shoqëruar dhe të hapur, dhe nuk anojnë kah frika dhe brengosja. Jashtëzakonisht u janë besnik njerëzve dhe ideve, janë përgjegjës dhe të moralshëm, e në lidhjet e tyre dashurore kanë mirëkuptim dhe janë të kujdeshëm. Jeta e tyre emocionale është e pasur dhe e shumëllojshme; ata janë në harmoni me veten e tyre, me të tjerët, si dhe me shoqërinë në të cilën jetojnë.

Femrat e tipit themelor me IQ të lartë posedojnë vjetëbesim intelektual, posedojnë shkaktësinë e të shprehurit të mendimeve të veta, diskutojnë për tema intelektuale dhe shprehin interesim për fushat e ndryshme intelektuale dhe estetike. Gjithashtu mund të bëhen introspektive, të prirura për ankth, brengosje se posedojnë ndjenjën e fajsisë; ngurojnë tu shprehin lirshëm zemrimin e vet, edhe pse keqë e bëjnë në mënyrë indirekte.

Përkundër tipit të feemrave të llojit të parë, femra emocionalisht inteligjente janë oratore dhe haptazi i shprehin ndjenjat e veta, kanë mendim pozitiv për vjeten e tyre, për to jetoën e shësi krejt. Sikur meshkujt e tipit të njëjtë, ato janë të gjalla, të cilta dhe në mënyrë të hapur i shprehin ndjenjat e veta si posedyojnë vërsim ndjenjash pas të cilave vuajnë; lehti i tejkalojnë streset. Mendjemprehësia e tyre sociale ua mundëson që lehtë t'i njoftojnë njerëzit e tjera; ato janë në harmoni me qenien e tyre në atë mënyrë se janë spontane, djallëzore dhe të hapura për të gjitha eksperiencat seksuale. Për dallim nga femrat me IQ të lartë, ato rrallë shqetësohen, nuk posedyojnë ndjenjë fajsie dhe rrallë dëshprohen.

Natyrisht, këto portrete janë ekstreme – tek secili nga ne IQ në masë të ndryshme gërshtohet me inteligjencën emocionale. Por këta tipa paraqesin shqyrtimin e dobishtëm për vjetët e veçanta njerëzore. Këto paraqitje zhduken kur është në pyetje niveli në të cilin takohen kognitivja dhe emocionalja. Por prapë, inteligjencia emocionale i shton veti qenies me të cilat bëhet më humane.

IV NJIHE VETEN TËNDE

Tregimi i vjetër japoncë flet për samurajin luttarak i cili një herë e kishte detyruar Zen urtarin t'ia shpjegoj idenë mbi ferrin dhe paraqisen. Urtari me përbuzje ishte përgjigjur: "Ti nuk je asgjë tjetër veçse një budalla i rëndomët, unë nuk kam kohë të humbas me njerëz të tille!"

Pasi që iu ishte thyer krenarija, samurai ishte tërbuar, kishte nxjerrë shpatën, duke uluar: "Mund të të vras për paturpësinë tënde".

"Ky është ferr!", qetë iu ishte përgjigjur urtari.

I bfasuar nga e vërteta të cilën ia kishte treguar urtari dhe zemërimi i cili e kishte kapluar, samurai ishte qetësuar, kishte kthyer shpatën në kallëp dhe iu ishte përkulur urtarit duke e falënduar përmësimin e dhënës.

"E kjo është paraqsa", kishte thënë urtari.

Njohja momentale e samurait me agresivitetin e tij paraqet dallimin themelore midis ndjenjës momentale dhe njohjes se një ndjenjë e caktuar na ka imposhtur. Këshilla e Sokratit "njihe veten tënde" është porosi kryesore e inteligjencës emocionale – njohja përmësimi e ndjenjat e njeriut kur ato shfaqen.

Në shikim të parë mund të na duket se ndjenjat i kemi të qarta, por kur mendojmë më thellë, do të na bie ndërmend se qdonjëri prej nesh ka qenë i pavetëdijshëm se çfarë ka ndije dhe se tek më vonë jemi bërë të vetëdijshëm atyre ndjenjave. Psikologët përdorin termin shumë kopleks **metakognitum** për të emërtuar vetëdijën në procesin e të menduarit, si dhe **metagjendjen** e cila ka të bëj me vetëdijën e njeriut përmësim emocional. Unë prioritet do t'i kisha dhënë termil vetëvetëdije me të cilën emërohet

vëmendja momentale të cilën njeriu iu kushton gjendjeve të brendshme.(1) Gjatë vetëreflektimit mendja vështron dhe shqyrton përvojën, përfshirë këtu edhe emocionet.(2)

Kjo karakteristik e vetëdijës kujton në atë të cilën Trojd e perifrazon me "vetëdije gjithëprezente" dhe të cilën ia ka preferuar atyre që merren me psikoanalizë. Ky lloj i vëmendjes nënkuption të gjitha ato të cilat kalojnë të pavërejtura nëpër vetëdije – është dëshmitare kureshtare por pasive. Disa psikoanalist e quajnë "ego i vërejtur", vetëdije e cila i mundëson analistit t'i kontrollloj reagimet personale gjatë interpretimit të pacientit, si dhe ta vërej se cila rrjedhë e asocijoneve të lira lirohet tek pacienti.(3)

Ky lloj vetëdijeje nënkuption se neokorteksi është aktivizuar, posaçërisht në zonat gjuhësore të cilat janë adaptuar për t'u dalluar dhe emërtuar emocionet e krijuara. Vetëvetëdija nuk është vëmendje e preokupuar me emocione, as ajo që zhëhem reagon në atë që ngjanë. Kjo është më tepër një gjendje neutrale e cila i ndihmonë vetëreflektimit, madje edhe gjatë emocioneve të vrullshme. Villijam Stajron(William Styron)ka përshtuar aftësinë e njëjtë të mendjes, duke përshtuar depresionin e vet ku flet për "të qenurit në shoqëri me vetveten tjetër – shpirtin binjak, dëshmitari i cili është, për dallim nga dytëshori(kipe), në gjendje të vështrojë me kureshtje të qetë sesi lufton binjaku i tij".(4)

Kur është plotësisht aktiv, vetëvështrimi mundëson hamonizimin e vetëdijës gjatë reagimit të ndjenjave epshore apo të vrullshme. Kur është më pak aktiv, ai mezi paraqitet si mbrojtës i tërhequr nga përvaja, si rrjedhë paralele e vetëdijës e cila është "cak"; qëndron "pezull", apo është në rrjedhë të ngjarjeve kryesore, më përparrë bëhet i vetëdijshëm për atë që ndodhë sësa asaj në të cilën është thelluar. Për shembull, ekziston dallimi midis gjendjes së zemërimit të theksuar dhe meditimeve vetëreflektive "Unë jam i zemëruar", madje edhe gjatë kohës së zemërimit. Sa i përketë mekanizmit nervor të vetëdijës, me siguri se në këtë ndryshim subtil të aktivitetit mendor potencohet se aktiviteti i neokorteksit përqendrohet në mbikëqyrjen e pandërrerë të emicionave, si hap të parë drejt arritjes së kontrollës. Vetëdija mbi emocionet është aftësia themelore emocionale mbi të cilën të gjitha të tjera bazohen, siç është ndërtimi i vetëkontrollës emocionale.

Shkurtazi, të jesh i vetëdijshëm do të thotë: "të jemi të vetëdijshëm disponimeve toma, si dhe mendimeve të cilat e përejellin atë disponim", siç thotë Xoh Mjer(John Mayer), psikolog në universitetin e Njuhemshitit, i cili së hashku me Piter Salovec nga Jejla ka krijuar teorinë mbi inteligjencën emocionale.(5) vetëvetëdija mund të jetë pasive, vëmendje e paanshme mbi gjendjet e brendshme. Mejer ka konstatuar se një sensibilitet i tillë nuk duhet gjithmonë të jetë joaktiv; mendimet e rëndomëta në suazat e vetëdijës emocionale janë: "Nuk duhet këshiu të ndihem" apo "Mendoj për gjëra të bukura për t'u disponuar"; ndërsa në rastin e vetëvetëdijës më aktive vjen mendimi i shpejti: "Nuk mendoj për të", si një lloj reagimi i cili na shqetëson në mënyrë ekspressive.

Edhë pse akziston dallimi logjik midis gjendjes kur bëhem i vetëdijshëm ndjenjave dhe kur përpinqemi t'u ndryshojmë, Mejer konstaton se për arsyet praktike këto dy gjendje zakonisht shkujnë së hashku: ta dallujnë ndjenjën e pakëndshme do të thotë se dëshirojmë të çlirohemi nga ajo. Megjithatë, një njobje e këtillë ndryshon nga përpjekja për t'u pëngjigjtar vrullshëm ndaj impulseve emocionale. Kur fëmijës i cili është zemëruar në shokun e tij dhe do që ta grushtojë, ne i themi "Mjaft!", ne mund ta stopojmë në qëllimin e tij por zemërimi akoma do të vazhdojë të tymojë. Mendimet e fëmijës ende mbisin në shfaqjen e zemërimit – "Por ai ma ka vjedhur lodrën" – dhe zemërimi vazhdon

me intensitet tē njëjtë. Vetëvetëdija shumë ma fuqishëm ndikon në ndjenjat e theksuar averzive: vetënjohja "Unë jam i zemëruar", na jep liri më tē madhe – jo vetëm mundësinë që në tē njëjtën ndjenjë tē mos reaujmë, por edhe tē tentojmë tē çliroheni nga e njëjtë.

Majer konstaton se njerëzit në mënyra tē ndryshme i përcjellin dhe ballafaqohen me emocionet:(6)

- **Të vetëvetëdijshmit:** Pasi që janë tē vetëdijshëm asaj tē cilën e ndiejn, s'ka dyshim se këtu njerëz çojnë jetë tē mençur emocionale. Njohja e emocioneve mund tē bëhet bazë për vëritët tjerë: ata janë tē pavurur dhe tē vetëdijshëm kufizimeve tē tyre, janë me shëndel tē mirë psikik dhe në mënyrë pozitive shikujnë në jetë. Kur janë në disponim tē keq, kjo nuk i xhindusë dhe nuk i intrepretojnë ndjenjat e tyre, dhe janë në gjendje që shpejtë ta lejkalojnë jodisputimin. Shkurtazi, vetëdija e tyre iu ndihtron që me ndjenja t'ja dalin.
- **Të penduarit.** Këta njerëz shpesh binë nën ndikim e emocioneve dhe vështirë iu kundrithen, dukest sikur me ta udhëheqin ndjenjat. Janë jostabil dhe jo mjaftë tē vetëdijshëm ndjenjave personale ashtu që më parë i pranojnë sesa që gjejnë ndonjë zgjidhje. Për këtë arsyë ata rrallë përpinqen t'i shumangen disponimit tē keq duke ndier se nuk kanë kontrollë mbi jetën emocionale. Shpesh bëhen tē thyeshëm, pendulen dhe nuk mbajnë mbikëqyrje emocionale.
- **Të pajtmeshmit.** Edhe pse këta e kanë tē qartë se çfarë ndiejn, ata poashtu pajtohen me emocionet dhe i pranojnë ato, duke mos tenuar që ato t'i ndryshojnë. Janë dy lloje tē atyre që pajtohen: ata tē cilët zakonisht janë tē disponuar mirë, dhe se për këtë arsyë nuk kanë nevojë t'i ndryshojnë, dhe tē tjerët tē cilët janë, edhe pse i njohin ndjenjat e veta, tē nënshtuar disponimit tē keq por e pranojnë pa përgjegjësi dhe se asgjë nuk bëjnë përt ta ndryshuar – në lloj të njejtë hasim tek njerëzit depresiv tē cilët janë pajtuar me tmerrin.

TË PASIONUAR DIIE INDIFERENT

Për një çast paramendone se gjendeni në aeroplani i cili fluturon nga Njujorku për në San Francisco. Fluturimi është i këndshëm, por derisa i afrohem i **Rockie Mountains** piloti përmes altoparlantit lamëron. "Zonja dhe zotëri, tash pasojnë turbulencat. Ju lutem kthehuni në vendet e juaja dhe lidhuni". Së shpejti, bie në valët e ajrit, më të fortat tē cilat i keni përfjetuar deni atëherë – rrotullohet poshtë-lartë dhe nga njëru unë në tjetrën, sikur top në valë.

Shtrohet pyetja çfarë do tē bëni? A jeni person i cili do tē thellohet në leximin e librit apo gazetës, apo vazhdoni ta shikoni filmin, duke e shlyrë veten tē mos mendoni për turbulencën? Ndoshta e naxjerrni udhëzimin për rastet e fatkeqësisë, apo kthehuni për tē shikuur se a ka shenju paniku në mesin e ekipazhit dhe përpinqen ta dëgjoni punën e motorit i cili paralajmëron katastrofen.

Cilado nga reagimet e pëmenduara paraqet qëndrimin tonë në rast rreziku. Scenario me aeroplani është pjesë e testit psikologjik tē cilin e ka bërë Suzanne Miller(Suzanne Miller), psikologe në **Temple University**, për tē analizuar se cilët njerëz janë tē vëmendshëm dhe kthejnë vëmendjen në qdo detaj para rrezikut eventual dhe tē cilët, për dallim tē të parëve, ballafaqohen me çastet e tensionuara në përpjekje për t'u qetësuar. Këto dy lloj sjelljesh flasin për reagimet e ndryshme emocionale. Ata tē cilët

mishérohen nē méngré tē pavetédijsme mund t'i jupin rëndësi tē madhe reaksioneve personale, posaçérish kur mishérimi éshëtë i privuar nga vetëdija. Ndjenjat e tyre janë shumë më intensive. Ata tē cilët nuk mishérohen, tē cilët janë nē distancë, më tē paktë vëmendje i kushtojnë reagimeve tē tyre, e zvogëlojnë tensionimin dhe intensitetin e tyre tē reagimit.

Tek rastet ekstreme disa njerëz njojha e emocioneve tërësisht i paralizon, derisa tē tjerët mezi i vërejnë. Imagjinojmë studentin i cili një natë ka vërejtur zjarr nē dhomën e sjetjes, shkon drejt për tu marrë aparutit e shuarjes së zjarrit, dhe e shuan atë. Asgjë e jashtëzakonshme – vetëm se studenti kishte ecir deri tek aparti i shuarjes së zjarrit, nē vend se tē vrapojë. Arsy? S'ë nuk kishta parandije kurrisatë preziku.

Këtë ngjarje ma kishte treguar Edward Diner (Edward Diener), psikolog nga Universiteti i Illinoisit i cili e kishte studiuar intensitetin e përjetimeve emocionale tē njeriut.⁽⁷⁾ Studenti në fjalë i takon grupës më tē **pandjeshëmve** tē cilin e ka njojur ndonjëherë. Në esencë, ai ka qenë njeri pa ndjenja, i cili kalon nē jetë duke mos ndier asgjë, madje edhe nē rastin sic éshëtë zjarr.

Përkundër tij, imagjinojmë femrën e cila gjendet në anën e kundërt tē slikallës së Dinerit. Kur e ka humbur stilografin e saj tē preferuar, me ditë tē téra ka qenë e trazuar. Me një rast tjetër aq shumë éshëtë shqetësuar për zbrtitjen e qmimave nē shitoren ekskluzive këpucësh, saqë ka ndërrer punën, ka hyrë nē automobil dhe tre orë ka vozitur deri në Çikago.

Diner pothu se femrat shumë më intensivisht i ndiejnë emocionet sesa meshkujt qoftë ato pozitive apo negative. Por edhe krahas dallimeve nē gjini, më e pasur éshëtë jeta e atyre tē cilët më shumë vërejnë. Njerëzit me ndjeshmëri tē irritur emocionale, edhe nga shkaku më i vogël, inicohet valët emocionale, tē gërimi apo trishtimit, derisa lloji tjetër i ekstremes mezi perjeton ndonjë farë ndjenje, madje as nē çastet më vendimtare.

NJERIU PA NDJENJA

Të fejuarën vet, Elen, Geri e kishte qmendur fare, edhe pse intelektual, kirurg i suksesshëm dhe i kujdeshëm. Geri kishte qenë emocionalisht plotësisht indiferent, nuk kishte reaguar ne ndjenjat e tē tjerëve por as ndjenjat personale nuk i kishte shfaqur. Edhe pse për shkencën dhe artin fliste nē méngré elokuente, ai, kur, vinin ndjenjat nē radhë – madje edhe me Elen – tërhiqet nē heshtje. Elen në çdo méngrë mundohet që t'i zgjuj epsher tek ai, pur Geri vazhilete tē mbetej i pamlijeshëm dhe nuk i përfille ato. “Unë zakonisht nuk i shfaqi ndjenjar, i kishte thënë Geri terapeutit tē cilin e kishte vizituar pasi që Elen e kishte bindur. Kur éshëtë nē pyetje jeta emocionale, kishte shtuar ai “Unë nuk di çfarë tē them; nuk kam ndjenja epshore, as pozitive e as negative”.

Elen s'ka qenë e vëtmja tē cilën Geri e kishte frustruar me pasivitetin e tij; siy i kishte treguar në besim terapeutit tē tij, ai me askënd nē jetë nuk kishte mundur tē flas për ndjenjat e tij. Arsy e parë, ai nuk e ka ditë se çfarë ndien. Ka qenë i singertë nē pothim se, deri atëherë nē tē nuk ka pasur as zemërim, as vijatje, as gëzim.⁽⁸⁾

Siç e vërenë terapeuti tij, kjo zbrëzësi emocionale, Gerin dhe tē ngjujshtimit me të, i bënë impersonal, vokan: “Ata janë krejësisht monoton. Kjo éshëtë arsy përsë gratë e tyre ata i çunjë nē shërim”. Indiferanca emocionale e Gerit paraqet çregullimit tē cilin psikiatrat e quajnë **alexithymia** (më lule në tekst, aleksitimia), fjallë me preurdhje greke – a do tē thotë “mungosë”, lexis do tē thotë “fjalë” dhe **thymos** do tē thotë “emocion”. Këlyre njerëzve iu mungojnë shprehjet për t'i treguar ndjenjal. Aq ma keq, atyre is-

mungojnë ndjenjat, edhe pse mund të thuhet se shkaku qëndron më përparru në paflësinë për t'i shprehur ndjenjat sesa në vetë mungesën e tyre. Personat e tillë më së pari i kanë vërejtur psikounalistët të interesuar për grupën e pacientëve të cilët nuk kanë mundur t'i sherojnë me atë metodë, pasi që kanë deklaruar se nuk kanë kurfarë ndjenjash, dhe se iu mungon imaginata edhe ëndrrat i kanë të paqarta – shkurtuzi, plotësisht iu mungon jetu emocionale për të cilën kishin mundur të flasin.(9) përshkrimi klinik i personave të cilët vuajnë nga aleksitimia përfshinë vështësinë për t'i përshkruar ndjenjat – edhe ato personale por edhe të të tjerve – dhe posedojnë vokulubur jashtëzakonisht të kufizuar emocional.(10) Problemi tek ata qëndron në njohjen e ndjenjave, emocioneve senzuallitetit të shqisave, ashtu që ata mund të thonë se iu “luanë” stomaku, se dridhen, se djersiten, me atë rast ata nuk do ta dinë se janë të ankthshëm.

“Ata lënë përshtypje se dallohen, si alien, të cilët kanë zbritur nga planetet tjera dhe jetojnë në shoqërinë ku qeverisin ndjenjat”, këtë përshkrim e jep dr Peter Sifneos(Peter Sifneos), psikolog nga Harvardi, i cili i pari në vitin 1972 e ka farkuar fjalën aleksitimia.(11) Për shembull, aleksimitikët rrallë qajnë, por nëse fillojnë të qajnë s'dinë të ndalen. Por prapë, çuditën po që se i pyetni për çfarë po qajnë. Pacientja me aleksitim, aq shumë është shqetësuar kur e ka shkuar filmin për nënën e tetë fëmijëve e cile kishte vdekur nga kanceci, aq shumë kishte qarë sa që e kishte zënë gjumi të pëlotur. Kur i kishte bërë terapeuti aluzion se ndoshta është shqetësuar pasi që filimi ndoshta ia ka përkujtuar nënën e saj, e cila me të vërtetë kishte vdekur nga kanceci, gruaja ishte shtangur, e hutuar dhe pa fjale. Kur e kishte pyetur terapeuti sesi ishte ndier në ato çaste, ajo ishte përgjigjur se ishte ndier “tmerrshëm”, por nuk kishte mundur të shpjegojë ndjenjën e cila kishte qenë shkaktare. Dhe kishte shtuar se kohë pas kohë qanë, por nuk e di sakt se për qfarë.(12)

Pikërisht aty fshihet esencia e problemit. Nuk është e vërtetë se aleksimitikët kur nuk ndienj, por nuk dinë sakt – posaçerisht kur janë nesionet në pyetje – se çfarë janë ndjenjat e tyre. Atyre iu mungojnë plotësisht shkathtësitë elementare të inteligjencës emocionale – vëtëvetëdija, dmth. se njohja mbi atë që ndiejnë janë emocionet të cilat gërshetohen në ta. Kur diçka – apo me siguri dikush i nxitë për të ndierë, përvoja e tyre i habitë dhe i imposhtë, këtyre ndjenjave ata në çdo mënyrë dëshirojnë t'i shëmangen. Nëse mund të thuhet se i pësedi një, ndjenjat e tyre i ngajnjë grumbujëve të mjerimit; sikurse pacientja e cila ka qarë për shkak të filmit, edhe ata ndihen të “tmerruar”, por nuk dinë se cili është ai lloj tmerrri.

Shkaku i këtyre konfuzioneve themelore rreth ndjenjave ata shpesht ankohen për problemet shëndetësore të pacaktuara, por në të vërtetë ato vuajnë nga shregullimet emocionale – fenomeni në medicinë i njohur si somatizm, dmth. ndërrim i dhimjes emocionale me atë fizik(për dallim nga sëmundjet psikosomatike kur problemtë emocionale shkaktojnë shregullime të vërteta shëndetësore). Psikiatrat më tepër interesohen për aleksimitikët, për t'i veçuar nga njëzërit të cilët shkojnë te mjeku për të kërkuar ndilimën e parë, pasi që këta të parët me të madhe dhe pa kurfarë arsyesh kërkijnë diagnozë dhe shërim mjekësor të asaj që, në esencë, është problem emocional.

Eduhe pse askush ende nuk mund të pohoj me siguri se çka është ajo që shkakton aleksitiminë, dr Sifneos supozonë se është në pyetje ndarja e sistemit limbistik dhe neokorteksi, në veçanti qendru verbale e tij, që përputhet me njohjen mbi trurin emocional. Sifneos vërenë se pacientët me sultme të rënda, të cilëve kirugjikisht iu është këputur lidhja me qëllim të zhdukjes së sptomave të sëmundjes, bëhen emocionalisht të

pandjeshëm, si dhe njerëzit me aleksitim i të cilët janë të paafish që me fjalë t'i shprehin ndjenjat, dhe papritmas ndahen nga bota e imaginatës. Shkurtazi, përkundër asaj që reagimet e trurit mendor mund t'i nxisin ndjenjat, neokorteksi nuk është në gjendje që ndjenjat t'i klasifikojë dhe t'ju bashkangjet kvalitetin gjuhësor. Siç e ka shkruar Henri Roth(Henry Roth) në romanin e tij "Call it sleep" për forcën e gjuhës: "Po të kishit mundur me fjalë t'i përskruani ndjenjat, ato do të ishin bërë të juaja, pasojat janë problem i aleksimitikëve: të mos kesh fjalë për ndjenjat e juaja do të thotë të mos kesh ndjenja personale.

LAVDI NDJENJAVE NGA "THELLĒSIA E SHPIRTIT"

Elliot kishte një tumor i cili i rritej në afersi të ashtit ballor; por me operim iu është menjuanuar. Edhe pse operaimi kishte qenë i suksesshëm, pas operimit, njerëzit të cilët e kanë njohur Elliotin kishin thënë se Elliot **nuk është më ai** Elliti të cilin e kanë njohur – ka pësuar ndryshime drastike të personalitetit. Dikur avokat me famë, Elliot më nuk pa mundur të punojë. Gruaja e kishte braktisur. Pasi që kursimet i kishte shepenzuar në gjëra të pakuptimita, ishte detvruar të banojë në shtëpinë e vëllaut.

Problemi i Elliotit ka qenë model kontuz. Intelektualisht ka qenë i aftë si dikur, por koto e ka shpenzuar kohën, duke u marrë me detaje të imta; dukej sikur kishte humbur sensin për prioritete. Për obligime as që mërzitej; si jurist, kishte qenë i përjashtuar nga disa vende të punës. Meqenëse shumë teste të inteligjencës nuk kishin treguar çrrugullimë aftësish mendore të Elliotit, ai kishte shkuar tek neurologu, duke shpresuar se pas zbulimit të vështësive neurologjike do t'i fitojë benifitet për të cilat kishte shpresuar se i takojnë. Në të kundërtën, do ta shpallin simulant.

Antonio Damasio (Antonio Damasio), neurolog me të cilin Elliot ishte konsultuar, kishte vërejtur se një element mungon nga raporti mendor i Elliotit: edhe pse nuk kishte çregullime në logjikë, memorie dhe aftësi tjera kognitive, Elliot në të vërtetë nuk kishte qenë i vetëdijshëm ndjenjave të tij, dmth. asaj se çfarë i kishte ndodhë. (13) Shumë më karakteristik ka qenë fakti se ai plotësish i pandjeshërm ka hise luar për rastet tragjike në jetë, sikur të kishte qenë vështrues pasiv i gabimeve dhe disfatave personale nga e kaluara – pa asnjë fije vuajtje apo pikellimi, dëshprimi apo zemërimi për shkak të padrejtësisë në jetë. Tragjedia e tij aspak nuk i kishte shkaktuar dhimbje; Damasio ishte shqetësuar më shumë se Elliot për shkak të njeqimit të tij.

Damasio konkludoi se për këtë pavetëli shihni emociionale shikaktar është operimi i theles parafrontale së bashku me tumorin në kokë. Me operim janë prerë lidhjet ndërmjet qendrave të ulëta në trurin emocional, veçanërisht atmgjalës ille qendrave të ngjajshme, si dhe aftësitë mendore të neokorteksit. Procesi i mendimit të Elliotit është bërë sikurse i kompjuterit, është në gjendje të bëjë çdo gjë gjatë marrjes së vendimeve, por është i paafëtë ta përcaktojë rënësia e solucioneve. Çdo zgjidhje paraqiste eje të kotë. Damasio dyshonte se një gjykim i këtillë i papusionuar është esencë e problemit të Elliotit; niveli i uljet i ndjenjave ille i gjërrave personale ka regresuar gjykimin e Elliotit.

Gabinetin jenë vërejtur gjatë miratimit të vendimeve të përditëshme. Kur është përfkjur Damasio tu caktuar ditën dhe kohën e seancës së ardhme me Elliotin, rezultati ka qenë një tollovi pavendosmërie: Elliot gjente arsy për dhe kontra datave dhe orëve të cilat Damasio i propozonte dhe s'mund të përcaktuhej për astnjët nga to. Në nivelin racional, ka pasur arsyja të qarta për refuzim apo miratim të terminit për seancë. Por Ellioti i ka munguar sensi mbi atë se çfarë ndjenë gjatë venditimit të terminit e

përcaktuar. Pasi që nuk ka qenë i vetydëjshëm, ndjenjave personale, si nuk ka pasur prioritetë.

Pavendosmëria e Elliotit tregon rolin vendimtar të ndjenjave në udhëheqjen e rrymave të pafundme për vendimtarje në jetë. Derisa ndjenjat e forta mund të pengojnë gjykumin e arsyeshëm, edhe mungesa e vetëdijës mbi ndjenjat mund të bëhet fatalë: posqërisht gjatë përaktimeve të vendimtarjeve prej të cilat varet fati ynë shumë: se cilin profesion ta zgjedhim, tu mbajmë punën e sigurtë apo të kalojmë në një punë më riskante por më interesante, me kë të dalim apo të martphemi, ku të jetojmë, çfarë shtëpie apo banese të marim me qira apo të blejmë – die kështu gjatë gjithë jetës. Vendime të këtilla nuk mund të merren vetëm nacionalishë: ato kërkojnë ndjenja “nga thellësiu e zenurës”, urtësisë emocionale e cila tubohet falë përvojave të shkuara. Logjika e pastër nuk mund të ndikojë në martjen e vendimeve sic janë: me kë të martoheni apo kujtë t'i besojmë, madje edhe se cilin profesion ta zgjedhim; ato janë fusha ku arsya pa ndjenja mbetet e verbër.

Sinjalët intuitive të cilat na udhëheqin në ato çaste vijnë nga lëvizja-limbistike "valët nga stomaku" të cilat Damasio i quanë "markerët somatik", tekstualisht mund të thuhet -ndjenja stomakore. Markerët somatik është lloj alarmi i cili zakonisht e orienton vëmendjen në rrezikun potencial. Këta markerë shpesh na tërheqin vërejtjen që të largohemi nga një zgjidhje të cilës edhe vetë përvoja i kundërshton, por poashtu mund të na orientojë në mundësinë me vlerë shumë të çnueshme. Zakonisht në moment nuk na kujtohet përvoja e caktuar e cila ka qenë shkak i ndjenjës negative; na nevoitet vetëm sinjali që rruga e aksionit mund të na humb. Kur ndjenja e "stomakut" lajmërohet, mund të vazhdojmë me vëtëbesim më të madh apo të abstenojmë nga plani i caktuar dhe kështu ta zvogëlojmë muriin e zgjidhjeve në matriçjen e vendimeve të realizueshme. Çelsi për marrjen e vendimeve të arsyeshme shkurtazi mund të thuhet keshtu – harmonizohu me ndjenjet e tua.

ZHYTJA NĒ NĒNVETĒDJI

Toptija emocionale e Elliotit tregon ně mundlesině e ekzistimí tě një vargu afišešish té njeriut me ndihmën e té cilave ai i parandienč emocionet e vera. Shikuar neurologjikisht, po qe se dëmtimi i shtegut nervur çon deri tek humbja e afišeše të caktuar, atëherë tek njerëzit të cilëve nuk iu është dëmtuar qendra cerebrale afišësë e njëjtë ishin duhur të jenë të zhvilluara. Sa i përketë rolit të lidhjes parafrontale e eila ndikon ně adaptimin emocional, ajo është arsyé pse dikush nga ne më lehtë i dallon ndjenjet e frikës apo gëzimit, drith, emocionalisht janë më të vetyvetëdijshëm.

Me gjasë aftësia për introspektim psikologjik varet nga lalhjet e përmendura më lartë. Dikush është më i prirur për aspektet e veçanta simbolike të mendjes emocionale; metasura dhe krahasimi, së bushku me poezinë, këngën dhe përrallën shprehjen me të njëjtën gjuhë, gjuhën e zemrës. Kështu ndoulhë edhe me ëndrrat dhe mitet në të cilat usacionet e lira përcaktojnë rrjedhën e rrësimit dhe tradhiten nga logjika e mendjes emocionale. Ata të cilët janë në harmoni me zërin e zemrës - gjuhën e emociioneve - me shkurtlësi më të madhe do t'i përcjellin messazhet e tyre, qoftë si shkrimitar, këngëtar apo psikoterapeut. Shkaku i kësaj harmonie të brendshme, ata janë më të talentuar në përcjelljen e "urtësisë së nënvetësijës" - kuptimit suhtil të ëndrrave, imaginatës dhe simboleve tonë si personifikime më të fsbehura të dëshirave personale.

Vetvjetëtarëja ka rëndësi kryesore për shpjegimin psikologjik; kjo është shkaqëtësi të cilën psikoterapija duhet ta stimulojë. Modeli i Howard Gardnerit – inteligjenca

intrapsikike – është amshuar me figurën e Sigmund Frejdit, hartograf i famshëm i dinamikës së fshehtë psikike. Siç e ka shpjeguar Frejdi, pjesa më e madhe e jetës sonë emocionale është e pavetëdijshme; ndjenjat të cilat janë të dukshme, nuk e kalojnë gjithmonë pragun e vetëdijës. Argumentet empirike të kësaj aksione burojnë nga eksperimentet, të cilat janë bërë, në pavetëdijën emocionale, siç janë rastet kur njerëzit dëshirojnë gjëra të cilat nuk dinë se njëherë voq i kanë përjetuar. Çdo emocion mund të jetë – dhe shpesh është – i pavetëdijshëm.

Psikologjikish emocionet zakonishi paraqiten para se personi të bëhet i vetëdijshëm vetë ndjenjës. Për shembull, kur njerëzve të cilët janë frikësuar nga gjarpëri iu janë treguar fotografitë me gjarpërinj, ata janë djerësitur, që është shenjë e unkthit, edhe pse kanë deklaruuar se fare nuk ndjejnë frikë. Dërsa shfaqej edhe tek njerëzit të cilëve fotografitë me gjarpërinj iu janë treguar me aq shpejtësi të madhe saqë nuk kanë qenë të vëtëdijshëm se çfarë kanë parë. Po që se ky shqetësim i pavetëdijshëm vazhdohet, me gjasë mund të bëhet mjaft i fortë dhe të depërtojë në vetëdije. Për këtë arsyë ekzistojnë dy nivele të emocioneve – e vetëdijshme dhe të pavetëdijshme. Momenti kur emocioni depërtón në vetëdije regjistrohet paraqitura e tij, siç është rasti me korteksin frontal.(14)

Emocionet të cilat shtresohen nën pragun e vëtëdijës mund të konë ndikim të fortë në reagimet dhe vërejtjet tonë, edhe pse s'e dimë se a janë të shkatërruar nga të njëjtat. Marrim si shembull personin i cili heret në mëngjes është shqetësuar nga takimi i pakëndshëm dhe në pas me orë të tëra ashtu i bezdisur, ofendon dhe paarsye i salmonë ata të cilët nuk e kanë merituar. Individ mund të jetë i pavetëdijshëm shqetësimit konstant dhe do të quditet po që se dikush ia tërheqë vërejtjen për këtë, edhe pse shqetësimi është i pavetëdijshëm dhe shkaktar i të gjitha reagimeve të tij. Por nëse personi bëhet i pavetëdijshëm reagimit të tij – kur “regjistrohet” në korteks – gjërat mund të vlerësohen ndryshe dhe personi është në gjendje t'i shimanget ndjenjës paraprake dhe ta ndryshojë qëndrimin dhe disponimin e tij. Në këtë mënyrë vëtëvetëdija bëhet themel edhe i një inteligjencë bazike emocionale për t'u tejkaluar disponimi i keq.

V

ROBËRIT E EPSHEVE

*Se ti qe njeriu i cili duke i duruar te gjitha
 Nuk tolerove asgje, i vetmi qe i pranove
 Edhe goditjet edhe dhuratat e fatit
 me falenderim te rjepte...
 Ma gjej njerian i cili nuk eshe roh i epsheve,
 Dhe do ta mbaj ne qendren e zemrres sime
 Ne zemrren e zemrres sime, sikurse ty...*

V.SHEKSPIR,

(Hamlet i drejtobet shokut te tij Horatio)

Që nga koha e Platonit si virtutës eshtë konsideruar sensi përtatotëzuar varetet, forca përtu kundërvërt valëve emocionale të cilat godasin nga Fati të dhëna, para se të bëhem "robër të epsheve". Virtuti i tillë në greqinë antike eshtë quajtur **sophrosyne**, apo "kujdesi dhe intelekjenca janë të vetmet udhëheqëse në jetë: maturia, baraspesha dhe urtësia", kështu e ka përkthyer Pejgi Dibois (Page Dubois), ekspert i greqishtës së vjetër. Në romën antike dhe në kishat e Krishtenimit të herëshëm e kanë quajtur **temperantia**, maturi dhe përbajtje nga goditjet emocionale. Qëllimi eshtë të arriset haraspesha e jo të shtypen emocionet: çdo njeri posedon vlerën e njëndësin personale. Jeta pa çpsh do të ishte tokë e shkretë e njëllojtë pa laramani jetësore. Por, si konkluodon Aristoteli, ajo përtë cilën synojmë eshtë emociioni i vërtetë, ndjenja e cila eshtë në harmoni me rrëthanat. Po që se emocionet përsë tepërmë shtypen çojnë deri tek njëllojshmëria dhe izolimi; nëse janë të pafremuara, ekstreme dhe zgjasin shumë atëherë bëhen patologjike, siç eshtë rasti i depresionit të përgjithshëm, ankhët të theksuar, mosfrenimit të zemrimit dhe sulmeve manjakiste.

Thermeli i shëndetit emocional eshtë mbikëqyrra e emocioneve të pakëndshme; ekstreme emocione të cilat janë shumë intensive dhe zgjasin shumë gjërmojnë stabilitetin tonë. Natyrisht, duke ndier vetëm një lloj të emocioneve; humtoria e pareshtur i ngjanë bëxheve të njëllojta me sytyra të qesburë që kanë qenë në modë viteve të 70-ta. Ka shumë qka të flitet përtë kontributin kreativ të vuajtjes në jetën shpirterore ille krijuar; vuajtja mund të ta kalitë shpirtin.

Ngritjet dhe ramjet i jepin jetës shije, por duhen të jenë të balansuara. Në lugari të zemrës eshtë proporcioni i emocioneve negative dhe pozitive të cilat çojnë në determinimin e mirëqenjes shpirterore – mes tjerash, të njëjtën e vërtetojnë edhe hulumtimet e disponimit tek më shumë se njëqind femra e meshkuj të cilët kanë pasur me vete biper-a përtë t'ua kujtuar se në çaslet e ndryshme t'i incizojnë emocionet e tyre.(1) Njerëzit nuk duhet t'i shrimangen disponimeve të këqija përtë qenë të kënaqur, më përparru duhet t'i mbajnë nën kontrollë ndjenjat e vrullshme të cilat janë pengesë e çdo ndjenje të këndshme. Edhe ata të cilët kanë sulme të depresionit apo neverijes, mund të ndihen mirë nëse gjijnë balans në vargun e çasteve të futura dhe të gëzuara. Me këtë hulumtim gjithashu eshtë vërtetuar pavarsia e inteligjencës emocionale në raport me inteligjencën

akademike, me faktin se gati fare nuk ekziston lidhja midis vlerësimit apo IQ-së dhe shëndetit emocional.

Sikur që ekziston zhurma e mendimeve, ushtu ekziston edhe shushurima konstante emocionale; thirrne dikë në ora gjashtë të mëngjesit apo në shtatë të mbrëmjes – gjithmonë do ta gjeni në disponim të caktuar. Natyrisht, qdo të dytin mëngjes njeriu mund të jetë ndryshe i disponuar; por nëse dëshirojmë ta vërtetojmë stabilitetin emocional të individit, duhet ta kontrollojmë disponimin për disa javë apo muaj ata do të përpjek që t'i fregojne si të mira. Thënë ndryshe, tek shumica e njerëzve ndjenjat ekstreme intenzive janë relativisht të shikura: shumica i përkasim të maturëve, me rame të lehta në kuzanin tonë emocional.

Zotërimi i emocioneve kërkonë punë konstante: pjesa më e madhe e asaj që bëjmë – veçunërisht në kohë e lirë – është tentim për ta mbikëqyrur disponimin tonë. Të gjitha që i bëjmë prej leximit të romanave apo shikimit të televizorit deri tek aktivitetet e ndryshme dhe shoqërimi, mund të jetë rrugë drejt disponimit më të mirë. Mjeshtëria e vetëqetësimit mund të jetë shkathësi themelore e jetës; disa psikoanalist, siç janë Xhon Boullbi(John Bowlby) dhe D.V. Vinikot(D.W. Winnicott) e shohin si një armë kryesore psikike. Teoria supozon se fëmijët emocionalisht të shëndosh e qetësojnë vete, në mënyrën si i kanë bërë prindërit e tyre dhe kështu bëhen më pak të ndijeshëm ndaj ndryshimeve të shpejta të trurit emocional.

Siç e pamë, truri është në atë mënyrë i organizuar saqë ne mezi kontrollohemi në çastet kur na pushtojnë emocionet, por edhe nuk e dimë se cilat emocione do të janë. Por në mund ta caktojmë **kohëzgjatjen** e tyre. Nuk paraqesin problem shumëlojshmëria e ndjenjave të pikëllimit, brengosjes apo zemërimit; në përgjithësi këto lloje të disponimit me kohë dhe durim kalojnë. Nëse këto emoneione janë me intensitetit më të fortë dhe zgjasin përtëj kufive të qëndrueshmërisë, atëherë bëhen jashtëzakonisht dhimbëse – ankhët klinik, zemërim i pakontrolluar, depresioni. E në rastet më ekstreme, për t'u shenuar këtu, nevoitet, farmakoterapi, psikoterapi apo të dyja së bashku.

Në ato çaste, si shenjë e vetëregullimit emocional është pranimi se sulmet kronike në trurin emocional janë aq shumë të fuqishme sa që nuk mund të ndalen pa ndihmën e barërave. Për shembull, 2/3 e të sëmurëve nga skizofrenia maniakodepresive kurë nuk ka qenë të shëruar. Por litiumi dhe barërat hashkëkohore mund t'i parandalojnë format karakteristikë ciklike paralizave depresive të cilat përcillen me sulme maniakiste gjatë kohës kur gërshtetuhen entuziazmet kaotike dhe grandioziteti i mosdurimit të zemërimit. Një nga problemet që kanë maniakët depresiv qëndron në faktin se, derisa janë në agutin maniakisë, shpesh ndihen jashtëzakonisht të sigurtë dhe nuk e konsiderojnë të arsyeshme të kërkijnë ndihmë, përkundër vendimeve katastrofike që i marrin. Tek çtregullimet e këtilla emocionale ilaqet psikiatrike janë ato të cilat i ndihmujnë pacientit që me lehtësi më të madhe ta menaxhojë jetën.

Por kur është fjalë përmposhtjen e disponimeve rëndom të këqija, atëherë mbësim në duartë e vetëshërimit. Për fat të keq, një shërim i tillë nuk ndihmon gjithmonë konkludim në të cilin ka anllur Dajan Tajs(Diane Tice), psikologe nga **Case Western Reserve University**, e cila i ka festuar më tepër se katër mijë meshkuj dhe femra, për të ditur, mënyrat të cilat i kanë shfrytëzua për t'u shumangur disponimeve të këqija dhe në ç'masë kanë qenë keto metoda frylëdhënëse përmes.(2)

Nuk pajtohen të gjithë me premisën filozofike se disponimet e këqija mund të ndërrohen; ku njerëz, ku hulumtuar Tajs, "me disponim të njëjtë", d.m.th. më shumë se

pasë për qind të cilët kanë deklaruar se kurrë nuk mundohen ta ndryshojnë disponimin pasi që, sipas tyre, të gjitha emocionet janë të "natyshme" dhe duhet përjetuar si të tilla, pavarsisht sesa deprimuese që janë. Këta janë ata të cilët gjithmonë anojnë të janë keq të disponuar për arsyen pragmatike: mjekët të cilët duhen të duken të depresionuar për të qenë në gjendje t'a kumtojnë pacientit lajmin e keq; aktivitetet sociale të cilat kultivojnë zemërimin e tyre për shkak të padrejtësive kështu që në këtë mënyrë bëhen të frytshëm në luftë kundër po të njëjave; madje edhe djaloshi i cili ka thënë se e ka ngritë tërboimin e vet për t'i ndihmuur vëllaut të tij në luftë kundër dhunuesve. Derisa disa njerëz kanë qenë të bindur në mëyrë makiaveliste në çështjen e manipulimit me ndjenja – fajdeshitnjë të cilët me qëllim tërbohen për të qenë të rreptë ndaj borxhlive.(3) Por pranë këturve ndjenjave të rralla dhe qëllimi i mbajtura, gati të gjithë janë ankuar se kanë qenë në mëshirën e disponimeve personale.

ANATOMIA E ZEMËRIMIT

Supozojmë se automobili tjetër ju është afruar tepër derisa keni vozitur në magjistrale. Nëse refleksivisht mendoni: "Ky bir bushtrë!" një fjalë e tillë nevoitet për t'u krijuar zemërimi, pavarsisht se a do të mendoni për zemërimin apo revanshin: "Ka mundur të më godet! Kopili njëherë, s'mund ta lë të ikë aq lehtë!" Jeni mavjosur derisa e keni shtrënguar timonin si surogat të fytit të tij. Trupi i juaj mobilizohet për luftë, jo për ikje – dridheni, ballin e keni të djersitur, zemra ju rrash shumë shpejtë dhe muskujt e tytyrës mërrolen. Doni ta mbytini djalin. Mandej, po që se automobili i cili gjendet prapa jush i bie sirenës për shkak se e keni ngadalsuar vozitjen pas "kontaktit të afërt", gati sa nuk eksplodoni nga zemërimi shkaku i këtij vozitësit tjetër. Kjo është arsyje për hipertension, vozitje të pakudesshme, por edhe gjaujtje me armë në autostradë.

Krahasone sekuneën e zemërimit të eritrit me mendimin dashamirës të dërguar vozitësit i cili ju ka tejkular: "Ndoshta nuk më ka parë, apo ka ndonjë arsyë përsë vozitë aq pakujdesshëm, ndoshta i nevoitet ndihma mjekësore". Ky synim për ta kuptuar dikë zhutë zemërimin, apo mospasja e paragjykimeve e stopor rrjeten e zemërimit. Fishe pse nxiti Aristoteli na përkujton në zemërimin e **arsyesëshëm**, problemi qëndron në faktin se derisa jeni të zemëruar më së shpeshti e humbim kontrollën. Benjamin Franklin (Benjamin Franklin) mirë thotë: "Zemërimi kurë nuk është i paarsyesëshëm, por rrallë është i dobishëm".

Natyrisht, ekzistojnë shumë lloje zemërimesh. Amigdala lehtë mund të hëhet burim shkëndije e zemërimit të shfaqur të cilin e ndicjmë ndaj vozitësit të cilin moskujdesi i tij na trezikon. Por në anën tjetër të rrethit emocional, neokorteksi me siguri na përkujton në zemërimin e llogaritur, siç është hakmarija gjakstohëte apo zemërimi shkaku i padrejtësisë. Një zemërim i tillë i menduar me siguri do të shfaqet se, siç thotë Franklin, "Keni arsyë të fortë", apo ashtu vështer ju duket.

Nga të gjitha ndjenjat të cilat njerëzit duan t'i shmangen, duket se zemërimi është pakompromis; Tais ku konkluduar se njerëzit më se vështiri e kontrollojnë zemërimin. Madje, ai është më joshësi nga të gjitha emocionet negative; monolog i brendshëm i cili inicion lëvizje dhe i afrojn arsyen argumente bindëse për t'u shfaqur. Për dallim nga vajtja, zemërimi na jep forcë, mailje e ilje na stimulon. Forca bindëse dhe joshëse e zemërimit mund të na shpjegojë se pse disa botëkuptime janë bërë normale: se zemërimi është e pamundur ta kontrollojmë apo nuk duhet me çdo kusht ta mbikëqyrim; si dhe shfryrja e zemërimit është lloj "katurze" e cila ia pëlqen të gjithëve. Këndëveshtrimi i

kundërt, ndoshta si reagim ndaj dy deklaratave të zymta të mëparshme, thotë se zemërimi në tërësi mund të ndalohet. Por shpjegimi i hollësishëm i konkludimeve hulumtuese tregon se të gjitha botëkuqimet e rrënjosura mbi zemërimin janë të gabuara, ndoshta edhe më thjeshtë mitë.(4)

Zotimi i mendimit mbi zemërimin të cilin e shkaktojnë vet zemërimin mund të, gjithashtu, të jetë një nga mënyrat ma të pasuksesshme për tejkalinin e tij: së pari, të shkurtërrohen argumentet të cilat e shkaktojnë zemërimin. Sa më hollësishë mendojmë mbi atë se çka na zemëron, gjejmë shumë e ma shumë "ursye të miru" dhe vëlëursyetim për zemërim. Persiatja shkakton zjarrin e zemërimit. Por vështrimi i kundërt shuan zjarrin. Tajs ka konkluduuar se mënyra pozitive e të menduarit, në situatën e caktuar, është metoda më e mirë për t'u larguar zemërimi.

"Sulmet" e zemërimit

Ky zbulim përpunhet me konkludimin e Dolf Zillman(Dolf Zillmann), psikolog nga University of Alabama, i cili gjatë një vargu eksperimentesh detajiste kishte përaktuar shtrirjen e zemërimit dhe "anatominë" e tij.(5) Pasi që kishte zbuluar se rrënjet e zemërimit gjenden në konfliktin, fjalë është për reaksionin "lufto apo ik", nuk është për t'u çuditur pse Zillman gjenë se shkaku kryesor është ndjenja se jemi të prezikuar apo në rezik. Rezikshmëria nuk do të thotë të shfaqet vetëm në formë të qartë fizike por, sie është rasti më i shpeshtë, edhe në formë të kërenimit simbolik ndaj vëtërespektit dhe dinjitetit tonë: nëse ndaj neve sillen me arrogancë apo padrejtësi, nëse dikush na ofendon apo na poshteron, apo edhe nëse vetëm jemi të frustruar në arritjen e ndonjë qëllimi të rëndësishëm. Perceptimet e ngjashme veprojnë si "ndërpërtesh" shptytës për ngaçimin linjistik i cili dyfish vepron në tru. Një pjesë e këtij reaksiuni paraqet sekretimin e katekolominit i cili nxitë "vërshimin" momental dhe të shpejtë të energjisë, të mjafueshme për një "akt të reagimit të ashpër", sie thotë Zillman, sikur në rastin e reaksiunit "lufto apo ik". Kjo shptytje energetike zgjatë disa sekonda dhë gjatë kësaj kohe trupi përgatitet për luftë të ashpër apo për ikje të shpejtë, varsisht nga vlerësimi i trurit emocional.

Në ndërkohë, vala tjetër, ngaçimi i amigdalës përmes organit adrenokortek të sistemit nervor, krijonë bazë ripërtirëse për reagim-gatitor i cili zgjatë shumë më gjatë sesa ngaçimi energetik i katekolominit. Ky ngaçim i përgjithshëm i amigdalës dhe i korteksit mund të zgjasë me orë të tërë, madje edhe me ditë, duke e mbajtur trurin emocional në një lloj gatishmëricë të posaçme për veprim, dhe bëhet shiktar i reaksiunit i cili do të pasojë me shpejtësi të madhe. Gjendja e "ndërpresit të ndieshëm" i cili është formëzuar si pasojë e ngacmimit adrenokorteks është arije përsë njerëzit zemërohen po që se paraprakisht kanë qenë të provokuar apo të shqetësuar për një ursye krejtësisht tjetër. Cilido lloj stresi krijonë ngacimin adrenokortik dhe zvogëlon nivelin e tolerancës. Për shembull, dikush ka pasur ditë të vështirë në punë, më vonë në shtëpi, mund të bëhet jashtëzakonisht i ndieshëm dhe mund të zemërohet edhe për imtësi më të vogël – nëse fëmijët bëjnë zhurëm apo rrëmujë – që në trethana ljeta nuk do të paraqiste ursye të mjafueshme për dhunë emocionale.

Zillman deri te këtu konkludime ka ardhur gjatë eksperimenteve të detajishme. Për shembull, gjatë një eksperimenti të zakonshëm bushkëpunëtori i tij ka provokuar burrat dhe gratë vullnetar duke iu dhënë vërejilje sarkazmike. Mandjej vullneterët kanë shikuar filmë të netryshme të cilat i kanë shqetësuar edhe më shumë. Pas shikimit të

filmave vullinterëve iu është dhënë shansu t'i hakimren bashkëpunëtorit në atë mënyrë që kanë pas mundësi t'i shprehin mendimet e tyre për bashkëpunëtorin, se iu thënë se ata mund të ndikojnë në atë se a do ta punësojë Zillman atë. Aspekti i revanshizmit të tyre ka qenë imediat proporcionalisht në raport me shqetësimin të cilin e kanë përjetuar gjatë shikimit të filmave; nëse filmi i ku shqetësuat kanë qenë më të ashpër dhe bashkëpunëtorit i kanë dhënë karakteristika të këqija.

Zemërimi krijonë zemërim

Hulumtimet e Zillmanit janë përpunuar me dinamikën e rrjedhës së drumës familijare ku kam qenë dëshmitarë derisa isha në shitore. Jo larg meje dëgjoja zërin e një nënëje të re e cilë i thoshte djalit të saj: "Lere... atë... aty!".

"Ama unë këtë e dua!" ankohej ai, duke shtrënguar shumë e më shumë kutinë me palaguajt në të cilën ishte fotografia e Breshkës Ninxha.

"Ktheje aty ku e more!", bërtiti ajo: tash voç e kishte kapluar zemërimi.

Në atë moment ai e hedhi kavanozin me xhem në karrocën e saj të blerjes. Kur u derdh xhemti në dysheme, nëna bërtit: "E tash është mjaftë!". Duke e zemëruar i ra djaloshit 3 vjeç, mori kutinë e djalit dhe e vendosi në raftin më të afërt; duke e kapur djalin për beli u nisë kah dalja e vetëshërbimit duke i shtyer karrocat anash, derisa djaloshi qante shkelmonte dhe bërtiste "Lëshom, lëshom!"

Zillman ka konkluduar këtë kur trupi është i gatshëm përsituata shqetësuese, siç ka qenë nëna e atij djaloshi, e gjatë kësaj diçka nxitë ngacimin emocional, ndjenja e cila do të pasojë do të jetë shumë e vrullshme, pavarsisht a bëhet fjalë për zemërimin apo ankthin. Reaksionet e tillë janë të rëndomëta kur dikush tërrohet. Zilleman shëh zemërimin e rritur si "varg provokimesh nga e cila çdonjëra nxitë reaksiون ngacmues i cili më vonë do të eksplodoj". Në atë fazë qëdo mendim apo vërejtje të cilat nxisin zemërim bëhen shkas për ngacimin e amigdalës e cila shkakton sekretimin e katekulaminit, dhe kështu qëdo reaksiون pasues ndërlidhet me impulsin hormonal fillestar. Faza e dyte e zemërimit pason pas të parës, derisa e trete vazhdon me të dyjet paraprakë, dhe kështu me radhë; çdo sulm si pasojë paraprake e rritë gatishmërinë e trupit për ngacimin fiziologjik. Mendimi i cili do të pasojë pas kësaj superstrukturë impulsive do të jetë gjithmonë me intensitet më të fuqishëm se parapraku. Zemërimi krijonë zemërim; turi emociional nxehet. Atëherë zemërimi, i pandaluar nga ana e arsyes lehtë slindërohet në dhunë.

Në ato çaste njerëzit nuk falin dhe është e pamundur t'i qetësosh; mendimet e tyre janë të orientuara në dënim dhe makmarije dhe janë të pavetëdijshëm konsekuençave të mundshme. Zilleman thotë se ky nivel i kati i shqetësimit "ushqen iluzionin imbi fuqinë dhe pathyeshmërinë e cila e kurajonë dhe e mundësonë për t'u shprehur agresiviteti", sikur personit i cili është tërbuar "dhe i mungon ursya" dhe i çasë reagimeve më primitive. Ky reaksiون limbik është dominant; lecionet më kryesore të jetës brutale bëhen ulëtëheqëse të regimeve.

Ilaz për zemërim

Pas përkrimimit të anatoms së zemërimit, Zillman tregonë për dy mënyrat themelore të intervenimit. Një mënyrë e qetësimit të zemërimit shihet në njohjen dhe zotërimin e mendimeve të cilat nxisin salmin e zemërimit, sepse ngacmimet fillestare nxisin dhe mundësojnë sulmin e parë të zemërimit derisa nxiljet e mëpasme vetëm e ndezin zjarrin.

E rendësishme është kohë; sa ma heret që reagojë ndaj zemërimit. Aq më shpejtë, zemërimi plotësisht mund të imposhtet nëse ndonjë informatë qetësuese pasojë para se të shpërthejë zemërinu.

Eksperimenti i Zillmanit me bakëpunëtorin e pagdhendur i cili i ofendon dhe provokon vullnetarët të cilët janë në "vozilje provuese" ndërlidhë edhe mënyrën në të cilën imposhtet zemërimi. Kur iu është ofruar vullnetarëve shansa për t'iu makmerre eksperimentatorit të paedukuar (ushtu që i kanë dhënë karakteristika të këqija duke menduar se kjo do të ndikojë në punësimin e tij) – ata këtë e kanë bërë me admirim të zemëruar. Në njëren nga periudhat e eksperimentit, kur veç janë provokuar vullnetarët por nuk iu është dhënë shansa për mukmarrje, paraqitet pjesëmarrësi tjetër, i cili e lajmëron të parin se dikush po e thirret në telefon. Porsa kishte datur, edhe pjesëmarrësit tjetër ju ishin dërguar të njëjtat vërejtje përqeshëse. Por ai i kishte pranuar me mirëkuptim dhe kishte shpjeguar se kolegu i tij kishte qenë nën presion të madh, i shqetësuar për shkak të provimeve përfundimtare me gojë. Më vonë, kur iu është ofruar shansa vullnetarëve të hakmerren djaloshit të paedukuar, ata kanë refuzuar ta bëjnë këtë, madje kanë treguar keqardhje për problemin e tij.

Një lajmë i këtillë qetësues mundëson që përsëri të vlerësohet ngjarja e cila ka qenë shkaktare e zemërimit. Por kjo ka qenë vetëm nga mënyrat e qetësimit. Zillman supozon se kjo është efikase vetëm në gjendjen e butë të zemërimit se atëherë është pengesë ajo që ai e quanë "paftësi kognitive" – me fjalë tjera, njerëzit nuk janë në gjendje të mendojnë arsyeshëm. Kur janë tepër të zemëruar, njerëzit nuk kthejnë vëmendjen kah lajmet qetësuese, por komentojnë: "Oh, kjo është aq e tmerrshme!", apo shfiftëzojnë "vullgaritetë më të rënda në gjuhën angleze", siç thotë në mënyrë eufemizitike Zillman.

Qetësimi

Njehere kur kam qenë 13 vjeç i sulmuar nga zemërimi kam ikur nga shtëpia, duke u betuar se kurrë më nuk do të kthehem. Ka qenë ditë e hukur verore dhe kam shitet përgjatë alejeve të bukur, kur më kanë qetësuar gradualisht qetësia dhe bukuria dhe m'i kanë heshtur epshet, dhe pas disa orësh jamë kthyer në shtëpi gati i 'shkrirë' e i penduar. Qe prej atëherë, kur zemërihem shkoj në shetitje dhe konsideroj se ky është ilaqi më i mirë".

Shpjegimi nga ana e personit i cili ka marrë pjesë në eksperimentin e parë shkencor mbi zemërimin, është bëjtur me 1899.(6) Tregon për metodën e dytë sesi qetësohet zemërimi: për qetësimin fizioligjik, të pritet të zvogëlohet adrenalina ku me siguri nuk do të ketë shkas për zemërim. Kjo, për shembull, do të thotë se gjatë kohës së grindjes duhet larguar nga personi tjetër për një kohë. Gjatë periudhës së qetësimit personi i pajtohar mund të "frenojë" puru shumë mendimeve të pakëndshme në atë mënyrë që do të zbavitet. Zillman zbulon se zbavitja është mjet shumë efikas për ndryshimin e disponimit pasi që vështirë është të mbetemi të zemëruar pas zhavitjes së këndshme. Natyrish, puanta, është në atë që qetësohemi deri në atë masë kur do të jemi në gjendje që këndshëm të zbavitemi.

Analizat e Zillmanit përmirësojnë me të cilat zemërimi tregohet dhe shqetësohet, në të shumtën vërtetojnë zbulimet e Dajana Tajs përmes metodave të cilat njerëzit o

shfrytëzojnë për ta zbulur zemërimin. Të vetëmohemi derisa mos të qetësoheni, është njëra nga metodat efikase. Numër i madh burrash të vëtmuar e preferojnë vozitjen – sepse njeriu “relaksohet” gjatë vozitjes (Tajs më ku thënë se kjo është ursya pse njo vozitë shumë vëmendshëm). Ndoshta prapë është metodë më e sigurtë të shkohet në shitetje të gjatë; ushtrimet aktive gjithashtu ndihmojnë në rastet e zemërimit. Edhe metodat e relaksimit, siç janë frymëzimi e thellë dhe çlirimi i muskujëve, mund të ndihmojnë sepse e ndryshojnë fiziologjinë e trupit, nga zemërimi i flakruar deri tek tensioninu i zgjeluar, por edhe për shikak se na kthejnë nga të gjitha që zemërimi nxitë. Ushtrimet aktive gjithashtu mund të qetësojnë zemërimin për të njëjtën arsy: pas aktiviteteve të mëdha fiziologjike gjatë ushtrimeve, trupi kthehet në nivele më të ulëta fiziologjike ku ato ndalen.

Por periudha e qetësimut nuk do të jetë efikase nëse kohën e shfrytëzojmë për të gjunuar nëpër mendimet të cilat e nxisin zemërimin, sepse çdo mendim i ngajshëm është shkëndë i vogël për “flakërimin” e ardhshëm të zemërimit. Roli i zavitjes qëndron në faktin se e ndërprenë vargun e mendimeve zemërase. Në hulumtimin saj se në ç'mënyrë njerëzit çlironen nga zemërimi, Tajs zbulon se të gjitha llojet e zavitjeve dhe relaksimeve ndihmojnë shumë në qetësim siç është: shikimi i televizorit, vizita e kinemave, leximi dhe çdo gjë që ndikon që mos të mendojmë për arsyet e zemërimit. Por Tajs konsideron se dëfrimi në qerasje siç është blerja apo ushqimi, nuk kanë efekte të mëdha; lichtë është të vazhdojmë me mendimet zemërase derisa shetisim nëpër shtëpinë mallrave apo hami çmimbëlsira me çokolladë.

I shtojmë këtyre metodave edhe atë të cilat ika përmendur Redford Williams (Redford Williams); psikiatër nga Duke University, i cili është përpjekur t'i ndihmojë njerëzve të zemëruar të cilët i kanë përkitur grupës më të rezikuar të të sëmurëve nga zemëra në atë mënyrë duke ua kontrolluar shqetësimet e tyre.(7) Njëra prej këshillave të tij është të jemi të vetëvetëdijshëm dhe t'i dallujmë mendimet e pakëndshme dhe posa të lajmërohen t'i largojmë në këtë mënyrë. Kur në këtë mënyrë mendimet e njëjtë dallohen, mund t'i imposhitim dhe përsëri t'i kontrollojmirë, edhe pse; siç e zbulonë Zillman, kjo çasje është efikase në kohën para se zemërimi të kalojë në dhunë.

Shfryrja

Posa u ulë në taksin e Njujorkut, një djalë i ri duke dashur ta kalojë rrugën u ndal para taksit për të pritur që të qetësohej komunikacioni. Por takstisti duke mos pasur durim për t'u nisur, i ra sinës duke ia bërë me dorë që të largohet nga rruga. Djaloshi iu përgjigj me një shikim të mërmishëm dhe me një gjest të paliushëm.

“Ti bir bushtre!”, uluriti takssisti dhe u nisë me një akrobacion të vrullshëm kërcenues, njëkuqësish duke i ndryshur pedalet e gazit dhe frenit. Para trezikut serioz, djaloshi pa vullnet që i detyruar të largohet në një anë dhe, derisa ne ndërlidheshim në komunikacion, ai e golidi me grusht automobilin. Këtij gjesti takstisti iu përgjigj me një seri sharjesh.

Porsa u nisëm, takstisti, akoma dukshëm i shqetësuar, më tha: “Nuk mund të duosh që çdo kush të të osendojë. Duhesh të ulurosh, në fund të fundit, më mirë hëdihesh!”.

Nganjëherë roli i katarzës ekzagjerohet – si shfryrje nga zemërim – vetëm për atë se kjo është njëra nga mënyrat për t'u tejkaluar zemërimi. Teoria e popullarizuar thotë se ajo “të bënë të ndihesh më mirë. Por, studimet e Zillmanit vërtetojnë se ekzistojnë

argumente të cilat nuk shkojnë në favor të katarzës. Prej viteve të 50-ta, psikologët kanë filluar eksperimentalisht ta mbikëqyrin efikasitetin e katarzës dhe kanë vërtetuar se shpërthimi i zemërimit nuk ndihmonë gjithmonë për l'u çliruar nga ujeedhe pse për nga natyra joshëse e zemërimit mund të ndjejmë lehtësim).⁽⁸⁾ Ndoshta ekzistojnë rastet ekstreme kur vërshtimi i zemërimit mund të ketë efekt: nëse i dërgohet personit i cili e ka inicuar, nëse na i kthen vetëkontrollën apo është i arsyeshëm për padrejtësinë e shkaktuar; apo nëse e "godasim drejt" personin tjetër tu tërheqë ofendimin pa hakmarrje. Por, kjo është më lehtë të thuhet sesa të bëhet, për shkak të natyrës mashtruese të zemërimit.⁽⁹⁾

Tajs pohon se shtypyrrja e zemërimit është njëra nga metodat më të këqija të qetësimit: vërshtimet e zemërimit shkaktojnë ngacminin e trurit emocional, këshiti që njërit zemërohen edhe më shumë. Tajs zbulon se tek njerëzit të cilët kanë folur në çastin kur e kanë shprehur zemërimin e tyre në personin tjetër jodisponimi i tyre është zgjatur, në vend se ta mposhtin. Efekt më të madh ka kur njeriu së pari qetësohet, e më pas në mënyrë konstruktive die me vëtëbesim ballafaqohet me personin tjetër në zgjidhjen e konfliktit. Me një rast kam dëgjuar se Cog'jam Trungpa(Chogyam Trungpa), mësues nga Tibeti, kur e kanë pyetur në ç'mënyrë më së lehti ta mposhtin zemërimin, ai ishte përgjigjur: "Mos e shtypni. Por, as mos e aktivizoni".

QETËSIMI I ANKTHIT: "ÇKA, UNË I BRENGOSUR

Oh, jo! Auspuhu po ushton keq... E çka nëse përsëri më duhet ta çoj në servisim?... Nuk mund t'i lejoj vetes këtë shpenzim. Më duhet të marrë para nga kursimet të cilat janë të destinuara për shkollimin e Xhejmit... E çka nëse nuk mund ta paguaj shkollimin?... Dhe notat e dobëta javën e kaluar... E çka nëse notat i ka të dohëta e më të dohëta dhe nuk mund të regjistrohet në kolegji? Auspuhu po ushton shumë...

Kështu brengosja rrötullohet në rrëthin vicioz, si në melodramën e keqe – një numër i caktuar i brengave është shkaktare e tjerave, dhe të gjitha rishtazi përsëriten. Shembullin e lartëpërmendor e kanë dhënë Lizabet Roemer(Lizabeth Roemer) dhe Tomas Burkovec(Thomas Burkovec), psikologë nga Pennsylvania Stat University, të cilët e kanë studiuar brengosjen – e cila është thellë i të gjitha anktheve – çelë një varg pyetje më ekzistojnë pengesat; derisa mendojmë për problemin – mendimi ynë hëhet konstruktiv, por rikujton në brengosje – zgjidhja mund të shfaqet. Aq më shumë, reagimin të cilin e inikon brengosja paraqet illojin e kujdesit, i cili është, padyshim, themel i mbiqitesës gjatë evolucionit. Kur frika e ngacmon trurin emocional, ankthi i cili poson është i orientuar kah treziku, mendja obligohet ta zgjedh problemin, duke i anashkaluar të gjitha të tjera për një kohë të caktuar. Brengosja, në mënyrë të caktuar, paraqet dëshminë për gjendjen e mundshme të papëlqyeshme dhe mënyrën sesi do t'i dalim me të; roli i brengosjes shihet në kërkimin e solucioneve pozitive në rastet e trezikut për jetën dhe t'i parashikojë paru se ato të rishfaqen.

Vështësitë paraqiten atëherë kur, brengosjet kronike në mënyrë konstante sillen në treth, ndërsa zgjidhjet pozitive nuk duken as afërt. Me analizë të saktë është vërtetuar se brengosja kronike i posedon të gjitha karakteristikat e nivelit të ulët të mbrojjes emocionale: brengat sikur burojnë nga bijçësia, është e pamundur të mbikëqyrin, e janë shkaktare të ankthit konstant, nuk janë të ushtë me arsyen dhe njeriu e detyrojnë të

mendoj njëvushëm dhe pandryshueshëm për arsyet e brengosjes. Nëse po ky varg i brengosjeve tritet dhe vazhdon atëherë shndërrohet në sulme nervore të shfrenuara, çregullime ankthore; fobie dhe veprime të detyrueshme si dhe sulme panike. Tek sevila nga çrregullimet e theksuar të brengosjes orientohen në drejtime të ndryshme; tek fobistët, frikët janë të fiksuar në situatë të cilat uxisin unkth; të xhindosuarit janë të preokupuar me parandalimin e fatkeqësive trishtuese; sulmet panike krijohen për shkak të frikave nga vdekja dhe shqetësimi se sulmi do të ndodhë.

Në të gjitha këto gjendje brengosju e luftashme është dominant, gruaja e cili është shëruar nga çrregullimet opsesivo-kompelere(të detyrueshme) ka pasur një numër të madh ceremonish të cilat i kanë marrë kohë të madhe: nga 45 minuta në ditë është pastruar, ka 25 herë në ditë i ka larë duart çdoherë nga 5 minuta. Kurë nuk ishte ulur në karige para se ta pastronte, duke e fërkuar me alkool për ta strelizuar. Nuk kishte prekur as fëmijët, as shtazët sepse janë "topër të pist". Të gjitha këto veprime të detyrueshme janë të kushtëzuara nga frika fillestare morbide prej jopastërtisë dhe bakterieve; pandërprerë është brengosur se do të, nëse nuk e pastron dhe nuk e sterilizon, sëmurët dhe të vdes.(11)

Gruaja e cila është shëruar nga "ankthi i përgjithshëm shqetësues" – emërtim psikiatrik për brengosje konstante – është përgjigjur thirrjes që për një minut me zë ta thotë brengosjen e saj:

Ndoshta këtë nuk e kam bërë si duhet. Kjo ndoshta tingëllon shumë artificiale saqë nuk do ta keni një imazh të qartë, e ju duhet ta keni një pamje të reale...Po që se nuk e patët, unë nuk do të përmirësohem. E nëse nuk bëjë më mirë, kurrë nuk do të jem e humtur.(12)

Gjatë këtij ekspuzimi virtuanz brengosës mbi brengosjen, kërkesa që zëshëm të potencohet për një minut brenga, për disa sekonda është shndërruar në perspektive mbi katastrofën e jetës: "Kurrë nuk do të jem e humtur". Të brengosurit zakonisht e përejellin rjedhën e ngajshme të këtij mendimi, monolog i cili kalon nga brengë dhe, më së shpeshti, nëse nuk arrinë deri tek një konkludim catastrofik, imaginojnë një tragjedi të paparë. Të brengosurit gjithmonë shprehën me vesh e jo me sy, atsy – që do të thotë me fjalë, jo me ilustrime – shënimë të cilat vlefjan përmblaqyrjen e brengosjes.

Borkovec dha kujlegët e tij kanë filluar ta hulumtuanë brengosjen **per se** (latini: diçka që ekziston vetveti), derisa kanë gjurmuar përlaqin kundër insomni-së. Ankthi, kanë vërejtur bulimutesit ljerë, shfaqet në dy mënyra: **kognitive**, apo në formë të mendimeve brengosës dhe **somatik**, d.m.th. në formë të sptomave fiziologjike të ankthit siç janë djersat, pulsi i shpejtuar, apo ngërçitje muskulore. Borkovec mendon se problemi kryesor tek insomnitikët(ata të cilët vuajnë nga insomnia)nuk ka prejardhje somatike. Mendimet janë ato të cilat i mbajnë të zgjuar dhe nuk mund të çlironë. Gjithnjë janë të brengosur dhe nuk mund të ndalen të mos brengosin pavarsisht nga fakti se ndoshta edhe kanë gjurmë. E vetmja gjë e cila iu ka ndihmuar të flejnë ka qenë çlirimini nga brengosja, d.m.th. orientimi i vëtëdijës kah sensacioni i cili ka mbërrit gjatë kohës së relaksimit. Shkurtazi, brengat mund të zhduken po që se për tu nuk mendojnë.

Megjithatë, shumica e të brengosurëve nuk sllen ashtu. Berkovec beson se arsyu pjesërisht qëndron në qërim hesapesh me brengën e cila tritet me të madhe si shprehi. Duket se ku diçka pozitive në brengosjen: ajo është gjithmonë në kontakt me këçnimet e

mundshme, treziqet tē cilat një ditē mund tē ndodhin. Kur shfaqet brengosja, funksioni i saj është nē rishqyrtimin e treziqeve tē mundshme dhe gjetjen e mënyruve tē ikjes nga tē njëjtat. Por brengosja nuk është gjithmonë efikase. Zgjidhjet e reja dhe mënyrat e shqyrtimit tē problemeve zakonisht nuk krijohen duke iu falenderuar brengosjes, veçanërisht jo asaj kronike. Në vend se tē gjënjë zgjidhje pér problemeit e mundshme, tē brengosurit vetëm mendojnë pér treziqet, duke u identifikuar nē mënyrë jofrytëdhënëse me frikën e cila është nē lidhshmëri me trezikut, dhe vazhdoujnë tē mendojnë nē mënyrë tē njëjtë. Tē brengosurit kronik brengosen pér ajo numër tē madh gjërasht tē ndryshme, kryesisht pér ato gjëra tē cilat nuk kanë gjasë tē ndodhin; ata i shohin treziqet nē jetë ku askush ijetër përpos tyre nuk i sheh.

Por prapë, tē brengosurit kronik i thonë Borkovecit se atyre brengosja iu ndihmonë dhe se brengat vetëm përrëriten – rreth ciklik i pafund mendimesh tē udhëhequra nga frika. Përse brengosja fillon t'i ngajë varësisë mendore? Borkovec mendon, brengosja si varësi. Është e fuqishme sa edhe vetë bestytma. Pas që njerëzit brengosen pér shumë gjëra pér tē cilat ekzistojnë gjasat e vogëla që tē ndodhin – një i dashur i dikujt vdes nē një fatkeqësi ajrora, bankroton, etj. Ekziston mundësia se ka diçka tē pashpjeguar nē trurin limbistik primitiv. Sikurse hajmalia e cila mbronë nga e keqja e parandier edhe brengosja psikologjikisht arsytohet sepse parandalon trezikut opasiv.

Efekti i brengosjes

Ajo ishte shpërndarur nga perendimi i mesëm nē Los Angjelos, pasi që e kishte joshur puna nē shtëpi botuese. Por shtëpinë botuese e kishte bler dikush tjetër dhe ajo kishte mbetur pa punë. Si "shkrimitare e lire" nuk kishte më e angazhuar me punë dhe shpesh nuk kishte mundësi ta paguante qiranë. Shpesh i reduktonte bisedat telefonike dhe pér tē parën herë mbet pa sigurim social. Në veçanti e brengoste fakti se më nuk e ka as këtë lloj mbrojtjeje: e kapionte paniku shkaku i shëndetit, ishte e bindur se çdo kokëdhimbje është shenjë tumor, e imagjinonit veten nē fatkeqësi komunikacioni çdo herë kur hyne nē automobil. Në kaosin e shqetësimit konstant ishte e shqetësuar. Por, ajo kishte thënë, se kishte zhuluar se brengosja e sij është gjithmonë joshëse.

Borkovec ka zhuluar edhe një përparësi tē brengosjes. Derisa njerëzit i ipen mendimeve brengosëse, duket se nuk i vërejnë shenjat e subjektivitetit tē ankthit dhe kur brengosja shfaqet duket se ajo pjesërisht e shkypë ankthin, tē paktën sa i përket ritmit tē zemrës. Supozojmë se "zinxhiri" formohet nē mënyrën vijuese: tē brengosurit vërejnë diçka që nxitë parandjenjën e kërcnimit apo trezikut; mendimi pastues katastrofik, nxitë sulm tē lehtë dha ankth. Tē brengosurit atëherë i dorëzohen rrjedhës së mendimeve shqetësuese, ku çdo mendim është burim i një problemi; pasi që ende vetëdija është e orientuar nē tē njëjtën rrjedhë tē problemeve, koncentrimi nē këtu mendime kthen vëmendjen nē imazhet katastrofike fillestare ku është inicuar ankthi. Borkovec zbulon se imazhet janë shkaktare më tē fuqishme tē ankthit fiziologjik sesa mendimet, derisa thelli nē mendime çon deri nē zhdukjen e imazheve katastrofike dhe pjesërisht zbutë ndjenjën e shqetësimit. Në këtë mënyrë brengosja rritet sepse vëlëm pjesërisht zbutet ankthi i cili e ka inicuar.

Por edhe brengosjet kronike nuk janë kurjujese sepse bohen stereotipe, idë tē pandryshueshme, e jo metoda kreative pér zgjidhjen e problemeve. Pandryshueshmëria nuk reflektohet vëlëm nē shpejësinë e mendimeve tē cilat pandërpërë përsërisin pak u shumë idetë e njëjtë, por duket se nē nivelin neurologjik ekziston "vrazhdësia" e

korteksit, paafasia e trurit emocional që në mënyrë fleksibile të reagojë në rrithmata e ndryshueshme.

Të brengosurit nuk janë në gjendje tu respektojnë këshillën e cila iu ipet: "Mos u brengos" apo, për ta edhe më e keqë është këshilla: "Mos u brengos – gëzohu". Pasi që brengut kronike me siguri kanë inicuar reaksione më të ulëta të amigdalës, ato vijnë të paparalajmëruara. Dhe sipas natyrës së tyre janë të qëndrueshme, që nga çasti i paraqitjes. Borkovec pas shumë testimive ku zbuluar mënyra të thjeshta të cilat mund të janë shumë efikase në rastet e brengosjes serioze kronike, të atilla që njerëzit do t'i mbikëqyrin shprehëtë personale.

Hapi i parë është vetënjohja, d.m.th. njohja e brengave të shumëta para se ato të shfaqen në formë të idesë – para, apo direkt pas pamjes të cillën e rikonë zinxhiri "breng-anxh". Borkovec i trajnon njerëzit me këtë njohje ashtu që së pari t'i dallojnë shenjat e ankthit, në veçanti duke i mësuar t'i dallojnë situatat të cilat janë shkaktare të brengosjes, apo mendimet apo imazhet të cilat inicjojnë brengosjen dhe ndjenjet tjera përejellëse trupore të ankthit. Në spiralin e ankthit, njerëzit me ushtrime shumë ma shpejtë i njohin shenjat e brengosjes. Gjithashtu i mëson me metodat relaksuese, të cilat duhen çdo ditë t'i ushtrojnë për të qenë në gjendje t'i zbatojnë në çastin kur iu nevoitën më së shumti.

Megjithatë, vetëm relaksimi nuk mjafton. Të brengosurit duhet të pavarrur të ndikojnë në mendimet brengosëse; nëse nuk janë në gjendje, spirala brengosëse përsëri shtrengohet. Hapi tjetër është në arritjen e qëndrimit kritik ndaj supozimeve personale: a ekziston mundësia që ngjarja trishtuese të ndodhë; a është e mundur se nuk njohim metodë për t'i parandaluar që të mos ndodhë diçka e ngajashme; a është me të vërtetë e dobishme që pandërrerë të kalojmë naprë ato mendime shqetësuese?

Ky kombinim i vetëvetëdijës dhe skepticitëmit të shëndosh me siguri se do ta ketë rolin e "frenit" gjatë aktivizimit nervor i cili është shkaktar i formave më të buta të ankthit. Në këtë mënyrë mendimi efikas mund ta kushtëzojë reagimin i cili inhilën nxitjen limbiste të brengosjes; njëkohësisht, gjendja aktive e dëbimit dëbon sinjalët e ankthit të cilat i dërgon truri emocional.

Aq më shumë, theksion Borkovec, këto metoda aktivizojnë një varg aktivitetesh mendore të cilat janë në kundërshti me gjendjen e brengosjes. Po që se e lejojmë që brengusja të përsëritet pa kontrollë, aju fiton fuqi të paparë; nëse e mbikëqyrim dhe mendojmë për një varg zgjidhjesh të mundshme, atëherë nuk do të mund që mendimin brengosës në mënyrë naivë ta kuptojmë si të vërtetë. Në këtë metodë janë shënuar edhe rastet me diagnoza psikiatrike shumë serioze.

Në anën tjeter, tek njerëzit me brengosjes kronike të rënd e cila është shndërruar në fobi, çrrëgullimi opsesivo-kompulziv apo sulmet e panikut, mund të ndihmojë – madje edhe si segment i vetëvetëdijës – mbështetja në medikamente për t'u anuluar simptomet. Edhe në atë rast çrrëgullimi i renditjes emocionale në anë të terapisë parapëlqehet për t'u zvogëluar mundësia e rikthimit të ankthit kur të ndërptitet medikimi.(13)

MENAXHIMI I MELANKOLISË

Vuajtja është e vetmja ndjenjë e cila kërkon më së shumti përpjekje për t'u çliruar nga ajo; Dajuna Tajs ka konkluduar se njerëzit bëhen më inventiv (*kat: shpikësikur mundohen t'i shmanget vuajtjes*. Natyrishët nuk duhet shmanjur qdo lloj vuajtje; melankolia, si të gjitha ndjenjet tjera, i ka përparësitë e suja. Vuajtja e shkaktuar nga humbja e personit të dashur i ka efektet e caktuara të pandryshueshme: ajo i zgogëlon nevojat tonë për t'u kënaqur dhe zbavitur, vëmendja është e përqendruar në humbje dhe shteret energjia për iniciativa të reja. Shkurtazi, ajo e nxitë mendimin i cili na largon nga perditeshmëria, na mundëson izolinin për t'u ngushëlluar, të mendojmë për rolin e saj dhe, së fundi, ua mundëson adaptimin psikologjik planeve të reja të cilat na ndihmojnë për të vazhduar jetën.

Pikëllimi është i dobishëm; depresioni i flakëruar nuk është. Viliam Stajron (William Styron) detajisht i përshkruan "shumë manifestime tmerruese të sëmundjes" me "ndjenja shumë të forta të trishtimit, tmerrit, mohimit dhe, mbi të gjitha, ankthit i cili gullçet".⁽¹⁴⁾ Pastaj aty janë simptomet mendorë: "konfusioni, pamundësia për t'u koncentruar dhe kujtesa e dobët", në etapat e më vonshme, mendja e personit tek i cili "dominojnë çoroditjet e egërswara" dhe "ndjenja se procesi im mendor ka gjellitë sëmundjen ngjitet; valon e padefinuar e cila ka shkatërruar qdo kënaqësi dhe dëshirë për të jetuar". Aty janë edhe efektet fizike: pagjumësia, ndjenja se nuk ekziston (një lloj zombi), "lloj plogësie, dobësie dhe ndjeshmërie të theksuar", së bashku me shqetësimin e pamposhtur. Vjen edhe deri tek humbja e interesimit për kënaqësinë: "ushqimi, si dhe qdo përfjetim shqisor tjetër, është krejtësisht pa shije". Përfundimisht, aty është edhe humbja e shprehisë si "rigim monoton i tmerrit" e cila është shdërruar në ndjenje shqisore, sikur dhimbje fizike, aq e padurueshme saqë vetëm vetyrasja paraqet të vetmin shpëtim.

Në një depresion kaq të thellec jetë paralizohet; nuk ka iniciativa të reja. Simptomet e depresionit e mbajnë jetën në po. Stajronit nuk i kanë ndihmuar as ilaqet as terapië; koha që ka kaluar dhe ikja nga spitali më në fund i kanë ndihmuar ta mund rraskapitjen. Psikoterapia mund të ndihmoj, vetëm tek rastet e lehta, si edhe barërat; Prozac-u është ilaq momental, por ekzistojnë me dhjetra preparata tjera të cilat janë efikase, në veçanti në rastet e depresionit më të hatë.

Mua këtu më intereson forma shumë më e thjeshtë e vuajtjes e cila në fazat serioze bëhet "depresion subklinik" — me fjalë tjera, melankoli. Ekzistojnë një varg disponimesh të këqija të cilat njerëzit mund t'i imposhtin vetëm nëse kanë vullnet të brendshëm. Për fat të keq, disa nga metodat e përdorura shpesh mund të ndikojnë në rikthimin e sëmundjes dhe se njerëzit pas zbatimit të tyre të ndihen më keq se më parë. Njëra nga këto medota është që personi të qendrojë i vetëm kur nuk është i disponuar; por në këtë mënyrë vetëm forcohet ndjenja e vëmisi dhe izulimit. Ndoshëta këtu qëndron arsyë përsë Tajms ka konkluduar se shqëritimi është taktika më joshëse për tu luftuar depresionin vizita e restoraneve, biliardo apo edhe kinemave; shkurtazi, të bëhet diçka së bashku me miqët dhe familjen. Ajo bëhet frytdhënës po që se efikasiteti refleksiv e mundëson largimin e vetëdijës nga vuajtja. Nëse njeriu rastin e ngjashëm e shfrytëzon për të menduar mbi atë se çka e pikëllon, padisponimi do të vazhdojë.

Aq më tëpër, sasia e persiatjes është tregues themelor se a do të vuzhdojë depresioni apo do të ndërpritet. Nëse brengosimi për atë që na deprimon, depresioni ynë do të bëhet shumë më i madh dhe më i gjatë. Tek depresionet brengosja mund të shkaqet në disa forma dhe të gjitha janë në lidhshmëri me disa aspekte të depresionit – për shembull, su jam i lodhur, su më mungen energjia dhe motivimi apo sa pak punë kemi kryer. Zakonisht, asnjëra prej këtyre mendimeve nuk është e bashkuar me zgjidhjet të cilat mund ta largojnë problemun. Brengosjet tjera nënkuptojnë "izolinin dhe persiatjen mbi ate se si ndihemi keq, brengoseni se bashkëshortja do t'ju braktisë se jeni depresiv dhe pyetni se a do të ketë edhe një natë të çmendur", thotë Susan Nolen-Heksma (Susan Nolen-Hoekstra), psikologe nga Stenford, e cila është marrë me procesin e të menduarit tek depresivët.(15)

Disa nga depresivët mundohen të gjejnë arsyetim për këtë mënyrë të të menduarit, duke thënë sesi ata "përpilen që vetveten ta kuptojnë më mirë"; në të vërtetë, ata vetëm e shkaktojnë ndjenjën e vuajtjes dhe asgjë nuk ndërmarrin për ta përmirësuar disponimin e tyre. Cijatë terapisë do të ishte e dobishme që të mendohemi mirë për shkaqet e depresionit, nëse kjo do të çoj deri te njohje e problemit apo reagimit i cili do t'i ndryshojë kushtet të cilat e kanë shkaktuar depresionin. Ama dorëzimi pasiv në vuajtje vetëm sa e keqëson depresionin.

Persiatja mund ta forcojë depresionin sepse krijon probleme të cilat edhe më tëpër e nxisin. Nolen-Heksman citon shembullin e shëthesës e cila ishte bërë depresive dhe kishte kaluar orë të tira duke u brengosur përsë nuk është në gjendje të bëjë oferta të rëndësishme shitëse. Shitia kishte pësuar ramje dhe ky fakt e kishte shtyer atë që të mendojë se është humbëse, kjo ndjenjë edhe ma shumë e kishte ushqyer depresionin e saj. Por po të kishte reaguar ndaj depresionint të saj në atë mënyrë ashtu që kishte shkuar për t'u zhavitur, atëherë do të kishte pasur mundësi totalisht t'i përkushtohet ofertave shitëse dhe do ta kishte larguar nga mendja e saj pikëllimin. Shitia nuk do të kishte pësuar ramje, apo po t'i kishte lidhur kontratat, do ta kishte kthyer vëtëbesimin dhe kështë do ta kishte zbutur depresionin.

Femrat depresive janë më të prirura për persiatje sesa meshkujt depresiv vëren Nolen-Heksama. Me këtë, dëshmon ajo, pjesërisht mund të shpjegohet fakti se femrat dy herë ma shumë vuajn nga depresioni sesa meshkujt. Natyrisht, edhe faktorët tjera mund të ndikojnë – femrat shumë ma haptazi i zhulojnë problemet e tyre por kanë shumë ma shumë alibi të jenë depresive. Meshkujt depresionin e tyre e shkrinë në alkool dhe për këtë arsy ka dy herë më shumë alkoolist meshkuj sesa femra.

Terapija kognitive, e cila është munduar ta ndryshojë mënyrën e të menduarit, në disa studime është vleruar si njëjtë e vlerëshme sa edhe medikamentet kundër depresioneve të buta. Në veçanti janë dy metoda efikase.(16) Njëra e cila na mëson se si ta ndihlim mendimin, ta pyesim veten për arsyeshmërinë e saj dhe të mendojmë për zgjidhjen pozitive. E dyta propozon që qëllimisht ta parashohim kohën për zhavitje dhe çaste të mira.

Njëra nga arsyet përsë zhavitja ndihmori mund të jetë në faktin se mendimet depresive vijnë automatisht dhe pa paralajmërim. Madje edhe kur njerëzit përpilen t'i shlypin mendimet depresive, nuk arrinë deri tek zgjiljet e mira; kur niset vala e depresionit, ajo atëherë ka ndikim magnetik në një varg asocionesh të tjera. Për shembull, kur i kanë lutur njerëzit depresiv që rishtazi ta shkruan fjalinë nga fjalat e

ç'radhitura, me shkathësi më të madhe kanë shkruar purosi depresive ("Ardhmëria duket shumë e zymët") nga ato optimiste ("Ardhmëria është e ndritshme").⁽¹⁷⁾

Depresioni anon kah pësëritju madje mund të përcaklojë edhe llojin e zbavitjes të cilën njeriu e zgjedhë. Kur iu është dhënë lista e metodave optimiste njerëzve depresiv për t'i larguar mendimet pikëlluese, siç është përsimbull funerali i mikut, shumica prej tyre kanë zgjedhur aktivitete melankolike. Richard Venella (Richard Wenzlaff) psikolog nga University of Texas, i cili ka punuar në këtë hulumtim, konkludon se depresivët duhet të investojnë përpjekje të veçant për ta kthyer vëmendjen në diçka optimiste që mos të zgjedhin diçka të paqëllimshëm dhe të pakujdeshëm dëcka që do t'ju prishë disponimin, siç janë filmat ssentimental apo novelat tragjike.

Si të disponohemi

Imejnioni se po vozitni napër njegull në rrugë të panjohur me lakesa dhe pjerësira. Përnjëherë, vetëm disa metra larg jush, ndalojn automobili tjetër – ahumë afër për të qenë në gjendje që të frenoni. E ndrydhni frenin deri në fund, automobili juaj bartet dhe rrëshqet drejt automobilit të ndalur. Momenti para se të pëlect xhami dhe metali ta godet metalin, e shihni se në automobilin tjetër gjenden fëmijët të cilët janë duke i quar në çerdhe. Mandaj jaشت qëtësi o papritur pas ndeshjes, dëgjoni korin e vajtimit. Ja dildi të vraponi deri tek automobili tjetër, dhe e shihni fëmijën e shtrirë të palëvizshëm. Pikëlloheni dhe ndijeni keqardhje për këtë tragjedi...

Skenarët e njëjtë pikëllues iu ka dhënë vullnetarëve edhe Venella gjatë eksperimenteve të tija. Vullnetarët kanë provuar që të mbajnë jaشت mendejs së tyre skenën derisa për nëntë minuta kanë shkruar në fletore mendimet e veta mbi fatkeqësinë. Çdoherë kur janë shifraqur mendimet shqetësuuese, ata i kanë shkruar dhe i kanë shejuar me shenja të caktuara. Me kalimin e kohës shumica e nejrezzve për skena tronditëse mendojnë gjithnjë e më pak, derisa vullnetarët që kanë qenë shumë depresiv aktualisht kanë treguar se **shumë ma shumë mendojnë për fatkeqësitë**, dhe se mandje në mënyrë të drejtëpërdrejtë japid shënimë mbi të, edhe pse për këtë nuk kanë qenë të obliguar të mendojnë.

Aq më shumë, për ta kthyer vëmendjen kah vetja e tyre vullnetarët depresiv kishin menduar për ngjarje edhe në shumë pikëllues. Siç më ka thënë Venella: "Mendimet nuk hashkojnë sipas përmbahjes, por sipas disponimit. Njerëzit të cilët kanë disponim të keq, mendimet dëshpruese iu shfaqen gjithmonë kur ata ndihen keq. Të padisponuarit tentojnë të krijojnë rrjetën e asacioneve të mendimeve të ngajshme, dhe më vështirë është të largohen nëse jodisponimi veç është prezent. Ironia është në atë se depresivët mbajn një mendim depresiv për të mos menduar për mendimin tjetër, i cili vetëm do t'i nxisë emociionat tjera negative".

Sipas një teorie, qarja mund të jetë mënyrë natyrale për uljen e nivelit të substancave neurokímike të cilat iniciojnë ju-disponimin, edhe pse qarja mund ta thejë vepruesin e disponimit të keq, ajo propë mund ta lë personin të preokupuar me arsyen e dëshprimit të tij. Ideja për "lotët e dobishëm" është e gabuar; qarja e cila iniciojn procesin e të menduarit vetëm sa e prolongon misorinë. Zbavitja e ndërprenë zinxhirin e mendimeve dominante pikëlluese; njëra nga teoritë e avasuara mbi përparsitë e terapive me elektroshok, në rastet e depresioneve të thella, flet për humbjen e memories

momentale – pacientët ndihen më mirë sepse nuk iu kujlohet se për çfarë kanë qenë të pikëlluar. Në çdo rast, Dujana Tajs zbulon se shumë njerëz i ipen zbavitjes për t'u shmanqur pikëllimit – leximit të librave, shikimit të televizorit dhe filmave, video lojërave dhe lojërave shoqërore, fjetjes dhe ëndrrave ditore siç është planifikimi për një udhëtim fantastik. Vençlaf shion se zbavitjet të cilat e ndryshojnë disponimin e juaj janë shumë më efektive – ngjarjet interesante sportive, komeditë, literatura zbavitëse. (Vërejtje: disa zbavitje mund të jenë inicuesë të depresionit recidiv. Me studim është vërtetuar se shikuesit e pasionuar të programit televiziv pas shikimit të TV programit bëhen depresiv).

Tësjan mendon se ushtrimet e aerobikut janë mënyra më e preferuar për t'u menjuanuar depresioni i lehtë, si dhe disa forma të disponimit të keq. Potencoitet se dobi nga ushtrimet që kanë përbazë përmirësimin e disponimit kanë përtacët, ata të cilët nuk kanë shprehi të ushtrijnë shpesh. Atyre të cilëve ushtrimet iu kanë bërë rutinë, pavarsisht nga ndryshimi i disponimit, duhet ta perfeksionojnë. Sa edhe tek ata të cilët janë më të rregulllt mund të shfaqet kontrafekti: ndihen keq kur nuk ushtrojnë. Ushtrimet janë të dobishme sepse e ndryshojnë gjendjen fiziollogjike e cila ndikon në disponim: depresioni e pamundëson përgatitjen fiziollogjike, derisa aerobiku e rrítë. Njëkohësisht, teknikat e relaksimit, të cilat e elironjë trupin, ndikojnë në mënyrë qëtësuese në ankth kur është i rritur niveli tiziologjik, por nuk janë efikase në rastet e depresionit. Duket se secila nga keto teknika ndikojnë në parandalimin e proceseve depresive, apo ankthit, sepse aktiviteti cerebral është disproportional me gjendjen emocionale.

Kënaqësit e përditëshme dhë dëfrimet senzuale i përkasin metodave të popullarizuara përlargimin e jodisponimit. Kur njerëzit bëhen depresiv, më së shpeshti relaksohen në vaskë me ujë të nxehë, përgatisin ushqime të shishme, dëgjojnë muzikë apo çonjnë dashuri. Për t'u disponuar, femrat e qerasin veten me dalje në mbrëmje, me blerje dhuratash, apo blerje në përgjithësi, madje edhe vetëm me shikim vitrinash. Tajs ka konkluduar se edhe femrat edhe meskujt nëpër kolegje tre herë më tepër kënaqen me ushqim sesa në mënyra tjera të relaksimit; kur meskujt janë të padisponuar, ata pesë herë më tepër i ipen alkoolit apo drogave sesa femrat. Është e qartë se të ushqyerit e tepërit dhe alkooli si kundërmasë mund të kenë veprim kthyes: ushqimi në sasira të mëdha nxitë ndjenjën e fajsisë, derisa alkooli është deprimues i sistemit qendror nervor dhe forcon simptomet e depresionit.

Tajs thotë se për ngritjen e disponimit shumë më efikase janë triumfet e vogla dhe sukseset e lehta: përfundimi i punëve të lëra apo ohligimet të cilat janë duhur të kryhen. Disa mund të disponohen edhe me përmirësimin e dukjes personale, qoftë ajo veshja apo andulim sityre.

Njëra nga kundërmusat më efikase, dhë pak pak të aplikuar janë terapisë, për depresionin është “këndëvështrimi i ndryshëm” në gjëra apo **ndryshimi kognitiv**. E natyrshme është që t’ju vije keq kur ndërprenhet një lidhje dhe të vuani, me mendime “se do të mbeteni tërë jetën të vëtmuar”, por kjo është metodë e cila ju shtronë edhe më shumë të ndiheni të pikëlluar. Megjithatë, nëse ktheni mbrapa mendimet dhe analizoni, për çfarë arsyeshidhja juaj nuk ka shkuar mirë, për çfarë ju dhe partneri juaj keni pasur zërkë me fjalë të tjera, shikoni humbjen, në një drithë shumë ma pozitive – do ta gjeni kundërmasën e pikëllimit. Ngjashëm me këtë, pacientët të cilët kanë pasur tumor, pavarsisht nga seriozitei i gjendjes së tyre, janë ndiqje më të disponuar kur e kanë imajinuar gjendjen e pacientit tjetër që ka qenë edhe më keq (“Unë nuk jam edhe aq keq, të paktën po mund të eci”); shumë ma shumë depresiv kanë qenë ata pacientë të cilët janë krahasuar me

njerëzit e shëndosh.(18) Një mënyrë e këtillë përvlëse kribisvese dukshëm ndikon në disponim: përmjëherë, ajo që është dukur e pashpresë më nuk është aq e tmerrshme.

Ofrimi i ndihmes atyre të cilëve ajo iu nevoitet është edhe një mënyrë në mënjanimin e depresionit. Meqenëse preokupimi dhe persiatja për vjetveten e ushqen depresionin, ndihma të cilën ua ofrojmë të tjerëve na largon nga preokupimet e ngjujshme pasi që bëhem pjesëmarrës në dhimbjen e tyre. Përkushtimi në punën vullnetare – udhëheqja e ndonjë organizate, imbrojtja e të tjerëve, furnizimi i ushqimeve për të pastrehtë – sipas studimit të Tajs-it, është metodë më efikase në ndryshimin e disponimit. Por është më e rrallë.

Në fund, disa njerëz janë në gjendje tu shërojnë melankolinë duke u orientuar në fuqinë transcedentale. Tajs më ka thënë: "Nëse jeni shumë religioz, lutja bëhet efikase në të gjitha llojet e jodisponimit, posaçërisht në rastet e depresionit."

REPRESORËT: IMPROVIZIMI MOHUES

"Ai e ka goditë me shkelëm në stomak shokun e dhomës..." Fillon fjalia. U kry, "... por ai ka dashtë vetëm ta ndezë dritën".

Ky ndryshim nga reagimi agresiv në atë të paqellimët, edhe pse vështirë i besueshëm, paraqet gabimin represor *in vivo*. (lat.i drejtpërdrejtë) e ka shkruar studenti i cili ka qenë vullnetar gjatë studimit të **represorit**, njerëz të cilët sipas shprehisë apo automatikisht largojnë nga vëtëdija shqetësimet emocionale. Fragmenti tilleshtar "Ai e ka goditur në stomak shokun e dhomës..." e ka marr studenti pjesën e testit të cilën është duhur të plotësohet fjalia. Testet tjera kanë treguar se ky reagim i vogël i shmangjes mendore është vetëm pjesë e problemit më të madh në jetën e tij, dmth. mohim i një numri të madh të shqetësimeve emocionale.(19) Derisa në fillim studiuosit kanë konsideruar se njerëzit represor janë të paafëtë ta ndiejnë emocionin – ndoshta kushterinjë të alaksimitikëve – ideja hashkëkohore thotë se ata janë shumë të shkaktitë gjatë zotimit të emocioneve. Ata bëhen shumë të shkaktitë në zbutjen e ndjenjave negative, ashtu që daken se nuk janë fare të vëtëdijshëm menilimeve negative. Më heret studiuosit i kanë quajtur represor, por do të mund të ishte më i saktë emërtimi gjithmonë të qetë.

Pjesën më të madhe të këtij studimi e ka bërë Daniell Vajnberger(Daniel Weinberger), psikolog nga Case Western Reserve University, i cili polon se këta njerëz edhe pse dukan të qetë dhe të matur, nganjëherë mund të vlojnë deri në tërbim të pavarëdijshëm. Derisa është mbajtur testimini "plotësim fjalish", ndryshimet fizilogjike të vullnetarëve kanë qenë të mbikëqyrura. Qetësia e jashtëme e vullnetarëve ka qenë në kundërshti me ndryshimet e brendshme trupore: kur janë ballafaqur me fjalinë për shokun violent, dhe të tjerët të ngjashëm, ata kanë treguar shenja të anksiozitetit, siç është trahja e shpejtuar e pulsit, djersitja dhe ngritja e shtypjes së gjakut. Por, kur i kanë pyetur se si janë ndier, janë përgjigjur se kanë qenë ja-shfëzakoni të qetë.

Nuk është e pazakont kjo "ndërspretje" e pandalur e emocioneve, siç është zhëmërimi dhe anksioziteti: spes Vajnbergerit, çdo i gjashë person është i inkadrum në mënyrën e njëjtë të sjelljeve. Torelikisht, sënujët mund të mësojnë të jeni gjithmonë të qetë në disa mënyra të ndryshme. Njëra nga metoda mund të jetë mohimi i problemit gjatë përfjetimit të periudhave kur në familje njëri apo te dy prindërit janë alkoolist. Metoda tjetër është kur në familje njëri apo te dy prindërit i përkasin represorëve dhe kështu e bartin shembullin e të qeshurit konstant apo "dhëmbëve të shtrënguar" gjatë kohës së ngjarjeve tronditëse. Megjithatë, ursy mund të jetë temperamenti i trashëguar.

Edhe pse deri me sot askush nuk ka mundur të thotë se një segment i sjelljeve në jetë fillon, është e qartë se, kur të rriten, represorët janë të detyruar të janë të qetë dhe të përbujtur.

Natyrisht, mbete pyetja në c'masë atë janë të qetë dhe të përbujtur. A mund të janë vërtetë të paveldijshtëm ndryshimeve fizike gjatë kohës kur ndodhin ngjyrjet tronditëse apo, thjesht, simulojn qetësimin? Pas hulumtimeve të detajizuara, në këtë është përgjigjur Richard Davidson (Richard Davidson), psikolog nga University of Wisconsin dhe bushkëpunëtor i Vajnbergut që nga fillimi. Davidson gjithmonë të qetëve iu ka thënë që me asocione të lira të përgjigjen në listën e fjalive kryesisht neutrale, vetëm disa nga ato kanë qenë të puhijshme upo kanë pasur nëntekst seksual e ka nxitur anklarin thuajse tek secili kandidat. Dhe pasi që reaksione e tyre trupore janë bërë të dukshme, ka ardhur deri tek të gjitha shenjat e shqetësimit fiziologjik si përgjigje ndaj fjalëve të puhijshme, edhe pse gjatë bashkangjitet asociative kandidatët janë munduar t'i "pastrojnë" fjalët shqetësuese duke i ndërlidhur ma ato të "pastra". Nëse fjalë e parë ka qenë "urejtja" përgjigjja ka qenë "dashuria".

Studimeve të Dejvidsonit i ka shkuar në favor fakti se tek (djaththakët) qendra kryesore për përejellen e emociioneve negative gjendet në gjysmën e djaththë të trurit, ndërsa qendra e të folurit në të majtën. Kur hemisfera e djaththë e dallon fjalën shqetësues, ajo informatën e përcjellë përmes **corpus callosum-it**, ndarsit kryesor në mes dy gjysmave cerebrale, deri tek qendra e të folurit dhe si reagim kriohet fjalë. Duke shiftëzuar sistemin e ndërikuar të thjerrëzave, Dejvidson ka pasur sukses ta "tregoj" fjalën në atë mënyrë që ka mundur të shihet vetëm në gjysmën e majtë të fushës vizuale. Për shikak të lidhjeve nervore më sistemin vizuel, kur ka qenë e treguar në gjysmën e majtë të fushës vizuale, e para e ka vëretjur gjysmën e djaththë të trurit, e cila është më e ndieshme ndaj shqetësimeve. Kur iu është treguar gjysmës së djaththë të fushës vizuale, sinjali ka shkuar kah hemisfera e majtë e trurit pa shkaktuar shqetësimin.

Nëse fjalët i tregohen hemisferës së djaththë, vjen deri tek ngocja kohore e cila iu nevoitet gjithmonë të qetëve për ta thënë fjalën – por vetëm nëse është shqetësuese për mendimin e tyre fjalë me të cilën atë janë përgjigjur. Pauza kohore nuk është **krijuar** në rastet kur nacioni ka qenë **neutral**. Deri tek ngocja ka ardhur **vetëm** nëse fjalët kanë shkuar në hemisferën e djaththë por jo edhe në të majtën. Shkurtazi, shkaku i gjendjes së tyre gjithmonë të qetë është mekanizmi nervor ai i cili e ngadalson transferin e informatave shqetësuese. Konkludimi është në faktin se atë nuk **shtriret** kur thunë se janë të pavetëdijshëm shqetësimi personal; truri i tyre i ruan informatat nga ata. Më saktësisht, shtrirat e ndjenjave të buta të cilat shihen prapa impulseve shqetësuese, mund të janë mënyrë e funksionimit të thelës së majtë parafrontale. Kur e ka matur Dejvidson nivelin e aktivitetit të thelavë parafrontale. Në habi të tij, kur e ka matur nivelin e aktivitetit të thelavë parafrontale, aktiviteti dukshëm ka qenë i rritur në thelën e majtë qendër për ndjenja të mira – derisa pjesa tjeter e vogël – në qendrën për ndjenja negative.

Këta rjerëz "parapiten në drithë pozitive dhe janë pa improvizime të disponuar", më ka thënë Dejvidsoni. "Ata mohujnë se stresi i shqetëson dhe tregojnë për ndikimin e aktivitetit të thelës së majtë parafrontale e cila është në lidhje me ndjenjat pozitive. E ngjajshme me aktivitetet cerebrale mund të jetë arsyë e pohimeve të tyre optimiste; përkundër aktivitetave ekzistuese fiziologjike të cilat kujtojnë në shqetësim". Sipas teorisë së Dejvidsonit, në pikëpamjen e aktivitetit cerebral ky është proces i cili kërkon energji me të cilën ngjyrjet tronditëse do të përfjetohen në mënyrë pozitive. Ngacmimi

fiziologjik i rritur mund të shluajet për shikak të përpjekjeve të qendruave nervore që t'i mbajnë ndjenjat pozitive apo edhe t'i shtypin dhe t'i inhibojnë qëdo ndjenjë negative.

Shkurtazi, qetësia konstante është lloj i mohimit optimist, disocimi pozitiv – dhe, me siguri, shkaktare e çrrregullimit të mekanizmit neurologjik tek gjendjet e shumta dissociative siç është përsimbull çrrregullimi post-traumatik i stresit. Nëse bëhet fjalë vetëm përmaturinë, thotë Dejvidson, "kjo është metodë e suksesshme e vetërrregullimit", edhe pse me pasoja të panjohura përvetësojnë.

VI

EPËRSIA E SHKATHTËSISË

Vetëm një herë në jetë kam qenë i paralizuar nga frika. Në vitin e parë të kolegjit kisha provim nga matematika dhe më ngjau të mos përgatitem. Lade më kujtohet dhoma kur në një mëngjes të bukur pranveror vrapova me një ndjenjë fatkeqë dhe parandjenjë të rëndë në zemër. Në atë leximore kam qenë shumë herë. Por atë mëngjes asgjë s'kam mundur përmes dritareve të shoh, madje edhe vetë sallën. E kam drejtuar shikimin në një copë dyshemeje para vetes derisa jam munduar të gjej një vend pranë derës. Derisa e hapja librin e kaltërt të testeve, veshët më ushtonin, e në thellësinë e stomakut ndieja shtrëngim dhe shqetësim.

Njëherë kalova naper pyetje, shpejt. Pashpresë. Një orë i zgurdullova sytë në atë faqe, duke menduar për pasejat e pamëshirshme. Mendimet e njëjtë rishtazi përsëritoshin – kasetë frike dhe dridhjeje. I shtangur trija ulur, sikur shtaza e merdhirë ne gjysmë lëvizje. Në atë moment tmerri më së shumti më ka habitë ngushtimi aq i madh i mendjes. Nuk kam kaluar as një orë në tentim déshprues për të maledhur shenjat e përgjigjeve të thata në test. As nuk imagjinoja. Thjesht qëndroja i shtangur nga frika, duke pritur që kjo sporovë të perfundojë.(1)

Ky tregim personal mbi friken dhe sfidën; për mua deri më sot ka qenë tregimi më bindës për influencën rrëmuese të shqetësimit emocional në procesin e të menduarit. Tash po e kuptoj se sida ime ishte me siguri një lloj testamenti i trurit emocional se ka fuqi ta mbikëqyrë, madje edhe ta paralizojë, trurin mendor.

Mënyra në të cilën shqetësimi emocional ndikon në jetën mendore nuk paraqet nisi për arsimtarët. Shtudentët të cilët janë ankthshëm, të zemëruar apo depresiv, nuk mund t. mësojnë; njerëzit të cilët janë në gjendje të tillë pasukses përpilen ta pranojnë informatën dhe me të t'ia dalin. Siç e pamë në Kpitullin e 5, emocionet e fortë negative e orientojnë vëmendjen në prerokupimet personale, duke interferuar në tentimet që vëmendja të fokusohet në diçka tjeter. Aq më shumë, njëra nga shenjat të cilat tregojnë se ndjenjat janë bërë patologjike është natyra e tyre e imponuar me të cilat e preokupojnë çdo të dytin mendim dhe pandërprerë pengojnë tentativat tonë që vëmendjen ta drejtojmë në një aktivitet tjeter. Personat të cilët divorcuhen me grindje, apo fëmijët e prindërve të divorcuar nuk janë në gjendje të koncentruhen në obligimet e shkollës apo shërbimet e vendit të punës, të cilat pjesërisht janë të thjeshta dhe rutinore; tek depresivët klinik déshprimi, vëtëmësira, pashpres-ija dhe pandihmesa, janë më të fortë se të gjitha ndjenjat tjera.

Kur emocionet e imposhtin koncentruin, pëson disfatë aftësi mendore të cilën psikologët e quajnë "memori punuese", shkathtësi e të mbajturit në mend e të gjitha informatave relevante për detyrën e caktuar. Ajo me të cilën memoria punuese është e

preokupuar mund të jetë e thjeshtë si numri i telefonit apo e ndërlikuar sikur vargjet intriguese të novelistikës cilat donë t'i thur bashkë. Memoria punuese është funksion ekzekutiv par excellance në jetën mendore, dhe i mundëson të gjithu përpjekjet tjera intelektuale, nga shqiptimi i fjalës deri tek kapja në nyje me supozime logjike.(2) Korteksi parafrontal mundëson funksionimin e memories punuese – dñe, mbun në mend, aty është vendi ku takohen ndjenjat dhe emocionet.(3) Nëse lidhja limbike e cila është e vendosur në korteksin parafrontal është rob i shqetësimit emocional, qimini është joefikasiteti i memories punuese: nuk jemi ne gjendje të mendojmë qarë, të cilën e kam zbuluar gjatë provimit nga matematika.

Në anën tjetër, le të kemi parasysh rolin pozitiv të motivimit për l'u arritur suksesi – epërsinë e entuziazmit, vullnetit, vetëbesimit. Studimi mbi atletin në Olimpiadë, muzikantin me famë botërore apo mjeshtrin e shahut, dëshmon për vëtin e tyre të veçant vetëmotivueset përfshi qenë të vullnetshëm në trajnimet rutinore të pamëshirshme.(4) Por përfshi t'u bërtë interpretues me famë botërore përvcq perfektionimit konstant dhe përsëritjes së ushtrimeve rigorozë nevoitet të fillohet që nga Fëmijëria. Në Olimpiadën e vitit 1992, dymbëdhjetëvjeçari antari i cikpit të zhytësve nga Kina kishte ushtruar zhytjen në kohëzgjatje njejtë sa edhe antari njëzetvjeçar nga Amerika – por zhytësi Kinez ushtrimet rigorozë i kishte filluar që nga mosha katërvjeçce. Ngjashëm me rastin paraprak, virtuozi më i madh në violinë i shekullit njëzet, kishte filluar të ushtrojë në instrumentin e tij që nga mosha pesë vjeçë; kampionët ndërkombëtar të shahut fillojnë të luajnë mesatarisht në moshën shtat vjeçë, e ata të cilët kanë arritur sukseset vetëm në nivelin shtetor kanë filluar në moshën dhjetë vjeçë. Fillimi i herëshëm mundëson sukses në jetë: studentët më të talentuar të akademisë më të njohur muzikore në Berlin, të gjithë rrëthi moshës njëzet vjeçë, kanë ushtruar dhjetë mijë orë, derisa studentët më të vjetër kanë pasur mesatarisht nga shtatëdhjetë e pesë mijë orë.

Duket se ata të cilët arrinë ne majet e top listave të aktivitatave gomnes edhe pse të njëjtë për nga aftësia me të tjerët, ata ia nisin nga Fëmijëria e herëshme, me ushtrime rutinore të përditësuara dhe të përputhshme me qëndrueshmërinë e tyre me vite të tëra.. Derisa durimi, mbi të gjitha, varet nga vëtit emocionale – entuziazmi dhe qëndresa përkundër disfatave.

I ndarë nga afiészitë tjera të lindura, motivimi është përparësi shlesë përsukses në jetë, dhe mund të shihet tek sukseset e Jashtëzakonshme të studentëve Aziatik nëpër shkollat Amerikane dhe profesione. Shqyrtimi i detajuar i shënimeve flet se fëmijët e Aziatikëve-Amerikan mund të kenë mund ta kenë IQ përfshi dy apo tre poena më të lartë sesa të bardhët.(5) Sa i përketë profesioneve, siç janë mjekësia apo jurisprudencë të cilat shumë Aziatë i zgjedhin, ata si grupë sillen sikur IQ-ja e tyre të jetë shumë më e lartë – Amerikanët me prejardhje Japoneze kanë ekvivalentin prej 110 derisa Amerikanët me prejardhje Kineze mesataren prej 120.(6) Duket se Aziatët që nga Fëmijëria e herëshme punojnë në shkolla me përpjekje me të madhe sesa të bardhët. Sanford Dorenbusch(Sanford Dorenbusch), sociolog nga Stenford, ka ekzaminuar më tepër se dhjetë mijë nxënës të shkollave të mesme dhe ka ardhë në përfundim se Amerikanët me prejardhje Aziale në krahasim me nxënësit tjerë kalojnë 40% të kohës më shumë duke i bërë detyrat e shtëpisë. “Derisa shumica e prindërive Amerikan i punojnë mangësitë e fëmijëve por edhe i potencojnë vitylet. Aziatët konsiderojnë se nëse nuk arrinë rezultate duhet mësuar edhe gjatë natës, por edhe nëse edhe atëherë nuk ke sukses, vazhduo edhe gjatë mëngjesit. Ata besojnë se çdokush me përpjekje të mirëfillët mund të korri sukses

në mësim". Shkurtazi, kultura e rreptë dhe etika punuese shndërrohet në motivim, dorim dhe qëndrueshmëri – épërti emocionale.

Për nivelet në të cilat emocionet tona do ta mundësojnë apo nxisin aftësinë e të menduarit dhe planifikimit, qëndrueshmërisë së ushtrimeve shkaku i qëllimit vështirë të kuptueshëm apo zgjidhjes së problemit, ato përcaktojnë edhe kufijetë e mundësive tona për t'i shfytëzuar aftësitë e lindura mendorë dhe kështu bëhen vendimtare për suksesin tonë në jetë. L' drejt suksesit na nisë masa e motivimit, entuziazmit dhe kënaqësisë në atë që punojmë. Në këtë mënyrë inteligjenca emocionale bëhet epërsi e shkallëtësishë, dhuratë e cila esencialisht ndikon në të gjitha aftësitë tjera, i jep kurajo apo i gërshteton me to.

KONTROLLA E SHTYTJES: TESTIMI ME ËMBËLSIRA

Imagjinoni se jeni katër vjeç dhe dikush ju propozon këtë: nëse pritni që ai t'i përfundojë disa punë si dhuratë do t'i mermi dy çmberësira. Nëse nuk keni durim deri atëherë, do ta mermi vetëm një – edhe atë menjëherë. Kjo është shtytje për qdo qenie katër vjeçe, mikrokozmosi i luftës së përherëshme të instiktit me të përbajturit, id-it dhe ego-s, dëshirës dhe vetëkontrollës, shpërbimit dhe pezullimit. Efikasiteti i këtij testimini qëndron në atë se fëmija duhet ta bëjë zgjedhjen, me ndihmën e keqës testi jo vetëm se shpejtë zbulohet karakteri, por edhe rrugë përpërtë të cilën fëmija do të shkojë gjatë jetës.

Padyshim se nuk ekziston shkathësi më e vlerëshme sesa mbikëqyrja psikologjike e instiktit. Kjo është mënjë e vetëkontrollës emocionale, sepse sipas natyrës së saj të gjitha emocionet ndikojnë në paraqitjen e shtyjeve të caktuara. Mos harroni se kuptimi i fjalës emocion - është "të lëvizet". Shkathësia për t'u kundervu instiktit për të vepruar dhe për t'u mposhtur shtyja fillestare, me siguri varet nga niveli në të cilën gjendet funksioni cerebral kur i inhibon sinjalat limbike për të mbërrë deri tek konteksi motorik, edhe pse ky shpjegim akoma është spekulativ.

Si dn që të jetë, eksperimenti i vlerëshëm me zhëmbëlsira si shtytës për katërvjeçarin, në masë të caktuar ka treguar shkakthësitë e rëndësishme për t'i orientuar emisionet dhe pezulluar insiktet. Hulumtimet i ka nisur psikologu Walter Mischel (Walter Mischel) gjatë viteve të 60-ta, në një objekt parashkollor të universitetit të Stenfonit, e katërvjeçarët e përfshire kanë qenë të fëmijët e studentëve të diplomuar dhe të punësuarëve të tjera në Stenford, dhe janë njeriellur deni në maturë.⁽⁷⁾

Disa katërvjeçar kanë mundur t'i kalojnë pesëmbëdhjetë deri njëzet minutat evështira e të pafundme derisa eksperimentaturi nuk është kthyer. Për t'u përbajtur ata kanë mbyllur sytë për mos ta shikuar shtytjen, kanë vërtë kokën ndërmjet durrëve, kanë folur vetëmevete, kanë kënduar, kanë luajtur me duar dhe këmbë, madje janë përpjekur edhe të flejnë. Si shpërblim, këta fëmijë trima kanë fituar nga dy ëmbëlsira. Por të tjerët, ata më ipulsiv, kanë grabitur një ëmbëlsirë vetëm disa sekonda pasi që ka dal eksperimentaturi nga ilhomja "për ta përfunduar punën".

Vlerësimi diagnostik i veprimit me të cilin ky moment i shkaktiv është imposhtur ka treguar rezultate dymbëdhjetë deri në katërmëdhjetë vjetë më vonë kur këta fëmijë janë bërë adoleshent. Dallimi ka qenë më se i dukshëm midis atyre të cilët kanë grabitur emblezirën dhe atyre që janë përmbytur. Ata të cilët në moshën katër vjeçë iu kanë kundërshtuar sfidës, si adoleshent në shoqëri janë bërë shumë më të gjindshëm, vetëbesueshëm dhe më të përgatitur të ballafuqohen me problemet e jetës. Ka qenë pak e besueshme se do tu "shkapërdlendhen", të ligështohen apo regresojnë gjatë stresit apo të dezorganizohen nën ndikimin e shtytjes; ati i kanë pranuar shtyjet që janë përpjekur që

Cia dalin me to, duke mos u dorëzuar përkundët vështërsive; kanë qenë të besueshëm dhe të sigurtë, meritot për besim; kanë qenë vetëiniciativ dhe kanë luftuar për projekte. Dhe pas dhetë vjetëve, akoma kanë qenë në gjendje ta pezullojë shpërblimin për të arritur cakun.

Më shumë se një e treta e fëmijëve të cilët grabiten ëmbëlsirat kanë pasur më pak të voçvara aftësitë e cekura më lartë me një profil psikologjik. Si adoleshent kanë qenë të turpshëm dhe iu kanë shmanjur kontaktave me shoqërinë; kanë qenë kokëfortë dhe të pavendosur; frustrini shumë shpejt i ku demoralizuar; veten e kanë shikuar si të "këqij" dhe të pavlerëshëm; nga stresi kanë stagnuar dhe janë bërë joaktiv. të pabesueshëm, kanë dyshuar dhe janë zemëruar se "kurrë s'është bërë mjaftë"; kanë qenë xheloz e të vurur dhe tepër impulsiv, të vrullshëm, të vrullshëm dhe kështu kanë nxitur konflikte dhe rrahje. Edhe pas shumë viteve ata ende nuk kanë qenë në gjendje ta pezullojnë shpërblimin.

Ajo që mezi shihet në fëmijëri, gjatë jetës bëhet spektër i gjërë i shkathësive emocionale dhe shoqërore. Aftësia që të veprohet në pezullimin e instikteve paraqet mundim serioz, që nga mbajtja e dietës deri tek titulli i doktoraturës. Madje edhe në moshën katervjeçë disa fëmijë kanë zotëruar disa shkathësi: kanë mundur t'i lexojnë situatat shoqërore kur pezullimi ka qenë i dobishëm, ta largojnë vëmendjen nga provokimet dhe të zbavitën për ta arritur qëllimin – ëmbëlsira.

Fakti më mahnitës është se, fëmijët e testuar kur janë kontrolluar përsëri në përfundim të shkollës së mesme, ata të cilët kanë qenë të durueshëm gjatë shkollimit kanë qenë **nxënës më të mirë** sesa ata të cilët iu kanë dorëzuar tekeve. Me vlerësimin e akorduar të prindërve të tyre: të parët kanë qenë më të përgatitur për shkollim, me sukses i kanë shndërruar idetë në vepra dhe fjalë, kanë qenë në harmoni me arsyen, kanë mundur të koncentrohen dhe t'i krijojnë dhe t'i realizojnë planet, dhe me zell me të madh kanë mësuar. Fakti shumë hefasues është se ata kanë pasur rezultate të jashtëzakonshme në SAT testet. Një e treta e fëmijëve të cilët në moshën katër vjeçare kanë grabitë ëmbëlsira në provimet me gojë kanë pasur 524 e ne atë kvantitativ (apo "matematikor") 528 poena; një e treta e atyre të përmbyturëve kanë pasur rezultatin mesatar 610 deri 652, diferenca totale ka qenë 210 poena të vlerëshëm.(8)

Në moshën katër vjeçë sukseset në testim me "shpërblim të caktuar" janë tregues dy herë më i besueshëm sesa IQ-ja për rezultatet e SAT në të ardhmen; IQ-ja bëhet parashikuese e besueshëm për SAT rezultatet kur fëmijët mësuhën të lexijnë.(9) me këtë vërtetohet se shkathësia e pezullimit të shpërblimit ndikon në aftësitë intelektuale të cilat nuk janë të ndërlidhura me IQ-në (mungesa e mbikëqyrjes së shtyjeve në fëmijëri poashtu është tregues i rëndësishëm për delikuencën e mundshme në vitet pasuese – më shumë se IQ-ja).(10) siç do ta shohim në Pjesën e 5, edhe pse disi e kundërshtojnë këtë se IQ-ja është e pandryshueshme dhe për këtë paraqet pengesë të pakalueshme për zhvillimin e potencialeve jetësore tek fëmijët, prapë ekzistojnë shumë argumente që shkathësitet emocionale, siç janë kontrollimi i epsheve dhe leximi i drejtë i rrëthanave sociale, mund të mësuhën.

Ajo që Volter Mishell, i cili ka punuar në studim, e përshkruan me një fjalë e cila shumë mirë përshtatet "pezullimi i shpërblimit është i vetëshkaktuar në dobi të arritjes së qëllimit" me gjasë paraqet esencën e vetëregullimit: shkathësi që ta mohojnë instiktin në do të arritjes së qëllimit, qoftë ajo iniciativ për ndonjë biznis privat, zgjidhje ekuacionesh algebrike apo fitim shpërblimi. Me zbulimin e kësaj është potencuar roli i

inteligjencës emocionale si meta-allësi e cila përcakton masën me të cilën njerëzit do të mund me sukses t'i shfrytëzojnë afemitetet e tyre mendore.

NDJENJAT E GABUARA, TË MENDUARIT E GABUAR

Jam e brengosur për fëmijun tim. Pilcërisht ka filluar të luaj futboll për ekipin e seniorëve, kështu që me siguri tash mund të lëndohet ndonjëherë. Nervozohem denisa e shkoj duke lujatur, kështu që e kam ndërprerë t'i përejellë ndeshjet. Jam e sigurtë se djali është dëshpëruar që nuk e shkoj, por thjesht ajo është shumë e vështrirë përmes mua.

Personi i cili flet shërohet nga ankhia; ajo e kupton se mënyra e të menduarit të saje trezikon jetën të cilën ajo dëshiron ta çoj.(11) Por kur afrohet çasti të merrë vendime përmes gjera të thjeshta, siç është shkuarja në ndeshje ku Juan djali i saj, imaginata e saj preokupohet me mendime përmes vdekjen e djalit. Ajo nuk ka zgjedhje të lirëshme; brengosja nuk ia lejon të gjykoj drejtë.

Siq do ta shohim, brengosja është palec i efektit negativ të ankthit përmes gjitha aftësitë mendore. Brengosja, natyrisht, me diçka është edhe reagimi dobishëm kur gjérat shkojnë te poshtë – përgatitja shumë e zellëshme mendore përmes kërenimin e parandier. Përmes përsëritje të këtillë mendore është pengesë e rezikshëm kognitive kur bëhet shprehë e rëndomët e cila e pengon koncentrimin, duke i shkatërruar edhe të gjitha përpjekjet tjera që nuk diçka të orientohen.

Ankhi e varros intelektin. Përmes shembull, kur është kërkesa e ndërlidhur intelektuale dhe puna e lindhshme siç është mbikëqyrja e komunikacionit ajror, ankhia i rritur është tregues më se i sigurtë se personi i cili do të paraqitet përmes këtë punë nuk do ta kaloj trajnimin. Është e sigurtë se njerëzit me ankhia nuk nuk do t'ia dalin edhe përkundër rezultateve shumë të mira të testimeve të inteligjencës, siç e ka treguar halumtimi në të cilin kanë marrë pjesë 1790 studentë në trajnimin përmes administratorit të komunikacionit ajror.(12) Ankhia gjithashtu ndikon në angazhimin intelektual: në bazë të 126 halumtimeve të ndryshme me më shumë se 36000 kandidat, është konstatuar se personali e brengosur kanë rezultate më të dobëta në testimet teorike, pavarisht nga vlerësimet – notës në testim, notës mesatare apo testit të suksesit.(13)

Kur i kanë lutur njerëzit e prirur përmes brengosje të bëjnë detyrë kognitive dhe t'i radhitin objektet e ndryshme në dy kategoritë (grupe) dhe gjatë kësaj të tregojnë se përfshirjanë duke menduar, ata kanë menduar negativisht: "Këtë nuk do të mund ta bëj", "Nuk jam mjaft i rrjer përmes kësaj lloj testesh" dhe arsyetime të tjera të ngjashme, që qartë kanë ndikuar në marrjen e venditimeve mbi zgjedhjet. Por kur e kanë lutur grupën e të pahengosurëve të brengosjen pesëmbëdhjetë minuta, aftësia e tyre përmes kryer të njëjtën detyrë dukshëm është zvogëluar. E kur iu është dhënë pauza prej pesëmbëdhjetë minutave të brengosurëve përmes rilaksuar që e ku zbutur brengosjen – nuk kanë pasur kurritarë problemi para fillimit të testimit.(14)

Testin mbi ankhin i pari në mënyrë shkencore e ka përfunduar Richard Allport(Richard Alpert) gjatë viteve të 60-ta, i cili më është mësues se e ka zgjedhur këtë fushë të halumtimit sepse si student gjithnjë ku qenë nervoz dhe dobët ka kaluar në testim përmes dallimit nga kolegët e tij Ralf Haer(Ralph Haber) i cili e ka kuptuar se tremta para provimit në të vërtetë i ndihmonë la jep provimin.(15) Kruhas studimeve tjetra,

hulumtimi i tyre ka treguar se ekzistojnë dy lloje studentësh të ankthshëm: atë të cilët ankthi nuk i lejonë të kenë sukses në provim e dhe të tjerët, dhe të tjerët përkundër stresit, arrinë rezultate të mira – apo, ndoshta, duke i falënderuar stresit.(16) Është interesant se tek testimini i ankthit që studentët, siç është Haber, droja se a do të kenë sukses në provim i shlyngjë të punojnë mundimshëm gjatë kohës së përgatitjes së povimit dhe këshillu arrinë sukses, derisa të tjerët i paralizon. Tek personat që janë jashtëzakonisht të ankthshëm, siç është Alpert, frika para provimit ndikon në të menduar dhe kujtesë, të cilat janë të domosdoshme për mësim efikas, ndërsa gjatë provimit e obstrukzon afërsinë mendore e cila është bazë e suksesit.

Nunri i brengosjeve të cilën njerëzit i kanë shfuqur gjatë testiminit gjithmonë kanë qenë parashikimi i moshës.(17) Brengosja, thjesht, i zgjedhon kapacitetet mendore të domosdoshme për kryerjen e detyruave intelektuale dhe përejelljen e informatave; nëse jemi të preokupuar me moshësin, edhe koncentrimi jonë, i cili ndihmon ta kuptojmë përgjigjen, bëhet shumë më i vogël.

Në anën tjeter, njerëzit të cilët me mjeshtëri i frenojnë emocionet mund të kenë dobi nga ankthi – për shembull, me rastin e fillimit të fjalimit apo provimit – e cila i motivon të përgatiten mirë dhe të përfjetojnë sukses. Në literaturën psikologjike klasike lidhja në mes ankthit dhe suksesit, duke ndërlidhur këtu edhe aktivitetin mendor, shenohet me shkronjën U të përbysur. Maja e shkronjës U të përbysur paraqet marrëdhënien e harmonizuar në mes ankthit dhe suksesit, me ngritje të dobët të nervozës e cila nxitë në të arriturat e shkëqyeshme. Por masa jo e mjaftueshme e ankthit – pjesën e poshtme të shkronjës U të përbysur – e con deri në apati dhe motivim të ulët për të dhënë krejt nga veta për të pasur sukses; derisa ankthi i rritur e pamundëson suksesin.

Admirimi i matur – apo *hypomania*, siç e quajn profesionalisht, i përketë gjendjeve optimale tek shkrirtarët dhe në rastet e thirrjeve tjera kreative të cilat kërkojnë mendime të lira dhe të shumëlliujshme; një gjendje e këtill gjendet në majen e shkronjës së U të kthyer. Por nëse euforia është e pamundur të kontrollohet ajo shndërrohet në mani, siç është ndryshimi i disponimit tek personat me mani-depresive, me atë rast sulmet e bëjnë të pamundur të menduarit e matur apo të shkruarit e suksesshëm, edhe pse idetë lirshëm burojnë – aq më tepër, aq shumë lirshëm saqë vështirë të gjendet njëra përsënduar punën e filluar.

Derisa zgjatë, disponimi i mirë e rrëtë aftësinë e të menduarit fleksibil dhe të ndërlikuar posaçtu mundëson që të gjendet zgjidhja për problemet intelektuale dhe interpersonale. Kjo do të thotë se nëse kishim dashur t'i ndihmojmë dikujt ta zgjidh problemimin, duhet t'i ia tregojmë një barcoleletë të mirë. Duket se qeshja, si lloji admirimi, i ndihmon njerëzve të mendujnë hapur ille më lirshëm të shprehën, duke i vërejtur detajet të cilat, në të kundërtën, kishin mundur të ikin – kjo nuk është më vetëm aftësi kreative e domosdoshme për punë kreative, por edhe shkaktësi e njohjes së lirshjeve të ndërmjetme dhe parashikimit të pasojave si rrijedhoj e vendimeve të marrë.

Dobia intelektuale qeshjes së mirë duket më së miri në rastet e gjeljes së zgjedhjeve kreative. Sipas një studimi, njerëzit posa i kanë parë gabimet e spikerëve përmes videove, ma më sukses kanë zgjedhur enigmat të cilat psikologët që një kohë të gjatë i pëndorin gjatë testiminit të mendimit kreativ.(18) Gjatë testiminit, njerëzve iu kanë dhënë shkrepësa, qiriu dhe kutha me thumba, dhe janë latur ta vendosin qirin në panë prej tape në atë mënyrë që dylli të mos bie ne dyshemë. Shumica e nejrëzve të cilëve iu është parashtruar problemi kanë ardhur në gjendje “jo të menduarit funksional, kjo do të

Thotë se ata kanë menduar t'i përdorin objektet e dhënu në mënyrë më konvencionale. Por të tjerët të cilët pikërisht në atë çast i kishin shikuar inqizimet humoristike, në krahasim me të tjerët të cilët e kishin shikuar filmi mbi matematikën apo të cilët kishin ushtruar "detyra", kishin ardhur deri tek zgjidhja kreative: kishin gozhduar kutinë për tabele e cila e cila kishte shërbyer si mbajtëse për qiri.

Madje edhe ndryshimi i lehtë i disponimit mund të ndikoj në procesin e të menduarit. Disponimi i mirë i njerëzve, derisa planifikojnë apo marin vendime, kanë avantazh perceptibile e cila ua mundëson të menduarit më të llojlojshëm dhe më fleksibil. Arsyja për këtë është në faktin se kujtesa është gjendje e veçant mendore; kështu që, derisa jemi mirë të disponuar neve na kujtohen ngjyrjet e mira dhe pozitive; nëse ndihemi mirë derisa mendojmë për shkaqet "për" dhe "kundër" veprimit tonë, vendimet tona kujtesa do t'i orientojë në drejtum pozitiv dhe nuk na lejon që, për shembull, të bëjmë diçka të paparashikueshme apo riskante.

Njëkohësuesht, gjatë disponimit të keq, kujtesa lëvizë kah drejtimi negativ, dhe kështu më siguri se me frikë do të përcaktohem përvendim jashtëzakonisht të kujdesshëm. Emocionet e pakontrolluara e pengojnë intelektin. Por, siç e kemi parë në **kapitullin e pestë**, ne jemi në gjendje ta vendosim kontrollën mbi emocionet; një aftësi e këtillë emocionale është zotëruesc mbi shkathtësitë dhe ndikon në të gjitha llojet e angazhimeve intelektuale. Le të na kujtohen disa prej rasteve: përparësitë e shpresës dhe optimizmit, si dhe çastet e admirimit kur njerëzit e tejkalojnë vetyven.

KUTIA E PANDORË DHE E POLIANIT:^{*} FUQIA E MENDIMIT POZITIV

Studentëve iu është propozuar gjendja hipotetike si vijon:

Edhe pse qëllimin e keni pasë të merni tetëshe, pas rezultateve të para në provim mesatarja e përgjigjeve të sakta ka qenë 30% dhe keni marrë gjashtëshe. Ka kaluar një javë prej kur e keni kuptuar përvendet. Çfarë do të bëni?(19)

Shpresë do të thotë shumë. Studentët të cilët kanë shpresuar shumë kanë thënë se si duhet më tepër të punohet dhe kanë menduar përvshëm gjëra të cilat kanë mundur t'i ndërmarrin përvendim. Studentët me sasi të kufizuar shprese kanë pasë parasysh disa prej zgjidhjeve të mundshme përvendimtarëve të notës, por nuk kanë qenë mjaft të vendosur që të luftojnë përvendimtarë. Dhe, kuptohet, studentët pas shpresës iu kanë dorëzuar demoralizimit në të gjitha planet.

Megjithatë, problemi nuk është vetëm teorik. C.R. Snajder(C.R. Snyder), psikolog nga University of Kansas, i cili ka punuar në këtë hulumtim, duke krahasuar sukseset studentëve të cilët kanë shpresuar me sukseset e atyre të cilët nuk kanë shpresuar, ka konstatuar se shpresë është e parashikuese më e saktë në semestrin e parë sesa rezultatet e SAT testeve me të cilat parashikohet përvendimi i studentëve në kolegji (dhe ngusht është i lidhur me IQ-në). Përsërisim se janë, përkundër aftësive të njëjtë intelektuale, shkathtësitë emocionale shkakate të dallimeve të dukshme.

Interpretimi i Snajderit thotë: "Studentët të cilët më shumë shpresojnë në sukses, i vëjnë vetes më shumë caqe, duke qenë të vedëdijshëm se sa shumë duhet punuar përvendimtarë".

realizuar ato. Në pikëpamjen e suksesit shkollor, nëse i karaħasomni studenti me aftesi tē njëju intelektuale , ajo me tē cilēn dalloheni ēshtë shpresu".(20)

Sic flet miti i njohur, Pandorës, princeshës greke, zotat grek xheloz nē bukurinë e saj. Ia kanë dhuruar asaj kutinë misterioze. I kanë thënë se kurrë nuk guxon ta hapë dhuratën. Por, një ditë, e imposhtur nga kureshiu dhe sħida, Pandoru e ka ngritë kapakun pér tē shikuar fisħurazzi se qfarġi ka brenda dhe kështu i ka ċiruar epidemiet e mēħha: sémundjet, qmendurit, shpirtelijegħisit. Por si kompenzżi Zoti i lejoj asaj ta mbyallie kutinē dhe me kohé ta tħerqej "kundēr helmin" qē mizoril e jetes tē bēhen tē pērballuaru, e ajo ēshtē – SHPRESA.

Studjuesit modern zbilogni se shpresu ofron mē shumē sesa ċusti i ngushillimit kundēr dhimbjes dhe mjerimit; ajo ka një rol pozitiv tē paċmuar nē jetē se pse mund ġesu suksese nē fusa tē ndryshme – filliur nga suksesi nē mësime deri tek pērballini i punēve tē renda. Praktikisit, shpresi ēshtē mē shumē se qändrimi optimist kur na duket se gjerat do tē lèvizzin nē tē miri. Snajder saktēsish definon: "duke i besuar vetej ju fitoni vullnet dhe i shqyrtoni mēnyrat e realizmit tē qellimeve tē juaja, qfarġo qofshin ato."

Njerżezit zakonishit dallohen me sasiñi e shpresi. Disa gjithmoni mendojnē se mund tē nxirren nga tē kēqijat dhe ta zgħedha problemi, derisa tē tjeret mendojnē se nuk kanċ energji, aftesi apo mēnyr pér t'i realizuar qellimet e tyre. Snajder żbulon se njerżezit me sasi tē madhe shprese posodojnē tregħies tē pērbashkét, nē mesin e tē cileve ja nevet ġiem motivi, ndjenja se ja nev mjaft tē aħże tē gnejne mēnyra pér ta realizuar qellimin, besojañ se, nese ja nev ngusht, gjerat mund tē lèvizzin nē tē miri, mjaft ja nev fleksibil pér tē għixtu mēnyra tē ndryshme pér ta realizuar tē dëshiruar, apo oħra t'i zvogħeljien ambieciet nese bħen tē paralizuara , dhe kështu tē parcalizuara tē shndorroha nē tē realizzuara.

Nga perspektiva e intelijenċeis emocionale, tē keshi shpresi do tē thot tē se njeriu mik i dorżoħet ankhali tē tepli, tē mos sillit si humbés dhe misu tē bie nē depresju nese hasi nē viesħtersira apo mossuksej. Aq mē tepli, ēshté vērteruar se njerżezit me shpresi tē mēħha ja nev mē pak depresiv għat-tnejha luuħi pér jetek dhe se ja nev mē pak tē ankħiha għajnej kerkim tē qellimeve dhe nuk viajn nōtta qiegħi.

OPTIMIZMI: MOTIVIM I MADH

Amerikanet tē cil-ċi e kanċ perejjellur notin mē se shumti kanċ shpresuar tek Mat Bjondi(Matt Biandi), anetar i ekipit Amerikan nē Olimpiadén e vit-tieki 1988. Disa komentator sportiv kanċ partashiku se Bjondi mund ta tejkaloj trimérin e Mark Spicci (Mark Spits) i cili nē 1972 i kishte fituwar sħata medale tē arta. Por, nē sħtegħu 200-metru, stil i-liri. Bjondi e kishte zien vendin ċi tħalli. Disciplina tjet-ter kishte qed baterillaj nē 100 metru, dhe Bjondi pér pak e kishte humbur medalen e arti pasi qđi i pari nē finish kishte hērō pērpjekje me tē mēħha.

Komentatoriet sportiv kanċi supozuwar se disfata do ta dekkaraj Bjondi nē tentiġiet e ardha. Megħiha, Bjondi isħte kendell nra disfata dhe kishte fituwar medale tē arta nē pesi disciplinat e ardha. Njieri prej shikquesse isħte besusuar me "kħixi" e Bjondi, e u kishte qed Martin Seligman (Martin Seligman) psikolog nga University of Pennsylvania, i cili e kishte testuwar optimizmi e Bjondi pu at-żejt vit. Għajnej nji eksperimenti me Seligman, trenieri i kishte thēnnej Bjondi, i tħalli isħte duħur tē tregħiha ne formi mē tē miri, se kohēn e kishte me tē dob ġiet sesa me tē vvertet isħte rasti. Pērkundēr pērgjigges humbese, pasi qđi i kishte thēnnej Bjondi tē pushoj dhe tē provo pērseri.

rezultati i tij i mirë u bë edhe më i mirë. Por, kur anëtarëve tjerë të ekipit iu kumtua se kohën mesatare e kishin të dobët – rezultatet e testeve të tyre kanë treguar se i përkasin pesimistëve – duke provuar përsëri, kanë notuar edhe më dobët se herën e parë.(21)

Optimizmi, sikur edhe shpresa, paraqet pritet se gjërat ne jetë do të shkojnë në drejtim pozitiv, përkundër pengesave qe mësojshëm. Nga këndëvështrimi i inteligjencës emocionale, optimizmi është mënyrë e sjelljes e cila njerëzve nuk u lejon të bëhen apatik, të pundiunshëm apo depresiv para detyrave të rënda. Njëjtë sikur shpresa, edhe kushëriti i saj optimizmi paguhën në jetë (natyrisht, nëse bëhet fjalë për optimizm real; optimizmi tepër naiv mund të jetë shkatërrimtar).(22)

Selixhmen definon optimizmin sipas mënyrës në të cilën njerëzit i interpretojnë sukseset dhe disfatat personale. Optimistët i shohin disfatat si pasoja të ngjarjeve të cilat mund të ndryshohen, ashtu që herën tjetër mund të kenë sukses, derisa pesimistët fuqojnë për disfatë, duke ia përshkruar disa karakteristika të përherëshme të cilat ata janë të pafuqishëm që t'i ndryshojnë. Këto interpretime të kundërtë kanë pasoja thelbësore në reagimet e njeriut në jetë. Për shembull, në dëshprimin për humbjen e punës optimistët reagojnë veprueshëm dhe me shpresë, duke e bërë planin për aksion dhe duke kërtuar ndihmë dhe këshilla. Për dallim nga të parët, pesimistët reagojnë ndaj disfatave me supozim se nuk ekziston asgjë që do të mund të bënin që gjërat në të ardhmen të shkojnë në të mirë, dhe kështu nuk ndërmarrin asgjë për ta zgjidhur problemin. Derisa optimistët mendojnë se në disfatë mund të ndikohet, pesimistët shohin disfatën si pasoje e mangësisë personale e cila gjithmonë i sjellë fatëkeqësi.

Njëjtë sikur shpresa, edhe optimizmi është parashikues i suksesit akademik. Gjatë hulumtimit në të cilin kanë marrë pjesë pesqind brurosh të ardhshëm nga gjenerata 1984-së, nga University of Pennsylvania, rezultatet e studentëve në testin e optimizmit kanë qenë tregues më të mirë për notat e ardhshme sesa rezultatet e SAT testimit apo notat nga shkolla e mesme. Selixhmen i cili kishte punuar me ta, thotë: "Provimi pranues, për regjistrim në kolegji vlerëson talentin por rezultatet tregojnë për ata të cilët do t'i "çojn duart". Rroga kah suksesi paraqet kombinimin e talentit të arsyeshëm dhe aftësisë që të shkohet përparrë përkundër dështimeve. Testeve të shikathtësive iu mungon motivimi. Më e rendësishmja është që të dini për dikë se a do të përparoje edhe atëherë kur gjërat marin tepushtën. Supozoj se inteligjencia dhe suksesi i juaj nuk varet vetëm nga talenti, por edhe nga aftësia për t'i përbalhuar disfatës".(23)

Një nga shembujt më të detajizuar për motivimin e njerëzve nga ana optimiste paraqet studimi të cilin e ka bërë Selixhmen me ndihmën e agjentëve të kompanive të sigurimit Met Life. Pranimi njerëzor i refuzimit do të thotë sukses në çdo lloj presioni, posaçërisht kur bëhet fjalë për sigurimin ku mesatarja e të "pranuarit" apo "refuzimit" mund të jetë shumë e pakurajueshme. Për këtë arsyë pas tre vjetësh të para treth tre e katërtë e e kompanive të sigurimit e kanë lënë aktivitetin e tyre. Selixhmen ka zbuluar se agjentët e rinjë, për nga natyra jnaë optimist, për dy vjetët e para kanë shitur 37% polisa më shumë sesa kolegët e tyre pesimist. E gjatë dy viteve të para, pesimistët në krahësim me optimistët e kanë dyfishuar numrin e dëshirimit nga para.

Aq më tepër, Selixhmen e ka bindur Met Life t'i punësojë grupën e veçant të agjentëve të rinjë të cilët kanë pasur rezultate të mira në "testin e optimizmit", por nuk e kishin kaluar kontrollimin e zakonshëm të testeve (të cilat i radhitën llojet endryshme të të sjellurit në krahësim me testin standard i buzuar në përgjigjet e agjentëve të

suksesshëm). Në vitin e parë grupa optimiste e ka tejkaluar grupën pesimiste për 21% dhe për 57% në vitin e dytë të punës.

Arsyu pse optimizmi ndikon në suksesin e shitjes qëndron në faktin se ai paraqet llojin e sjelljes inteligjente emocionale. Çdo tregtar përjeton të paktën një herë disfatë. Reagimi emocional ndaj humbjes është më rëndësi thelbësore përmotivim e mëtejshëm për të vazduar punën. Nëse përgjigjet negative grumbullohen, optimizmi mund të "pëlçet" dhe shumë vështirë ngritet receptori dhe bëhet thirja e ardhshme. Pesimistët në veçanti vështirë e përballojnë humbjen dhe në këtë mënyrë e interpretojnë: "Unë jum humbës; kurrrë kurrgjë nuk do të shes" – interpretim i cili me siguri do të nxisë apati dhe tjerheqje, nëse edhe jo depresion. Në anën tjeter, optimistët veten i thonë: "Kjo është vetë çasje e gabuar" apo "Ky person është i padisponuar". Pasi që veten e vlerësojnë sipas situatës e cila është arsy e mossuksesit të tyre, ata mund ta ndryshojnë çasjen gjatë thirrjes tjeter. Derisa reagimi mendor pesimist i çon në dëshprim, tek optimistët nxitë shpresë.

Njëra nga arsyet për një qëndrim pozitiv apo negativ mund të jetë me siguri temperamenti i trashëguar: sipas natyrës së tyre, njerëzit anojnë kah njëri apo tjetri qëndrim. Dhe, siç do ta shohim, gjithashtu, në Kapitullin e XIV – temperamenti mund të kalitet me përvojë. Optimizmi dhe shpresa – si dhe plogështia dhe dëshprimi – mund të mësohen. Duke i pasur parsysht te dyja qëndrimet, psikologët kanë futur termin vëtëefikasiteti – bindja se njeriu udhëheq me ngjarjet dhe se është në gjendje t'i kundërvihet disfatave kur shfaqen. Zhvillimi i cilësdo aftësie nxitë ndjenjën e vëtëefikasitetit, ashtu që individi ma me dëshirë i çaset nezikut dhe anon kah sfidat odhe më të mëdha. E si revansh, imposhtja e shtyjeve e rrithë ndjenjën e vëtëefikasitetit. Një shjellje e këtillë, padyshim se do t'i nxitë njerëzit që aftësitë e veta t'i shfrytëzojnë në mënyrën më të mirë apo të bëjnë çmos për t'i përsosur ato.

Albert Bandura (Albert Bandura), psikolog nga Stanfordi i cili detajisht ka përmarr në studimin e vëtëefikasitetit, për të ka thënë: "Bindjet e njeriut përfshijnë aftësitë personale thelbisht ndikojnë në vetë aftësitë. Aftësia nuk është pronë e pandryshueshme; ekzistojnë vargje të tëra të mënyrave të sjelljes. Njerëzit të cilët janë vëtëefikas përmirësohen nga humbja; ata mundohen t'i zgjidhin problemet dhe nuk brengosin përdiqka të keqe e cila në të ardhmen mund të ndodhë."(24)

FLOU*: NEUROBIOLOGJIA E PËRSOSMËRISË

(*është mbajtur kjo shprehje e transkribuar angleze nga ang flow se edhe vetë psikiatrat nuk e përkalaje këtë term.)

Kompozitori i përshkruan çastet kur puna e tij ka qenë në kultivacion:

Deri në atë masë jeni ne gjendje ekstatische sa që nuk keni ndjenjë se ekziston. Këtë e kani përfjetuar edhe më heret edhe tash. Dori ndahej nga unë dhe nuk ndikova në atë që ngjante. Vëlënë trija ille vështroja, i okupuar nga respekti dhe habija. Dhe gjithçka ngjante vëveltia!(25)

Përshkrimi i tij shumë përkujton në përfjetimet e qindra meshkujëve dhe femrave malor, kampion shahu, kirurgë, basketballistë, inxhinerë, menaxherë, madje edhe

punëtorë administratë – kur i tilregojnë çastet në të cilat e kanë tejkulluar vjetveten në njérën nga profesionet e preferuara. Mihali Csikszentmihalyi (Mihaly Csikszentmihalyi), psikolog nga universiteti i Çikagos, gjendjen e përshtkuar e ka qujatur *flow* (më tej në tekstu filou); ai gjatë hulumtimit njëzëtvjeçar ka tubuar shembuj të ngashëm të sukseseve supreme në lamen e caktuar.(26) Atletëve kjo gjendje u është e njoftuar si “zonë”, kur përsosja arrihet pa mundim, e shumë garues dhe njërëz “zhduken” si pasojë e admirimit momental. Diana Roff-Steinrotter(Diana Roff-Steinrotter), e cila e ka fituar medalën e urte në skijim në lorjet Olimpike Dimërore 1994, ujo thotë se pas finishit të shqetësuar të skive asaj nuk iu ishte kujtuar asgjë voç se ishte relaksuar: Jam ndicë si ujëvare”.(27)

Arriju e gjendjes filou paruqet inteligjencën emocionale të rangut më të larië; filou është, me siguri, pika më e lartë e frenimit të emocioneve me qëllim të arritjes së përsosmërisë dhe mësimit. Në gjendjen filou, emocionet jo vetëm se janë të qetësuara dhe të orientuara, por janë edhe pozitive, të forta dhe të koncentruara në detyrën e caktuar. Nëse jeni në gjendjen e plogësht depressive apo keni sulme të ankthit, ju jeni të ndar nga filou. Filou (apo mikrofilou më i debet) është eksperiencë të cilën çdokush nganjëherë e përjeton, në veçanti nëse përsosshmëria është në kulminacion apo edhe nëse njjeriu i tejkalon kufijtë personal. Ndoshta është më e dukshme gjatë marrdhënieve sexuale kur dy individ shndërrohen në njëshe fluide dhe harmonike.

Një përvjejtë e këtillë është e lartësuar: karakteristikat kryesore e filou-t është ndjenja spontane e lunturisë, madje edhe të daldisë. Për këtë njjeriu derisa zgjatë filou ndiehet jashtëzakonisht mirë – ky është shpërbirim i pashoq. Në atë çaste njërëzit plotësisht identifikohen me atë që bëjnë, vëmendja është e përqendruar në detyrë, vetëdija bëhet e njëjtë me veprimin. Filou zhdukjet po që se tepër mendojmë mbi atë që bëjmë – vetë mendimi “Këtë shkëlqyeshmë po e bëj” mund ta shkatërron ndjenjen filou-t. Vëmendja është e koncentruar në atë masë saqë njërëzit janë të vetëdijshëm vetëm një numri të vogël gjëra të cilat janë në lidhje me punën të cilën e bëjnë dhe humbin ndjenjen për kohën dhe hapësirën. Për shembull, një kirurgu i rikujtohet komplikimi i një intervenimi kirurgjik gjatë të cilit kishte përfjetuar gjendjen filou, kur e kishte përfunduar operimin, në dysheme të sallës i kishte parë disa copëza dhe ishte pyetur se çfarë ka mundur të ndodhë. Ishte shtangur kur i kishin treguar se, derisa ishte i koncentruar në operim, kishte më ne dysheme një copë e plasimit – e ai këtë fare nuk e kishte vërejtur.

Përkundër përsiatjes dhe brengosjes, filou është gjendje e vetëharresës: në vend se të bëhen nervoz, dhe të mendojnë për problemet, njërëzit në filou aq shumë janë të preokupuar me detyrën momentale saqë humbin vetëdijën për veten, duke i haruar problemet e vogëla shëndetin, llugari, madje edhe sukseset në jetën e përditështme. Kur është prezant filou egn zhdukjet. Paradoksale, por njërëzit në gjendjen e filou-t paraqesin mbikëqyrjen superiore mbi atë që bëjnë, reagimet e tyre deri në imitim janë në harmoni me kërkessat e detyrave. Eilhe pse njërëzit përsosmërinë më të madhe e arrinë në gjendjen filou, ata janë të pavetëdijshëm veprimit punues dhe nuk mendojnë për suksesin apo moshuksesin – ajo që i motivon është kënaqësi e pastër e vet veprimit.

Ekzistojnë disa mënyra për t'u mbërriti gjendja filou. Njëra nga ato është orientimi i qëllimshëm i vetëdijës në detyrën e parashtruar; thelbji i filou-t është gjendja e koncentrimit maksimal. Në hyrje të kësaj gjendjeje duhet se ekziston zgjedha kthyese: ky hapë i parë kërkon disciplinë dhe përpjekje për t'u qetësuar dhe në masë të mjaftueshme të orientoheni në nismën e detyrës. Pasi që jeni koncentruar, filou shfuqet me krejt

potencialin dhe mundeson çlirimin nga shqetësimet emocionale dhe kështu detyrën e kryeni pa mundime.

Hyrja në këtë zonë-gjendje është e hapur po që se njerëzit gjijnë punën në të cilën janë të shkathët dhe i përkushtohen me përpjekje minimale. Siç më ka thënë Sikzentmihali: "Njerëzit koncentrohen më fuqishëm kur ia parashtrohen kërkuesat më të mëdha se rëndomt dhe atëherë janë në gjendje të veprojnë më shumë se zakonisht. Nëse nga njerëzit kërkohet pak, atyre ia duket monoton. Nëse kërkohet shumë, njerëzit bëhen të ankthshëm. Fillou shfaqet në atë hupësirë delikate në mes monotonisë dhe ankthit".(28)

Kënaqësia spontane, mahnitja dhe krijimtaria, të cilat janë karakteristika të filou-t, nëse truri është i ngarkuar me proceset limbike, bijnë në kundërshti me ekstremit emocionale, njeriu gjatë mbizotërimit të filou-t ndihet i relaksuar. Ky lloj koncentrimi ndryshon nga përpjekja që tu koncentrojmë vëmendjen në ndonjë gjë tjetër nëse jemi të lodhur apo të mërzitur, apo kur koncentrimi i vëmendjes është i orientuar kah ndenja e pakëndshme e ankthit dhe zemërimit.

Përkundër tensionimit emocional, fillou është gjendje e cila e mundeson fryshtimin, ekstazën e butë. Ekstaza buron nga koncentrimi si parakusht për gjendjen filou. Në literaturën e cila merret me traditat konteplative është përshtuar gjendja e paralizës e cila përfjetohet si gjendje hyjnore: fillou krjohet vetëm përmes koncentrimit të ngritur.

Nëse e shihni dikë në gjendjen fillou, fitoni bindjen se gjërtë e vështira është lichtë të kryhen; përsosmëria supreme duket e natyrshme dhe spontane. Përshtypja e këtij mund të krahasohet me aktivitetet mendore kur paraqitet paradoksi i ngajshëm: detyrat më të vështira kryhen me investim minimal në energjinë mendore. Kur fillou paraqitet në skenë truri qëndron në gjendjen e "qetësisë", ngaçmimet dhe inhibacionet e proceseve nervore harmonizohen me nevojat momentale. Kur njerëzit pënkopohen me angazhimë në të cilat pa mund e mbajnë koncentrimin, atëherë truri i tyre "qetësohet" i cili interpretohet me zvogëlimin e shqetësimit kortik.(29) Ky është një zbulim epokal sepse fillou ua mundeson njerëzve t'i përvishen punëve më shumë nga lëmia e caktuar, pavarsisht se a bëhet fjalë për një parti shahu me mjeshtrin më të madh apo zgjidhja e problemeve matematikore. Do të mund të pritej që këto detyra të vështira të kërkojnë eilje angazhimin më të madh kortik, por kurrisesi më të vogël. Por thelli i fillou-t është në atë që ai ta paraqet kulminimin e shkathësisë – kur afësitet janë mirë të ushtruara pricësi nervor hëhet më se efikas.

Koncentrimi i tensionuar, përqendrimi i krijuar nga brengosja – ndikon në rritjen e aktivitetit kortik, derisa gjendja fillou dhe përsosmëria optimale përkujtojnë në oxzenë e aktivitetit kortik me slipenzim minimal të energjisë mendore. Me siguri se rasti i tillë tek shkallësitet e përsosur dhe kur njerëzit janë në situatë që ta mbërrinë gjendjen fillou: pasi që imposhten "potezat" për kryerjen e detyrës – qifë fizik siç është alpinizmi, apo mendor siç është programi kompjuterik – truri bëhet efikas gjatë kohës së demonstrimit të tij. "Potezat" e ushtruar mirë kërkojnë shumë më pak përpjekje cerebrale sesa ata të posa mësuar, apo ata të cilët me mund realizohen. Ngajshëm me këtë, nëse aktiviteti cerebral bie për shkak të nervozës apo lodhjes, e cila krijohet kah mburimi i dijes së lodhshme dbe të mundurshme të punës, do të vij deri tek zvogëlimi i angazhimit kontik derisa shumë zona cerebrale të lepërtë do të aktivizohen – gjendje mendore të cilën e përfjetojmë si çregullim.(30) Njëjtë ngjanë edhe kur mërzitemi. Por kur truri bëhet më se i efektishëm, si në gjendjen fillou, pjesët aktive të trurit përgjigjen në kërkuesat e detyrave. Në këtë

gjendje madje edhe punët më të vështira mund të na freskojnë dhe plotësojnë, më shumë sesa të na lordin.

MËSIMI DHE FLLOU: MODELI I RI I EDUKIMIT

Nevoja për gjendjen filou do të rritet së bashku me perfekcionimin e shkallës së pasi që filou paraqitet në "zonën" në të cilën njerëzit janë të inspiruar që në tërzi t'i shprehin talentet e tyre. Ndoshata eشتë diskutabile se a nxitë filou mjeshtërinë apo shkallës së, por motivimi i njeriut për t'u përsosur – qoftë të luajë me violinë apo të vallëzojë – buron nga nevoja për t'u mbërrin gjendja filou gjatë kohës kur kryhet detyra. Sikzenmihali ka konkluduar në bazë të testimilit të 200 studentëve të arrit të cilët i ka përcjellë 18 vjet pas përfundimit të studimeve, piktorë senior janë bërë ata të cilët gjatë ditëve studentore kanë përjetuar kënaqësi të pastër derisa kanë pikturuar. Të tjerët, motivimi i të cilëve për të studijuari i ka shyt fantazia për t'u pasuruar dhe fama, pas përfundimit të akademisë një numër i madh i tyre ka hequr dorë nga pikturimi.

Sikentmihali konkludon: "Para se gjithash, piktorët duhet të kenë dëshirë – për të pikturuar. Nëse piktori para pëlhurës fillon ta pyes veten se për sa para mund ta shes, apo qëfarë do të thëtë kritika, ai nuk do të shkoj shtigjeve të originalitetit. Sukseset kreative varen nga orientimi drejt nje caku".(31)

Sikur që eشتë filou parakusht për profesionet e ndryshme dhe artin, ashtu eشتë edhe për mësimë. Studentët bëhen më të përsosur nëse e mbërrijnë gjendjen filou, atëherë ata plotësisht dallohen me potencialet e tyre të matura me testet e suksesit. Nxënësit e shkollës së mesme speciale në Çikago, ku të gjithë kanë qenë në 5% e më të mirëve nga testet e matematikës, i kanë vlerësuar profesorët e tyre si të përsosur dhe të papërsosur. Mandej e kanë analizuar mënyrën në të cilën nxënësit e kanë kaluar kohën dhe qëdo nxënës ka pas biperin i cili në kohë të ndryshme i ka përkujtuar të shkruajn se çfarë janë duke bërë dhe se si janë të disponuar. Nuk eشتë për t'u qnditur se përsë të papërsosurit kanë kaluar vetëm posëmbdhjetë orë në javë duke mësuar në shtëpi, shumë më pak sesa moshatarët e tyre të cilët gjatë javës i kanë bërë detyrat e shtëpisë nga shtatëdhjetë e dy orë. "Të papërsosurit" kohën e kanë kaluar duke u zhavitur apo duke e shpenzuar kohën me shokë apo prindërt.

Kur i kanë analizuar disponimet e tyre kanë ardhur deri tek përfundimi interesant. Edhe nxënësit e "përsosur" edhe ata "të papërsosur" pjesën më të madhe të javës e kanë kaluar në momontoni, duke shikuar televizorin i cili mik ka qenë kurksarë shtyje ne raport me aftësitë e tyre, siç eشتë rasti, të shumica e tinejxherëve. Por dallimi kryesor i tyre ka qenë në përjetimin e mësimit. "Të përsosurit" mësimin e kanë përjetuar si kënaqësi, entuziazëmi i nxitur nga filou. Gjatë 40% të orëve punuese. Por tek "të papërsosurit" filou ka ardhur vetëm gjatë 16% të orëve punuese; shpesh ka dominuar ankthi për shkak të kërkuesave të cilat i kanë tejkaluar mundësinë e tyre. "Të papërsosurit" kanë gjetur kënaqësi në shoqrimë e jo duke mësuar. Shkurtazi, nxënësil të cilët kanë mbërrin sukseset në harmoni me aftësitë e tyre akademike, por edhe ma shumë se kjo, mësimi i ka joshë edhe ma tepërt kur e kanë mbërrin gjendjen filou. Për fat të keq, "të pasuksesshmit", duke mos qenë në gjendje t'i perfektejnë aftësitë e tyre të cilat do t'i kishin çuar, kanë humbur kënaqësin gjatë mësimit dhe kanë trezikuar ta kufizojnë numrin e fushave intelektuale të cilat në të ardhmen do t'i kishin shpreh kënaqësi.

Haurd Gardner, Psikolog nga Harvardi, i cili ka zhvilluar teorinë mbi inteligjencat e shumëfishta, sheh filou-n, edhe gjendejn pozitive të cilat e karakterizonë, si mënyrë më

të shëndosh për edukimin e fëmijëve i cili i motivon për së mbrendshmi, më shumë se kërcnimi dhe shpërblimi i premtuar. "Duhet shiftëzuar prejjet e fëmijëve për të qenë në gjendje t'i kurajjmë për të mësuar në fushat në të cilat afësitetë e tyre mund të zhvillohen", proponon Gardner. "Fillou është gjendje e brendshme i cili tregon se fëmija merret me detyrën të cilën e donë. Duhet gjetur diçka çka i pëlqen dhe tu mbani atë. Kur fëmijët bezdisën në shkollë ata marrëzohen dhe grinden, por kur janë të perokupuar me detyru të cilat i dojnë interesohen për punë në shkollë. Por më së miri e mësoni atë që e adharoni dhe në të cilën kënaqeni.

Me ndihmën e emtodave të cilat shfrytëzohen në shumë shkolla, ato të cilat modelin e Grdaerit mbi intellejencën e shumëfishtë e aplikojnë edhe në praktikë, pretendohet të zbulohet talenti natyror, në q'mënyrë të zhvillohen ato, si dhe të eliminohen dobësitë e mangësitë. Për shembull, fëmija i cili në mënyrë natyrore është i talentuar përmirë apo lëvizje më përparrë do ta përfundoj gjendjen filou në këtë lami sesa në lamitë tjera për të cilat janë më pak të talentuar. Njohja e talentit të fëmijëve mund t'i ndihmojë arsimtarëve që ta adaptojë mënyrën e ligjirimit dhe t'i përgatitin leksionet në nivelin e caktuar – nga ato më të koplikuara deri tek ato plotësuese – të cilat me siguri, do të paraqesin shtrypje optimale. Në këtë mënyrë mësimi bëhet kënaqësi e përhershme, nuk paraqet frikë apo monotoni. "Shpresojmë se nëse fëmijët gjatë kohës së mësimit përfundojnë gjendjen filou do të kurajohen të kalojnë në detyrën tjetër nga lëmijët e reja", thotë Gardner dhe shton se një gjë e tillë është vërejtur edhe praktikisht.

Filou paraqet aftësinë apo shumën e dijes dhe do të duhej që natyrshëm të shfaqet pasi që fëmija është i entuzizmuar përmirësuar lami të cilat spontanisht i ka zgjodhur, çka në të vërtetë, do të thotë se i donë. Kur fëmija e kupton se efarë dëshiron të punoja, entuziazmi fillestar mund të bëhet emhrion përritjet supremë dhe hurim i kënaqësisë në filou. E për t'u mbajtur filou duhet të tejklohen kufijet e aftësive të dikujtë, dhe kështu filou të bëhet motiv themelor përsosmëri edhe më të madhe; fëmija bëhet i lumtur. Natyrisht, ky model është shumë më i avansuar i mësimit dhe arsimimit se sa shumica e modeleve të cilat përgatiten në shkollë. Kujt nuk do t'i kujtohet shkolla me një varg orësh të pafundme e monotone dhe qastet e ankthit të shtuar? Aplikimi i filou-t përmes mësimit paraqet mënyrën shumë më humancë, të natyrshme dhe efikase në orientimin e emocioneve në obligimin e arsimimit.

Kjo do të thotë se orientimi i emocioneve në drejtim të kreativitetit është shikatësi superiore. Se a do të realizohet kjo përmes mbikëqyrjes së instiktit dhe pozullimit të shpërblimit, apo përmes orientimit të disponimit i cili më do ta pengojë mendimin ekzistues, apo në formë të vëlëmotivimit përmes sukses dhe rishtazi të përpigjeti para ftyrës së disfatës, apo në atë mënyrë që do ta arrijnë gjendjen filou dhe të bëhem më të përsosur – të gjitha fjalët e thëma flasin në favor të fuqisë së emocioneve e cila udhëheqë me përpjekjet efikase.

VII RRËNJËT E EMPATISË

I kthehem Gerit, kirurg brillant por aleksitimik(alexithymik, fjalë greke që do të thotë munges fjalësh për ndjenjat-emocionet), i cili të fejuarës së vet Elen i kishte shkaktuar dhimbje sepse nuk kishte qenë i vëtëdijshëm ndjenjave të veta dhe të suja. Sikur shumë aleksitimikëve, edhe atij i ka munguar empatia por dhe mendjemprehtësia. Nëse Elen kishte thënë se është e padisponuar, Geri nuk do të kishte ditur ta ngushillonte; kur ajo fliste për dashurinë, ai ndërronte temën. Geri vënte vërejtje të "dobishme" në mendimet e Elen, duke mos e kuptuar se kritikat jo se nuk e ndihmonin përkundrazi ajo ndihej e sulmuar.

Empatia krijohet si formë e vetëvertëdijës; sa më mirë që i njohim emocionet tona, aq më lehtë do t'i kupojmë ndjenjat e të tjerrëve.(1) Aleksitimikët, si Geri, që nuk kanë përfytyrime së çfarë ndiejnë vet, plotësisht humben kur duhet njojur emocionet e të tjerrëve. Ata janë emocionalisht të shurdhër. Notat dha akordet emocionale të cilat i komponojnë fjalët dhe veprimet tona – rëndësia e tonit të zërit apo të ndryshimit të qëndrimit, qetësia dominante apo paraleajmrimi i vibrimit – kalojnë të pavërejtura.

Konfuziteti nga ndjenjat personale, aleksitimikët gjithmonë befasohen kur të tjerrë ua shfaqen ndjenjat e veta. Kjo pafatësi për t'u deshifruar emocionet e njerëzve tjerrë paraqet deficit të madh në inteligjencës emocionale, dhe humbjes tragjike të humanitetit. Për të gjitha marrëdhëniet, mënyrë e dashamirësise, largim nga harmonia emocionale, nga aftësia empatike.

Aftësia – për ta njojur tjetrin se si ndihet – paraqitet përmes të gjitha vargjeve të mjeshtërive jetësore, prej trengtisë e menaxhmentit, dashurisë dhe atësisë, deri tek mëshira dhe aktiviteti politik. Mungesa e empatisë posaçtu është e rëndësishme. Mungesen e empatisë e gjejmë tek psikopatët krimogjen, dhunusëve dhe sulmuesëve.

Njerëzit mallë i shprehin emocionet me fjalë; nuljenjat shumë më shpesh shprehin me shenja tjera. Aftësia për t'u lexuar shenjet e pathëna është çelës për parandjenjën e emocioneve të të tjerrëve; toni i zërit, gjestikulimi, grimasa e fytyrës. Me gjasë studimet më voluminoze nibi aftësitë e njeriut për t'i interpretuar mesazhet juverbale i ka bërë me studentët, e vet Robert Rozentall(Robert Araozenhal), psikolog nga Harvardi. Ai e ka projektuar testin e empatisë **PONS – Profile of Nonverbal Sensitivity**(në përkthim "Profili i sensualitetit juverbal", më tutje në tekstin PONS), dmth. një mori video inçizimet me gratë e reja të cilat i shprehin ndjenjat e veta, nga neveria deri tek dashuria amënone.(2) Skenat radhuiten nga sulmet e xhelezisë deri tek lutja përfalje, nga falenderimi deri tek mushtrimi. Video-materiali është i montuar në atë mënyrë që në një shirit në çdo sekuenc një deri në dy mënyra të komunikimit juverbal qëllimisht janë të hijesuara; edhe fjalët kanë qenë të heshtura, këshlu që, përvëç atyre juverbale, janë larguar të gjitha shenjet e komunikimit. Në video inçizimet tjera janë paraqitur vetëm lëvizjet e trupit, si dbe

mënyrat tjera të komunikimit joernal, kështu që shikuesit duhen ta njohin emocionin në bazë të shenjës së veçant joverbale.

Gjatë testiminit më tepër se shtatë mijë njerëz në Amerikë, dhe në tetëmbëdhjetë vende të tjera të botës, është konkluduar se përparrësitë e mjeshtërisë së interpretimit të ndjenjave e të tjerëve në bazë të shenjuve joverbale kanë personat të cilët janë emocionalisht më stabil dhe në shoqëri më të popullarizuar dhe më ndërmarrës, edhe që nuk është përfshirë habitur – më të ndijeshëm. Për këtë lloj empatie, shikuar në përgjithësi, femrat janë më të prirura sesa meshkujt. Dhe tjerëzve të cilëve iu është ndryshuar sjellja gjatë testiminit prej dyzet e pesë minutave – shenjë se mund ta kuptojnë mjeshtërinë e empatisë – gjithashtu kanë pas marrëdhëniet më të mira me gjinin e kundërt. Atëherë nuk duhet të habitet fakti se përsë empatia ndihmon në jetën romantike.

Duke i mbajtur zbulimet e elementeve tjera të inteligjencës emocionale, është vërejtur lidhja e rastësishme ndërmjet poenave të fituar nga matjet e zgjuarsisë e patike dhe SAT me poenat e IQ të fituara nga sukseset ne shkollë. Gjithashtu është vërejtur se empatia nuk varet nga inteligjencja akademike, e cila është parë gjatë PONS testiminit që ka qenë ekskluzivisht i punuar përfshirë fëmijët. Në bazë të testimeve të 1011 fëmijëve është parë se ata janë më të shkaktitë në leximin e ndjenjave përmes metodës joverbale dhe se këta janë qenë më të adhuruarit në shkollë gjithashtu edhe emocionalisht më stabil.⁽³⁾ Kanë qenë nxënës më të mirë, edhe pse mesatarja e tyre e IQ-së nuk ka qenë më e madhe se sa tek nxënësit tjerë të cilët janë qenë më pak të shkaktitë në leximin e mesazheve verbale – që djo të thotë se zotërimi i shkaktitësive emocionale ua lëhtëson fëmijëve suksesin në shkollë (apo thjeshtë, arsimtarët më shumë i adhurojnë).

Sikurse fjalët që janë "shikim" i mendjes racionale, ashtu edhe shenjat joverbale janë mesazhe të mendjes emocionale. Nëse fjalët e personit të eaktnar nuk janë në harmoni me tonin e zërit të tij, gjestikulimin apo edhe shenjat tjera joverbale, e verteta emocionale do të tregohet me mënyrën e të shprehurit e jo me kuptimin e fjalës. Gjatë studimit të komunikimit, është vërtetuar rregulla e përgjithshme se 90% të mesazheve emocionale janë joverbale. Derisa mesazhet si janë tensionimi i zërit të dikujt, gjestikulimet e furishme dhe nervozizmi, gjithmonë pranohen në mënyrë të pavetëdijshme, pa shqyrtim të posaqëm në përbajtjen e mesazhit, ato thjesht heshtazi pranohen dhe heshtazi iu përgjigjemi. Shkaktitësia e cila na mundëson që të kemi sukses në këtë gjithashtu në të shumtën e rasteve mësohet heshtazi.

SI SHPALOSË EMPATIA

Në momentin kur Hoop, foshnje nëntmuajshe, e kishte parë duke u rrëzuar foshnja tjetër, shtë iu ishin mbushur me lot dhe zhagas iu ishte afiuar nënës përfshirë, sikur të kishte qenë edhe vet e lënduar. Ndërsa Majklli katiembëdhjetëmuajsh iu kishte dhuruar ariun e mëndafshët shokut të tij Poll i cili kishte qajtur; por kur Poll ende kishte vazhduar së qari Majklli iu kisht dhënë edhe mbulesën (ë cilën më së shumti e kishte dashur). Të dyja skenat e ngushllimit i kanë parë nënat të cilat kanë qenë të trajnuara përfshirë regjistruar aktet e empatisë. Që nga ditu e parë e lindjes foshnjet shqetësobën kur i dëgjojnë bebet tjera duke qirë – reagim të cilin disa e shohin si embrion të hershëm të empatisë.⁽⁵⁾

Psikologët të cilët merren me zhvillimin psikologjik të fëmijëve kanë zbuluar se bebet e ndiqjnë ngushllimin para se në tërësi ta kuptojnë se janë qenie të veçanta, të ndara nga njerëzit e tjerë. Madje edhe disa muaj pas lindjes, bebet reagojnë ndaj shqetësimeve

të jashtme sikur të janë vetë të shqetësuara dhe qajnë kur shohin lotët e fëmijëve tjerë. Tek në moshën një vjeçë fillojnë ta kuptojnë se dhimbja e tjeter kujt nuk është edhe dhimbja e tyre, edhe pse ende mbesin të habitura me veprimet e veta. Për shembull, gjatë një studimi të Martin Hoffman-it (Martin Hoffman), nga New York University, njëvjeçari e kishte sjellur nënë e vet për ta ngushlluar shokun e tij të përlotur, duke e injoruar nënën e shokut të përlotur e cila poashtu kishte qenë prezente në dhomë. Ky konfuzion është i mundur të vërehet edhe atëherë kur fëmijët një vjeçë imitojnë dhimbjen e të tjerëve, me siguri për ta kuptuar më mirë se çfarë ndijken vet: për shembull, nëse një fëmijë lëndon gishtin, tjetri moshatar do ta vë gishtin në gojë për ta vërtetuar se a është edhe ai i lënduar. Një bebe kishte fshirë lotët kur e kishte parë nënën e saj duke qarë, edhe pse lot nuk kishte pasë.

Mimika motorike- termi punues përfjalët **empati** është nocion i cili është përdorur përfundit parë herë në vitin 1920 nga E.B. Titchener (E.B. Titchener), psikolog amerikan. Ky kuptim pak dallohet nga përkthimi original i fjalës greke **empathia** në anlisht, që dë të thotë "të ndjehet brendia", termin të parët e kanë përdorur teoreticentët e estetikës përfundit të shprehur atësinec e dikujt përfundit të vërejtur përvjetor subjektive në personin tjeter. Sipas teorisë së Titchenerit teoria e empatisë buron nga lloji i imitimit fizik të dhimbjes së tjeter kujt, i cili nxitë ndjenjën e njëjtë në vetyvet. Ai ka kërkuar fjalën e cila do të dallohej nga fjalë **ngushllim** i cili mund të ndjehet në rastet e fatkeqësive të cilat i ndodhin të tjerëve, por pa njojhen fundamentele se çfarë ai person ndijken.

Mimika motorike zhvillohet tek fëmijët e moshës dy vjetë e gjashtë kur fillojnë ta dallojnë se dhimbja e të tjerëve nuk është dhimbje e tyre dhe bëhen më të afërt t'i ngushullojnë të tjerët. Incident tipik, nga ditari i një nënëje:

Foshnja e fqijut qanë...dhe Xheni i afrohet, duke tentuar t'i jep çëmbëlsira. Ajo ende i shkon pas dhe fillon edhe vetë të qajë. Mandjej përpinqet ta lëmoj, por fëmija largohet...Foshnja është qetësuar, por Xheni ende është e brengosur. Ajo vazhdon t'i bie lodra dhe ta lëmoj në kokë dhe supe.(6)

Në këtë nivel të rritjes së tyre, bëhet fillojnë të dallohen sipas sensibilitetit përfundit emociionale e të tjerëve, prej të cilëve disa janë, sikur Xheni themelisht të interesuar, ndërsa të tjerët adaptohen. Një varg studimesh të cilat i kanë udhëhequr Mariana Radke-Yerow (Mariana Radke-Yerow) dhe Karolin Zahn-Vaxler (Carolyn Zahn-Waxler) pranë **National Institute of Mental Health**, kanë treguar se brengosja empatike në të shumtën do të njihet në varsi nga ajo se si prindërit i kanë edukuar fëmijët. Ato kanë konkluduar se fëmijët më shumë bëhen empatik mës gjatë edukimit i kushtohej vëmendje në disponim i cili është i nxitur nga sjellja e keqe e fëmijës: "Shih si e ka pikëlluar", në vend të "Kjo është keq". Ato kanë konkluduar se empatia fëmijërorë formëzohet duke i vështruar të tjerët se si reagojnë ndaj fatkeqësive të tyre; duke imituar atë që shohin, fëmijët zhvillojnë vargun e regjimeve empatike, veçanërisht kur i ndihmujnë njëzësit e tjerë kur janë të brengosur,

FĒMIJA I ADAPTUAR MIRĒ

Sara kishte qenē njëzet e pesë vjeje kur i kishte lindur dy djemët binjuk, Markun dhe Fredin. Ajo ka ndije se Marku ma tepër i ngjanë asaj, derisa Fred i ngjanë babait. Ky perceptum mund të jetë stub i rëndësishëm, për njohjet subtile të metodave me të cilat ajo i ka edukuar fëmijët e saj. Kur i kanë pasur fëmijët vetëm tre vjet, Sara shpeshtështë munduar ta kap shikimin e Fredit, e kur ai e ka kthyer kokën, ajo edhe një herë është munduar që t'i takohen shikimet; Fred ka reaguar në atë mënyrë që është bërë më epatik. Një herë kur ajo kishte kthyer shikimin anash, shikimi i Fredit e kishte takuar dhe tretithi i shikimit përsëri ishte hupur – derisa Fredi ende qante. E me Markun Sara asnjehere nuk kishte tentuar të vëjë kontakte me sy, siç kishte vepruar me Fredin. Për dallim nga Fredi, Marku kishte mundësi ta ndërpriste kontaktin me sy çdoherë kur dëshironte e ajo nuk e detyron të veproj ndryshe.

Akt i vogël, por i rëndësishëm. Shumë vite më vonë, Fred dukshëm ka qenë më i frikësuar dhë më i varur sesa Marku; njëra nga format me të cilën e ka shprehur frikësimin e tij ka qenë ndërpresa e shikimit në sy të bashkëbisësuesëvo, njëjtë siç kishte vepruar me nënën e vet kur kishte qenë vetëm tre muajsh, kthente ftyren apo e ulëtc. Derisa Marku i shikonte njerëzit drejt në sy, kokën e ngriste pak më lartë apo anash, me buzëqeshje triumfi.

Binjakët dhë nëna e tyre kanë qenë të vështruar hollësishët kur janë inkadruar në hulumtimin që ka bërë Daniell Stern(Daniel Stern) psikolog nga **Carnell University School of Medicine**.⁽⁷⁾ Stern është fascinuar me ndërrimet e vendeve të vogla por konstante të cilat ndodhin në mes prindit dhe fëmijës: ai beson se leksionet fillostarte të jetë emocionale mësuanë në atë çaste intime. Prej të gjitha çasteve, më të rëndësishmet janë kur fëmija mëson se ndjenjat e tij janë të kuptuara me empati dhe ndaj tyre të përgjigjet me reciprocitet, gjatë procesit të cilin Stern e quan **adaptim**. Nëna e hirjakëve iu është adaptuar Markut por nuk ka qenë emocionalisht e harmonizuar me Fredin. Stern pothu se çastet e vullshitme të panuriertë të adaptimit apo joadaptimit në mes prindërvës së fëmijëve i jepin formë shpresave emocionale të cilat të rriturit i shpresojnë nga raportet e afërtë të më vonshme – ndoshta larg më të mëdha se sa ngjarjet dramatike në fëmijëri.

Deri tek adaptimi arrihet heshtazi, si pjesë e ritmit të marrëdhënive me të afërmil. Stern e ka studiuar gjatë me një precizitet mikroskopik duke incizuar me orë të tëra videokaseta nënat me fëmijët e tyre. Ai zbulon se përmes adaptimit nënat iu lejojnë fëmijëve ta kuptojnë se ato i kanë kuptuar ndjenjat e tyre. Për shembull, beba shkribet nga kënaqësia derisa nëna i përgjigjet me kënaqësin e saj duke e përkdhelur lehtazi, i gugat apo me zërin e saj mundohet ta imitoj zhurmën e bebes. Apo, beba luaj me cingure dhë nëna per falënderim shkurt e luhat. Ky reagim i ndërsjell e dëshmon purosinë nga ana e nënës e vilë i përgjigjet nivelet të shqetësimit të bebes. Adaptimi i këtillë gati i pavërejtur i ofron fëmijës ndjenjën kurijuese të lidhjes emocionale mesazh të cilin, zbulon Stern, nënat ua dërgojnë bebeve një herë në minut derisa janë në kontakt me to.

Adaptimi në të shumtën dallohet nga imilitimi i thjeshtë. "Nëse vetëm e imiloni beben" më ka thënë Stern, "me ketë ju vetëm tregoni se dinë se çfarë ajo bënë por ju edhe

si ndihet. Për ta kuptuar beba se ju i kuptoni ndjenjat e saj duhet të reagoni në jetër mënyrë. Atëherë beba e di se ju e keni kuptuar".

Krahasimi mië i përasfert i adaptimit të fëmijut me nënëtë eshtë sikur kur të mritur çojnë dashuri. Stern shkruan se çuarja e dashurisë "nënkupton përvojën me të cilën ndihet gjendja subjektive e personit tjelët: udarja e dëshirave, lakinjtë e përbashkëta dhe gjendjet e dërsjella të shqetësimeve në të njëjtën kohë të ngritura", dhe se në një gjendje të këtillë hasim tek dashurorët të cilët njëri në tjetrin ndikojnë të harmonizuar përmes ndjenjës së heshtur të intimitetit.(8) Kur eshtë i suksesshëm akti seksual e paraqet empatinë e dyanshme; nëse nuk eshtë i suksesshëm, atëherë i mungon dyanshmëria e tillë emocionale.

ÇMIMI I JOADAPTIMIT

Stern mendon se me unë të adaptimit konstant fëmija fillon ta zhvilloj sensin mbi atë sesi njerëzit tjerë dëshirojnë dhe mund të marin pjesë në djenjat e tij. Duket se një sens i këtillë shfaqet në moshën tetë muajsh kur fëmijët fillojnë ta kuptojnë se ata janë individ të veçant, e vazhdon të modelohet përmes marrëdhënive intime gjatë gjithë jetës. Kur prindërit janë të padaptueshëm fëmija ndihet thelli i dëshpruar. Stern gjatë një eksperimenti i ka thënë nënave se në vend të adaptimit ndaj fëmijëve qëllimi është reagojnë impulsivisht apo mos të reagojnë fare në thirrjet e fëmijëve; fëmijët pëmjehërë kanë reaguar trikshëm apo pikëllueshëm.

Prolongimi i zgjatur i adaptimit ndërmjet prindërive dhe fëmijëve është barë shumë e rëndë emocionale për fëmijën – nëse prindi nuk ia del të bëhet empatik në raport me vargun e caktuar të emocioneve të fëmijës – lumturisë, lotëve, dëshirës për përkdhelje – fëmija ndërpren t'i shpreh, e ndoshta edhe t'i ndiej të njëjtat emocione. Supozojmë se në atë mënyrë vargi i tërë i emocioneve mund të shkatërrohen nga lista e marrëdhënive intime, veçanarisht nëse ato ndjenja gjatë fëmijërisë kanë qenë të pasqyruara apo qëllimi është shtypura.

Njekohësisht, fëmijët janë në gjendje ta pranojnë jndisponimin varsi nga emucionet në të cilin reagojnë. Madje edhe hebet janë në gjendje ta "kapin" disponimin: Për shembull, gjatë lojës së bebeve tremuajsh, nëse nënët e tyre janë në depresion, ato disponimin e tyre e shprehin me zemërim dhe pikëllim shumë më të madh, e me lumturi dhe interesim sputan shumë më të vogël në krahasim me hebet nënët e të cilave nuk janë në depresion.(9)

Gjatë lulumtimit të Sternit, një nënë fare nuk ka reaguar në nivelin e aktivitetit të bches së saj; kështu heba e saj kishte mësuar të jetë pasive. "Fëmija me të cilin veprohet në këtë mënyrë mëson se nëse ai emicionohet nuk ka mundësi që ta detyroj nënët që njëjtë të jetë e eksituar, kështu që asgjë nuk ndërmerr", zhulon Stern. Por ka shpresë për raporte "përmirësuese": "Raportet gjatë jetës – me shokë dhe miq, apo gjatë psikoterapisë pandërpërre krijojnë modele të rapurteve. Johannizimi deri diku më vonë mund të korigjohet; kjo është konstant, proces jetësor.

Në të vërtetë, disa teori psikoanalitike e shohin marrëdhënien terapeutike si formë e korrigjimit emisional, eksperiencë përmirësuese e disponimit. **Reflektimi** (ang. *Mirroring, ka kutimin e reflektimit, pasqyrimit, ..., në literaturën profesionale ky nacion nuk përkthehet, pran përkth.)* është term të cilin e kanë përdorur disa psikoanalistikë për ta përvshkruar reagimin kthyes në raportet terapeut-klient dhe për ta vërtetuar se a e kanë

kuptuar gjendjen e brendshme të pacientit, pikërisht sikurse nëna kur i adaptohet fëmijës. Sinkronizimi emocional është përvojë e pavetëdijshme dhe e pasqyruar, kështu klienti fiton bindjen se është i pranuar dhe krejtësisht i kuptuar.

Emocionalisht, kostoja jetësore i mungesës së adaptimit në fëmijëri mund të jetë shumë i lartë - dhe jo vetëm për fëmijën. Eksperimenti me kriminel të cilët kanë bërë krimë më violente dhe më mirore, është gjetur karakteristika nga jeta e tyre e mëherëshme, e cila i veçonte nga kriminelet tjera, e ujo është se atu janë burtur prej një adoptuesi tek tjeter apo janë zritur në jetimore – rrësimet e jetës së torturimit emocional dhe joadaptimit.(10)

Derisa tortura emocionale në shikim të parë rrezikon ndjenjën empatisë, është paradoksal rezultati konstant, shtypjes së abuzimit emocional, përfshir mizonit, kërenimet sadiste, poshitime dhe shpirtligësit. Fëmijët të cilët kanë përfjetuar tortura të tillë mund të bëhen tepër sensitiv ndaj emociioneve të njerëzve të cilët i rrethojnë, në të cilën hynë edhe maturia post-traumatike ndaj shenjave paralajmëruese të rrezikut. Preokupime të këtilla opsesive ndaj ndjenjave të huaja tipike janë për fëmijët psiqikisht të torturuar të cilët kur të rriten vuajnë nga ramjet dhe ngritjet e vrullshme e të rënda emocionale të cilat nganjëherë diagnostikohen si "çerregullim i skajshëm i personalitetit"(borderline personality disorder). Shumë prej tyre janë të prirur t'i dallojnë se çfarë ndjenjë të tjera, dhe është noormale se tregojnë se kanë përcjtuar tortura emocionale në fëmijëri.(11)

NEUROLOGJIA E EMPATISË

Nuk është e rrallë në neurologji që raportet mbi rastet bizare dhe të pazakonta të paraqiten si paralajmëruese për lidhshmërinë e empatisë dhe aktivitetit cerebral. Për shembull, raporti i viti 1975, ka shqyrtau disa raste të pacientëve me lëndime në pjesën e djathtë të thellës frontale dhe janë zbuluar anomali interesante: pacientët nuk kanë qenë në gjendje t'i kuptojnë mesazhet sipas tonit të zërit të njeriut, përkundër asaj që fjalët e tij i kanë kuptuar shumë mirë. "Faleminderit" e shprehur në mënyrë sarkastike, apo "Faleminderit" gjentile dhe "Faleimenderit" në mënyrë të zemëruar për ta kanë pasur të njëjtin kuptim neutral. Raporti i kundërt i viti 1979, flet për lëndimet tjera të hemisferës së djathtë të cilat kanë shfaqur mangësi të ndryshme në pëceptimet emocionale. Me fjalë tjera, këta pacient nuk kanë mundar t'i shprehin ndjenjat me gjetistikulime apo me tonin e zërit. Ata kanë qenë të vetëdijshëm asaj që kanë ndierë por, thjesht, nuk kanë mund t'i shorehin. Autor të ndryshëm kanë vërejtur se të gjitha këto zona kortike janëngusht të lidhura me sistemin limbistik.

Këtë studime paraqesin hyrje në punën e rëndësishme të Lesli Broders(Leslie Brothers), psikolog nga California Institut of Technology, mbi biologjinë e empatisë.(12) Duke i studiuar edhe zbulimet neurologjike dhe eksperimentet komparative në shtazë, Broders ka demonstruar nolin e amigdalës dhe lindjjet e saj me zonat e kortexit vizuel si pjesë të lidhjes kryesore cerebrale në të cilën themelohet empatia.

Shumë eksperimente të rëndësishme neurologjike janë bërë gjatë punës me shtazë, në veçanti me primatet jo-humane. Se primatet e tillë shfaqin empati – apo siç Broders preferon ta quaj “komunikim emocional” – bëhet e qartë jo vetëm nga anegjolata, por edhe nga studimet vijuese: majmunët së pari i kanë mësuar t'i frikësohen tonit të vaktuar i cili është përcjellur me elektroshok. Mundje i kanë mësuar t'i shmanget elektroshokut duke e tërhequr levën çdoherë kur e kanë dëgjuar tonin. Me veprimin tjetër i kanë ndar këta dy majmunë në kafizë të veçanta, derisa komunikimin mes vete këtu

majmunë kanë mundur ta bëjnë vetëm përmes televizorëve të cilët kanë qenë direktë lidhur, përmes të cilëve majmunët kanë patur mundësi t'ia shohin njëri-tjetrit fytyrën. Mandjej, vetëm njëri majmun e ka dëgjuar tonin frikësues, ky ton ka shkaktuar frikë që është parë në fytyrën e tij. Në atë çast, majmuni tjetër, duke e parë frikën në fytyrën e të parit, tërheq levën e cila ndërprenë elektroshokun – empati, ndoshia edhe ultruizëm.

Pasi e kanë konstatuar se edhe primatet johumane i vërejnë emocionet në fytyrat e shokëve të vet, sudiuesit kujdeshëm i kanë montuar elektrodat e gjata dhe sensitive në trutë e majmunëve. Me ndihmën e elektrodave është bërë e mundur inçizimi i çdo neuroni. Elektrodat të cilat kanë prekur neuronet e korteksit vizuel dhe të amigdalës kanë treguar se kur majmuni i parë ka shikuar fytyrën e majmunit tjetër, informata kanë lëvizur deri te neuronin i cili ka reaguar në korteksin vizuel dhe mandjej në amigdalë. Natyrishët, ky shtegësim paraqet lëvizjen e rëndomët të ngacmimit emocional. Tek rezultatet e hulumtimeve të këtilla habitë që janë identifikuar neuronet në korteksin vizuel të cilët ngjallën vetëm si reagim në grimas të veçant të fytyrës apo lëvizje, siç janë hapja kërenuesc e gojës, fytyra e frikësuar apo përkulja e dëgjueshmës. Këto neurone janë të ndara nga neuronet tjera po të njëjtës zonë të cilat i dallojnë fytyrat e njoitura. Kjo mund ta ketë kuptimin se truri që nga fillimi është i formëzuar të përgjigjet ne shprehjet e veçanta emocionale – që do të thotë se empatia është dhuratë biologjike.

Bradhers eton edhe shumë dëshmi tjerë për rolin kyç të lidhjes së amigdalës me zonat e kuptueshmërisë së emocioneve dhe reagimeve ndaj tyre, deri tek të cilat kanë ardhur duke i studuar majmunët nga shkretëtira të cilët kanë patur lëndime në lidhjet deri tek amigdala, dhe nga amigdala deri tek korteksi. Kur i kanë kthyer në kopet e tyre, këta majmunë kanë mundur t'i kryejnë detyrat e zakonshme siç është martja e ushqimit dhe nejitja në dru. Por majmunët e gjorë kanë humbur edhe ndjenjë të regimit emocional ndaj majmunëve tjerë të kopesë. Madje edhe nëse ndonjëri prej tyre miqësishit iu është afuar, kanë ikuar dhe, me siguri, kanë jetuar të ndarë, duke iu shrimangur kontakteve me të tjerët nga kopeja.

Bradhers vërehë se zonat e korteksit në të cilat janë tubuar neuronet specifike "emocionale" gjithashu janë në mënyrë shumë koplikse të lidhura me amigdalën; njojja e emocioneve bëhet e mundur me ndihmën e lidhjes që gjendet midis korteksit dhe amigdalës roli kryesor i të cilës është sinkronizimi i reagimeve adekuate. Bradhers konkludon se për primatet johumane "noli i cikzistimit të këtij sistemi është i qartë. Pranimi për t'iu afuar tjetrit individ i shpejt i përfundon me një modelim e veçant të regimit psikologjik – dhe atë shumë shpejt – qoftë ai kafshim, koha e pastrimit të qetë apo çilësimit".(13)

Bazën e ngjajshmës biologjike të empatisë tek njerëzit e ka paraqitur në hulumtimet e tij edhe Robert Levenson(Robert Levenson), psikolog nga University of California at Berkeley, i cili i ka ekzaminuar çiftet hashkëshortore, duke u përpjekur të supozojë së çfarë do të ndiej njëri nga partnerët gjatë diskutimit të ashpër.(14) Metoda e tij është e thjeshtë: i ka inçizuar çiftet me video kamerë dhe i ka studuar reagimet e tyre psikologjike, derisa ata kanë diskutuar për njunjtë problem bashkëshortor – si t'i edukojnë fëmijët, si t'i shpenzojnë parat etj. Veç e veç partnerët e rishikonin video inçizimin dhe tregonin se çfarë ndjenjët nga çasti në çast. Mandjej çlonjëri nga partnerët e shikonte edhe një herë inçizimin, duke u munduar t'i lexoj ndjenjat e atij tjetrit.

Përputhshmëria më e madhe empatike është shfaqur tek burrat dhe gratë psikologjia e të cilëve ka qenë në pajtueshmëri me atë të partnerit. Çka do të thotë se

nëse partneri i tyre do të kishte reaguar me dërsilje edhe tjetri dërsitë; nëse njërit prej partnerëve i binte pulsi edhe tjetrit zemra i riante më ngadal. Shkurtazi, trupi i tyre mezi ka kopjuar reagimet momentale të dukshme fizike të bashkëshortit. Nëse thjesht i përsërisnin shembujt fiziologjik personal, sihej se ishin shumë pak preciz gjatë supozimit të ndjenjave të partnerit. Empatia shfaqet vetëm kur trupat i kishin në harmoni.

Kjo do të thotë se kur truri emocionohet e detyron trupin në reagim të fortë – zemërimi flitet – atëherë empatia guti se nuk ekziston. Empatia kërkon qeliësim të mjaftueshëm dhe receptibilitet ashtu që truri emocional të jetë në gjendje t'i pranojë dhe t'i dërgojë sinjalët subtile dhe ndjenjat e personit tjetër.

EMPATIA DHE ETIKA: RRËNJË TË ALTRUIZMIT

"Kurrë i fuar të mësosh se për këtë kumbojnë zilet; ato ty të ftojnë", kështu thotë njëra prej poeziave më të njohur të letërsisë angleze. Biseda sentimentale e Xhon Donit (John Donne) nga zemra i kushtohet lidhjes thelbësore empati-brengosje: dhimbja e huaj është edhe e imja. Të ndijesh me dikë do të thotë të brengosesh. Në këtë sens, e kundërtë e **empatisë është antipatia**. Sjellja empatike e paraqet pjesën e gjykimeve morale, pasi që dilemat morale inkluadronjë edhe flijimet e mundshme. A duhet të pajtoheni për mos t'i lënduar ndjenjat e shokut? A duhet ta mbani premitimin dhe ta viziton shokun e sëmurë apo në momentin e fundit ta pranoni thirrjen për të dalë në darkë? A duhet ta mbani dikë në jetë i cili në të kundërtën do të vdes?

Keto pyetje morale i ka bërë studiuesi Martin Hoffman (Martin Hoffman) i cili është marrë me empatinë dhe ka pohuar se rrënjet e moralit duhet kërkuar në empati sepse paraqesin llojin e pjesëmarrjes me flijime të mundshme – të dikujtë që vuani, që është në rrezik – dhe për këtë pjesëmarrje në fatkoqësinë e tyre obligon njerëzit që të reagojnë dhe që të tjerëve t'i ndihmojnë.(15) Prapa lidhjes immediate midis empatisë dhe altruizmit në kontaktet ndëmjetëzore. Hoffman supozon se e njëjtë shkathtësi e ndjenjës empatike – të jesh në "lëkurën e tjetër kuqit" – i shtynë njerëzit t'i ndjekin parimet e caktuara morale.

Hoffman përcjellë zhvillimin natyror që nga fëmijëria e më tutje. Siç e kemi parë, vajza njëvjeç ishte e pikëlluar se e kishte parë fëmijën tjetër kur ishte rrëzuar dhe e kishte qarë; lidhshmëria e saj është aq e fortë sa që e vënë gishtin në gojë dhe e zhyste kokën në krahvorin e nënës sikur të ishte vetë e lënduar. Pas mushës një vjeçë, kur fëmijët bëhen të vetëdijshëm se dallohen nga të tjerët, ata mundohen t'i qetësojnë fëmijët tjerë të cilët qajnë duke ju ofruar, për shembull, arin e mëndafshi, dhe kështu bëhen të nliashëm në raport me "shenjat" të cilat zhulojnë se çka me të vërtetë ndijcënë; në këtë periuadhë, fëmija di ta dallojë se krenaria e fëmijës tjetër është shenjë se ilaqi i vërtetë për lotët e tyre nuk qëndron në kujdesin e tepëruar.

Në fëmijrinë e më vonshme lajmërohet forma më e zhvilluar e empatisë pasi që fëmijët janë në gjendje ta kuptojnë se vuajtja është shkaktuar nga situata e caktuare dhe ta dallojnë se gjendja e huaj, apo pozita jetësore, mund të jetë burim i vuajiges kronike. Në këtë moshë fëmijët mund t'i ndijcënë vëshiérsitë e gjithë grupës, siç janë varfëria, shkelja e të drejtave, mohimi. Në adoleshencë një kuptueshmëri e katillë mund t'i kumoj qëndrimet morale të cilat anojnë t'i largojnë padrejtësitet dhe fitkeqësitë.

Empatia nënkuptun shumë aspektë të gjykimeve dhe aksioneve morale. Njëra nga ato është "zemërimi epatik", siç e përshtkan Xhon Stuart Mill (John Stuart Mill) si

"ndjenjën e natyrshme e hakmarrjes... e shprehur me arsyen dhe keqardhje të cilat kanë të bëjnë... me lëndimin i cili shkaktohet nga lëndimi i të tjera". Mill këtë ndjenjë do ta quan "rojtari i drejtësisë". Instancu tjetër kur empatia udhëheq me aksionin morul është momenti në të cilin vështruesi duhet të dëshmojë në favor të viktumës; studimi tregon se sa ma shumë që dëshmitari ndjenjë empati ndaj viktumës, uq më shumë do të dëshmojë në favor të saj. Gjithashtu, shënimet tregojnë se sasia e empatisë mund t'i vë në pyetje parimet morale të njeriut. Me studimin që është bërë në Gjermani dhe Amerikë është dëshmuar se njerëzit empatik i orientojnë parimet morale kah nevojat e të tjera.(16)

JETA PA EMPATI: MENDJA E DHUNUESIT, MORALI I SOCIOPATIT

Erik Ekhart(Eric Eckardt) ka qenë i involvuar në krimin më famoz: si truproje i patinatoreës Tonja Harding(tonya Harding) Ekhart ka organizuar një grupë kriminelësh për ta sulmuar Nensi Kerigan(Nancy Kerrigan), në lojërat olimpike të vitit 1994, në konkurimin për medalën e artë në patinazh artistik për femra. Me rastin e sulmit, Kerigan ka lënduar gjurin dhe nuk ka qenë në gjendje të ushtrojë gjatë muajt trajnues vendimtar. Megjithatë, kur E. khart e ka parë Kerrigan-in në televizor duke qarë, pëmjehetë është penduar, dhe ka dal me shokun që ta ndaj fshëhtësinë – fillimi i cili ka shpie deri tek arrestimi i sulmuesit. Aq është fuqia e empatisë.

Por është tipike, dhe tragjike, sepse empatinë nuk e ndiejnë ata të cilët kanë bërë krimin më mirë. Devijimet psikologjike zakonisht vërehen tek dhunuesit, sulmuesit e fëmijëve dhe ata që bëjnë dhunë në familje: ata nuk janë në gjendje të ndiejnë empati. Paafësia për ta ndier dhimbjen e viktumës u lejon që të përkundën me gënjeshtra të cilat nxisin krimin. Tek dhunuesit gënjeshtrat flasin: "Femrat vërtetë dëshirojnë të jenë të dhunuara" apo "Po qe se përpinqet të më kundërshtojoj, do t'i tregoj unc asaj..."; dhunuesit thonë: "Unc nuk e lëndoj fëmijun, vetëm e vërtetoj se e dua" apo "Kjo është vetëm një formë e dashurisë"; prindërit të cilët i keqtrajtojnë fëmijët e tyre, arsyetoohen se: "Ky është vetëm edukim më i ashper". Këto vëtëarsyjetime janë mëlidhur në bazë të deklaratave të njerëzve të cilët janë shëruar nga problemet e lartëpermendura, i kanë thënë derisa e kanë sulmuar viktumën apo janë përgatitur ta hënë krimin.

Mungesa e empatisë te këta njerëz të cilët i shkaktojnë viktumave dhimbje gati gjithmonë është pjesë e ciklit emocional me të cilin fillon akti mizor. Dëshmitë e ciklit emocionale me të cilën zakonisht fillon krimi seksual siç është dhunimi i fëmijëve.(17) Cikli fillon me çrrëgullimin e ndjenjave të dhunuesit: zemërimi, depresioni, vëtmisë. Niljenjat e ngjashme mund të nxiten duke i shikuar në televizor çifset e lumturë, e mandej pason ndjenja e depresionit shkaku i vëtmisë. Mandej dhunuesi kërkon ngushllim në fantazitë e këndshme; e ajo është zakonisht afersia me fëmijën; fantazimi shndërrohet në seksualitet dhe përfundon me masturbim. Mandej dhunuesi ndien lehtësim, por kjo është jetëshkurtë; vëtmia dhe depresioni kthehen të përsoruan. Dhunuesi fillon të mendoj se si ta realizojë të imaginuarën, duke u arsyetur se: "Nuk bëjë kurrë të keqe nëse fëmiju nuk është fizikalish i lënduar" apo "Nëse fëmija me të vërtetë nuk dëshiron të bëj dashuri me mua, ai mund ta ndërpres këte".

Në këtë gjendje dhunuesi e shikon fëmijën përmes objektivit të fantazisë perverse, pa empati të cilën fëmija në këtë situat sinqerisht kishte ndije. Kjo ndarësi emocionale është karakteristikë për të gjitha që pasojnë, prej planit pasues se si të lihet fëmija vetëm, përsëritjeve brengosëse së çfarë mund të ndodhë, deri tek përfundimi i planifikimit. E

gjithë kjo ndodhë sikur fëmija të mos i ketë ndjenjet e veta të ndërlidhura në këtë; në vend të kësa, dhunuesi e imaginon sjelljen pjesëmarrëse të fëmijës. Ndjenjet e fëmijës – frika, neveria, trishtimi – dhunuesi nuk i regjistron. Nëse diçka e papritur ndodhë, do ta “prishë” planin e tij.

Mënyra e re e shërimit e kriuar për dhunuesit e fëmijëve dhe dhunuesit të tipit të gjajshëm në plan të parë e qet mungesën e empatisë në raport me viktimen. Gjatë një programi më të avansuar, dhunuesit lexojnë shembuj trishtues të krimit, i ngjashëm me krimin e tyre, të rrëzyer nga këndvështrimi i viktimes. I shikojnë video inçizimet e viktimave të cilat me lot në sy tregojnë se çfarë do të thotë të jesh i dhunuar. Mandej dhunuesit shkruajnë për krimin e tyre nga pozicioni i viktimes, duke u munduar tu imaginoinjë se çfarë ka ndier viktima. Duke ua lexuar shembullin personal grupës terapeutike dhe duke u munduar të përgigjen në pyetjet mbi sulmin, gjithashtu nga këndvështrimi i viktimes. Në fund, përsëri në rolin e viktimes, dhunuesit kalojnë aktin e krimit të simluar.

Villjam Piters (William Pithers), psikolog burgu në Vermont i cili e ka zhvilluar këtë lloj terapije-biseduese, më ka thënë: “Empatia në raport me viktimen ndryshon perceptimin ashtu që mohimi i dhimbjes, qoftë edhe në imaginatën e njeriut, është e vështirë”, në këtë mënyrë i motivon meshkujt që të luftojnë kundër lakinive të tyre perverse seksuale. Kriminelët seksual të cilët e kanë kaluar këtë program të shërimit pas lirimit nga burgu kanë bërë përgjysmë më pak krim të llojit të ngjashëm në krahasim me ata të cilët nuk janë shëruar. Asnjë terapi nuk do t’ju ndihmojë po qe se iu mungon motivimi filletar i inspiruar në empati.

Edhe pse ekziston shpresë minimale për fillimin e ndërtimin e empatisë tek dhunuesit, siç janë dhunuesit e fëmijëve, vështirë është të besohet se ajo do të lajmërohet tek tipat tjere krimogjen (sipas diagnozave psikiatrike, me gjuhë moderne të quajtur – sociopat). Psikopatët janë raste të pashërmësuar, shumant por tërsisht të privuar nga ndjenja e fajsisë, madje edhe në rastet e krimeve më monstruese më të pashpirta. Psikopatia – paafatasia për t’u ndier dhimbja dhe empatia e cilido lloj, apo të paktën paralajmërimi për brejtje ndërgjegjeje – i përketë disfektit më të komplikuar emocional. Thelbi i ftohtësë pasikopatike qëndron në pamundësinë për t’u kriuar kontaktet e thella, krijohen vetëm ato raporte sipërsaqësore dhe të zbrazëta. Sadistët dhe vrashësit serik, kriminelët më mizor të cilët kënaqen në vuajtjet e viktimave të tyre, janë personifikime të psikopatisë.(18)

Psikopatët gjithashtu janë gjenjeshtarë gojëmbël të cilët janë në gjendje të thonë çakalo qoftë vetëm për ta realizuar dëshirën e vet dhe të manipulojnë me ndjenjet e viktimave me cinizëm të njëjtë. Të mendojmë për ekzekutimin e Farit, shtatëmbëdhjetëvjeçarit, antarit të bundës së Los Angjelosit, i cili e ka sakatuar nënën dhe foshnjën gjatë një shkëmbim zjarri sporadik për të cilin flet pa keqanljje, madje eilhe me krenari. Derisa ishin vozitur me automobilin e Leon Bing-ut, autorin e librit **Crips** dhe **Bloods**, ku i përshkruam dy bandat e Los Angjelosit, Faro kishte dashtë të mbahet i madh – krenar. I kishte thënë Bingut se du ta “gjuaj shikimin” në “dy mushka” në automobilin jetër. Bing e rikujton ngjarjen:

Duke e ndije se dikush po e vështron, vozitësi shikoi kah automobili im. Kur shikimi u takua me të Far-it, syltë përmjëherë iu zgurdulluan. Burri e lëshoi shikimin poshtë, dhe shikoi përparrë. Nuk kam gabuar; në sytë e tij pashë frikën.

Faro ia kisht demostruar Bing-os se shikimi i tij është flakëruar edhe ne automobilin tjeter.

Shikonte drejt në mua derisa ftyra i ndryshohej dhe shtrembërohej, sikur truken fotografish. Ajo ftyr ishte unkth nate dhe ishte trishim përtu shikuar. Shikimi thoshtë, po që se i kundërveçesh, po se se e nxitë këtë fëmijë, më mirë e ke që të ruhen. Shikimi i tij fliste se ai përtur kur gjë nuk brengosej, as përtjetë e vet e as përtimën.(19)

Natyrisht, përt sjelljet e komplikuar siç është ajo kriminale bëhen shumë më autentike shpjegimet të cilat nuk janë të bazuara ne themel biologjike. Një është që shkaktuesia emocionale perverse, e cila mund të shndërrohet në krum – siç është frikësimi i njëzve – mund të ndihmoj përtëmbijetuar në fjinjësi violente; në raste të këtilla empatia është kontaproductivë. Aq më tepër, mungesa oportune e empatisë mund të bëhet "virtut" në shumë situata jetësore, prej "policit të keq" – policit hetues deri tek drejtori i korporatës. Përt shembull, njëzit të cilët kanë qenë të trajnuar të bëhen teroristë përshtkuajnë se si janë mësuar të distançohen nga ndjenjat e viktimes përt ta "kryer punën". Ekzistojnë shumë mënyra të manipulimit.

Një nga aspektet e veçanta mizore është mënyra se si mungesa e empatisë mund të shfaqet, rastësisht është zhvular gjatë cikzaminimit të burave violent të cilët pandërpër i rrithnin gratë e veta apo iu kërenonin me thikë dhe revole: burrat këtë e kishin bërë gjakftoht dhe me plan, para se t'i kaplonte zemërimi.(20) Porsa zemërimi i tyre fillonte të rritjej, anomalia bëhej gjithnjë e më e dukshme: pulsi fillonte të uljej në vend se të rritjej, sikur në rastet e tërbimit të pafrenuar. Kjo do të thotë se ata bëhen fizikisht më të qetë kur bëhen më luftarak dhe abuziv. Violence e tyre bëhet akt i paramenduar i terorit – mënyrë me të cilën ata i kontrollojnë gratë e tyre, duke iu futur frikën.

Këta burra gjakftoht dhe violent dallojnë nga burrat të cilët i maltretojnë gratë e veta. E para, ata me siguri do të jenë violent edhe jashtë familjes, do të fiten në rrahje edhe nëpër bare dhe do të kenë konflikte me bashkpuntorët dhe me antarët e tjerë të familjes. Dhe derisa shumica e burave violent në raport me gratë e tyre brutalitetin e shprehin në mënyrë impulsive sepse nuk janë të vetëlidhshëm shkaku i zemërimit, pasi që ndihen të mohuar apo janë xheloz, apo edhe ndoshta nga frika se do të jenë të braktisur, dhunuesit e parashikuar i sulmoinjë gratë e veta pa kurrrarë arsyë – dhe kur fillojnë, pavarsisht se çfarë gnuaja hënë, përfshirë këtu edhe tentimin e braktisjes së tij, ata nuk do të jenë ne gjendje të ndalin dhunën.

Disa studiues të cilët i kanë ekzaminuar kriminelët psikopat dyshojnë se manipulimi i tyre gjakftoht, siç është mungesa e kujdesit dhe empatisë, nganjëherë mund të jetë rezultat i çrrëgullimit neurologjik.* Themelët ekzistuese fiziologjike përt psikopatinë mizore manifestohen në dy mënyra, të cilat të dyjet sugjerojnë përt ndikimin e lidhjeve nervore me trurin limbistik. Njëra nga metodat e mundësime është që valët celebrale të njëzit të malen gjatë kohës kur ata përpilen t'i zgjidhin radhitjet me fjalë. Fjalët paraqiten me shpejtësi të madhe, në të dhjetën e sekondës. Shumica e njëzve reagojnë në fjalë emocionale, siç është fjalë vrasje, por jo edhe në ato neutrale, siç është karringe; atu më shpejt marrin vendime nëse bëhet fjalë përt emocionel, e nën tri vjenë deri tek ndryshimi karakteristik i valëve të cilat paraqesin reagimin në fjalë emocionale, derisa ndryshimet e ngajshme nuk regjistrohen kur janë në pyetje fjalët neutrale. Por,

psikopatët nuk shfaqin asnjëren prej këtyre reagimeve; truri i tyre nuk shfaqë modele karakteristike si formë të reagimit në fjalët emocionale dhe nuk reagojnë me shpejtësi ndaj tyre, që tregon në ndërprerjen e lidhjes midis korleksit verbal i cili i dallon fjalët dhe trurit limbistik i cili fjalës ia shton ndjenjën.

*Shenimi i sinjalizimit: nese ekzistonjné parakushtet biologjike për disa forma të kriminalitetit – siç eshtë çrrëgullimi nervor në rastin e empatisë – me këtë nuk është vërtetuar se të gjithë kriminelët janë biologjikisht difekt apo se ekziston markeri biologjik për krim. Janë krijuar mosmarrëveshje rreth kësaj pyetje, e më sakr do të ishte të thuhet se nuk ekziston një marker biologjik i tillë, e në vecanti jo "gjeni krimogjan". Nëse në disa raste ekziston baza biologjike për rrungesën e empatisë, kjo s'do të thotë se të gjithë me çrrëgullime të ngjashme të perfundojnë si kriminel; të paktën shumica jo-rrungesën e empatisë duhet shikuar përmes fakturave tjera – psikologjik, ndikimeve ekonomike dhe sociale të cilat kontribuojnë në rrjetjen e kriminalitetit.

Robert Hejr(Robert Hare), psikolog nga **University of British Columbia**, i cili ka punuar në këtë hulumtim, mendon se këto rezultate tregojnë në vështërsitë e psikopatëve për t'i kuptuar fjalët e emocioneve që paraqet jehonën e zbrazësisë së tyre të përgjithshme në botën e ndjenjave. Hejr beson se pandijeshmëria e psikopatëve është shikaktuar prej modeleve tjera fiziologjike të cilat i ka zbuluar gjatë hulumtimit më të hershëm, respektivisht, të atyre që tregojnë për difektet e aktivitetave të amigdalës dhe zoneve të saja të afërtë: psikopatët të cilëve iu thuhet se duhet të marinë elektroshok nuk shfaqin shenja të frikës e cila do të ishte normale për njeriut i cili duhet përfjetuar dhimbje.(21) Pasi që kërenimi me dhimbje nuk nxitë salmin e ankthir, Hejr konkludon se psikopatët as nuk mund të ndjejnë brengosje për mundësinë e dënimit për atë që kanë bërë. Meqenëse nuk ndjejnë frikë, nuk janë as empatik – e as nuk kanë ndjenja të ngjashme me empatinë – në report me frikën dhic dhimbjen e viktimave të tyre.

VIII

KREATIVITETI SHOQËROR

Sikur që është i shpeshtë rasti me pesëvjeçarët dhe fëmijët më të ri, Len kishte humbur durimin me Xhejem, vëllaun e vet dyvjetë e gjysmë i cili kishte bërë zërmujë me Lego kubë me të cilat luani. I tërbuar, Len e kishte katshuar Xejin i cili kishte filluar të qaj. Kur e kishte ndi klithmën e dhimbjes, nëna e tyre me nxitum e kishte qorjuar Lenin, duke e urdhëruar t'i largoj gjërat për të cilat ishin kaçafytur – Lego kubet. Në këtë – e cila me siguri i ka ngjarë padrejtësisë së madhe – ledhe Len kishte filluar të qaj. Nëna edhe më tej e zemëruar kishte refuzuar ta ngushëllloj.

Por Lenit ngushëllimi i kishte ardhur prej burimit të papritur. Xhej, edhe pse ishte ana tjetër e lëndimit, tash ai ishte brengosur për shikak të lotëve të vëllaut dhe iu kishte përvesh punës për ta qetësuar Lenin. Bisëda përafërsisht kështu ishte zhvilluar:(1)

"Len, mos". Xhej e kishte lutur."Mos qaj, shoku im. Mos qaj."

Leni edhe më tej kishte vazhduar të qaj. Lutja direkte nuk kishte qenë frytdhënëse, dhe kështu Xhej iu ishte përgjëruar nënës në favor të Lenit: "Mami, Leni po qanë! Leni po qanë. Fja ta shohesh. Të tregoj se Leni po qanë".

Mendej iu kishte kthyer Lenit dhe ngrrohtësish kishte filluar ta lëmoj vëllaun i cili qante dhe ta kurajoj me të qetësues: "Shiko, Len. Askush nuk qanë".

Edhe krahas ngushllimit Len vazhdonte të rënkonte. Tash Xhej kishte ndryshuar taktkën, duke i ndihmuar Lenit t'i kthej Lego kubet në qese, me shprehje miqësore: "Ah, Len. I ktheva prapë në kuti për Lenin, hej?"

Por prapë, lotët s'ndaleshin. Xhej kreativ kishte provuar edhe me një mënyrë tjetër – lojen. Duke ia treguar vëllaut automobilin lodëri, Xhej kishte tentuar t'i kthej vëmendjen nga tragjedia e vogël e cila kishte ngjarë në atë cast: "Këtu brenda është ai burri. Çka është Len? Çka është kjo Len?

Len kishte qenë i painteresuar. Nuk ishte ngushëlluar; lotët nuk kishin pasur fund. Mëpas, nëna kishte humbur durimin me të, dhe iu kishte rrakur kërenimit të zakonshëm prindor: "A doni një flakaresh?", në të cilën Leni ishte përgjigjur duke u dridhur: "Jo".

"Atëherë po të lus të ndalesh, të lutem" e kishte thënë nënë me vendosmëri, ndoshta edhe pak e shqetësuar.

Ende në dënezë, Leni mezi kishte mundur të thotë: "Po përpiqem".

Kjo e ka shtyer Xejin ta përdorë strategjinë përfundimtare: kishte marr qëndrimin si të nënës dhe me tonë autoritativ ishte kërenuar: "Pusho së qari, Len. S'e do të mah!"

Kjo mikmdramë zhulon mrekullinë e shkaktësisë emociionale të cilën vourraku tridbjelëmuajsh e ka shfaqur në përpjekje për t'i qetësuar ndjenjat e tjetëkujt. Gjatë përpjekjeve të tija në kohën e duhur për të qetësuar vëllaun e vet, Xhej ka treguar shkaktësi për t'i aplikuar notnët të madh taktilash, prej lutjeve më të thjeshta, deri tek kërkimi i aleatit tek nënë (jo ndilimë por vetë atë), prej mënyrës fizike të zgjedhjes, deri tek ndihma dhe loja, kërenimi dhe urdhëresu e hapë. Nuk ka dyshim se Xhej është mbështetur në veprimet të cilat të tjerët i kanë aplikuar kur ai ka qenë i parabisthëm. Nuk është me rëndësi. E rënësishme është që ai me shkaktësi i ka aplikuar këtu veprime në kohën e duhur, edhe pse ka qenë shumë i vogël.

Natyrisht, sikur që çdo prind e njeh fëmijën e vet, sjellja empatike dhe ngushëlluese e Xhejtit gjithsesi se është universale. Supozohet se fëmija i gjenerutës së tij vogëlushin tjetër të përlotuar do ta shikoj si hukmarije e mundshme dhe se do të bëj krejt çfarë është e mundur për t'i keqësuar gjërat. Shkathësitë e njëjtë mund të përdoren për t'u ngactuar apo malfretuar vogëlushi. Por edhe përkundër qëllimit të keq, kjo është shkathësi themelore emocionale: aftësi për t'u njojur emocionet e huaja dhe të reagohet në mënyrën të cilën në të urdhurën këto ndjenju të modelohen. Thelbi i kreativitetit gjatë zgjidhjeve të raporteve ndërnjerëzore lëshitet në gatishmérinë për t'u lejkaloar emocionet e të tjerrëve.

Për t'i shprehur aftësitë ndërnjerëzore, fëmijët së pari duhen ta mbërrinë kulminacionin e vetëkontrollës, shkathësinë fillostarë për qetësimin e zemrimit apo mallëngjimit personal, instikteve të veta apo shqetësimeve – edhe pse kjo aftësi zakonisht atyre nuk iu shkonë për dore. Për t'i përshtatur të tjerëve kërkohet metodë e qetësimit personal. Shenjat e para të aftësisë së frenimit emocional personal lajmërohen në këtë periudhë: vogëlushët janë në gjendje të presin po u ngërdheshur, të diskutojnë apo të luftojnë për veten e tyre duke u përpjekur për ta bindur tjetrin para se ta përdorin forcën – edhe pse nuk e përdorin gjithmonë këtë aftësi. Të paktën kohë pas kohë, durimi është alternativ për zemrëm. A shenjat e empatisë lajmërohen rrëth moshës dy vjeç; empatia e Xhejtit – rrënja e dhimbësurisë – e ka shtyer që me aq ngulm të përpinqet për t'u ngushëlluar vëllaun e vet Len-in i cili qante. Zotërimi i tillë me emocionet e huaja – arti i raporteve ndërnjerëzore – nënkupton pjekurinë e dy shkathësive tjera, vetëpërmbytjen dhe empatinë.

Me një bazë të këtillë "shkathësitë e njeriut" piqen. Ato janë gjindshmëria shoqëimore e cila ndikon në suksesin në raport me të tjerët; po që se njerëzve kjo aftësi u mungon vjen deri tek mosgjetja në shoqëri dhe disfatave të përherëshme interpersonale. Aq më tepër, vetë mungesa e këtyre shkathësive është shkaktare që edhe intelektualët më të suksesshëm dështojnë në marrëdhëniet me të tjerët dhe bëhen arroganti, të paplqyeshëm dhe të pandieshëm. Këto aftësi shoqërore ia mundësojnë njeriut t'i jep formë marrëdhënie së caktuar, t'i inicjojë dhe inspirojë të tjerët të kenë marrëdhënie të suksesshme intime, të infuencojë tek të tjerët, apo edhe t'i qetësojë.

SIIFAQNI DISA EMOCIONE

Qelsi i suksesit në shoqëri është në atë sësa njerëzit suksesshëm apo josuksesshëm i shprehin ndjenjat e tyre. Paul Ekman(Paul Ekman) përdorë nacionin **normat** e sjelljes për konsenzusin shoqëror i cili tregon se cilat ndjenja mund të shfaqen ille kur. Në këtë pikëpamje kultural dukshëm ndryshojnë. Për shembull, Ekman dhe kolegët e tij në Japoni i kanë ekzaminuar reagimet në sytirat e studentëve të cilët e kanë shikuar filmin *Imretues mbi rilin e synetisë së adoleshntëve* Aborxhinë. Kur studentët japonez i kanë shikuar të njëjtin film së bashku me profesorët, në sytirat e tyre me vështërsi janë vërejtur paralajmërimet e reagimeve të dukgëshme. Por, kur kanë menduar se janë vetëm(edhe pse e kanë ditur se po i inçizon kamerasë fshehu) sytirat e tyre janë përdredhurë në grimasa të ndryshme prej dhimbjes, shqetësimit ille imerrit deri tek neveritja.

Ekzistojnë disa lloje fillostarë të normave të sjelljes.(2) Një është **minimizimi** i shprehjeve të emocioneve – kjo është normë e japomezëve në rast të shqetësimit në prezencën e personit autoritativ, të cilës studentët iu kanë përmbytjë kur me shprehjen e

ftohtë në sytyrë e kanë shprehur shqetësimin. Tjetra është **ekzajjerimi** i cili tek njerëzit bëhet i dukshëm kur i potencon shprehjet emocionale; shembull është dredhia të cilën e ka bërë gjushtëvjeçja duke e ndryshuar shumë shprehjen e sytyrës në mënyrë patetike dhe buzë dridhëse kishte vrapuar den tek nëna e saj për t'u ankuar se vëllau më i madh po e ngactonte atë. E tretu është **zëvendësimi** i një ndjenjeje me tjerën; kjo shfaqet tek disa kultura Aziatike ku është e pahishme të thuhet jo, dhe e pranueshme (por e rreme) të ipet përgjigja pozitive. Një nga faktorët e inteligencës emocionale shprehet në atë se suksesshëm do ta përdorim këtë mënyrë të të sjellurit dhe të dimë se kur duhet aplikuar.

Rregullat e sjelljes ne i mësojmë shumë heret, pjesërisht nga instrukcionet eksplikative. Ne i përojellim normat e sjelljes kur e mësojmë fëmijën që mos të duket i dëshpëruar, por të qeshë dhe të të thotë faleminderit, kur gjyshi sjellë dhuratë për ditëlindje të keqë por qëllimmi rëse. Edukimi i shprehjeve të rregullave të sjelljes, më së shpeshti shprehet me imitim; fëmijët mësojnë të bëjnë atë që kanë parë se të tjerët e bëjnë. Gjatë edukimit të ndjenjave, emocionet janë edhe medium edhe mesazhe. Nëse fëmijës i thuhet "qeshë dhe thua faleminderit nga ana e prindit i cili, në atë çast bëhet i ashpër, i ftohtë dhe kërkues – dhe e fishkëllon porosinë në vend se ta thotë butësishët – fëmija me siguri leksionin do ta mësoj gabimisht dhe gjyshit do t'i përgjigjet mërrshëm, me një "faleminderit" të ftohtë. Reagimi i gjyshit do të ndryshojë: në rastin e parë ai është i lumtur(edhe pse mashtrueshëm); në rastin e dytë është i lënduar nga mesazhi i pacaktuar.

Natyrisht, paraqitura e emocioneve kanë konskuencë immediate dhe ndikojnë në personin i cili i pranon ato. Rregull të cilën fëmija e mëson mund të thuhet kështu: "Fshchi ndjenjat e vërteta nëse ato e lëndojnë dikë të cilin e do; zëvendësoj me ndjenja të rrejshme por më pak të dhimbshëmë në vend tyre. Rregullat e këtilla për t'u shprehur janë bërë pjesë e leksionit të sjelljeve të hijshme në shoqëri; ato diktojnë se si ndjenjat tonë do të veprojnë tek të tjerët. Për t'u përmbytjat strukturat këtyre rregullave ne duhet të kemi influencë më të volitshme; nëse këtë nuk e bëjmë me mjeshtëri do ta iniciujmë shkatërrimin emocional.

Aktorët janë, natyrisht, artistë në paraqitjen e emocioneve; ekspresiviteti i tyre nxitë regimet e publikut. Dhe, padyshim, disa prej neve jetojnë si aktori të vërtetë. Por vetëm pjesërisht, sepse leksionet të cilat i mësojmë për rregullat e të sjellurit ndryshojnë në raport me mënyrën e cilat i kemi pasur, dhe kështu njerëzit dallojnë në të shumtën me aftësitë e tyre.

EKSPRESIVITETI DHE KONTAMINIMI EMOCIONAL

Në fillim të luftrës së Vjetnamit një njësitet i ushtrisë amerikane ka qenë i "thyer" në arën e mbjellur me oriz gjatë kohës së konfliktit më të ashpër me vietnamezët. Parëmas, kolona prej gjashtë murgjish kishte kaluar pranë grumbujëve të dheut të cilat ndanin arat të mbjellura me oriz. Plotësisht të qetë dhe të përbajtj, murgjt kishin ecur drejt vijës së luftrimeve.

"Ata nuk kanë shkuar as në të majtë, e as në të djathtë. Kanë ecur drejt", i kujtohet Dejvid Bushit (David Busch) njërit prej ushtrive amerikan. "Me të vërtetë është çudi që askush nuk ka shtën në ta. E kur e kanë kaluar grumbullin e dheut përmjehës më është shuar vullneti përfshirë luftruar më tej. Kam ndier se më nuk dua të bëj atë, të paktën jo atë ditë. Me siguri se edhe të tjerët e kanë ndije të njëjtën sepse edhe ata i kanë ndërpërre të shtënat. Thjesht i kemi ndërpërre luftrimet."(3)

Forca e paimpunuar dhe maturia trimëruuese e murgjëve e cila i ka qetësuat ushtarët në vlugun e luftimeve është një prej parimeve kryesore të jetës shoqërore: emocionet janë "infekuese". Por ky tregim është ekstrem. Shumica e kontumimitave emocionale është shumë më subtile, pjesë e shkëmbimeve të pafolura e cila ngjanë gjatë çdo takimi. Ne e pranojmë dhe e përcellim disponimin, veprim të cilin mund tu quajmë aksion i padukshëm i psikës kur disa takime janë tokiske, e disa kurajuase. Ky lloj shkëmbimi emocional zakonisht zhvillohet në planin subtil, thaujse të papurë; mënyra në të cilën shitësja na thotë "faleminderil" mund të ndikoj që të ndihemi të mospërsilluar dhe të ofenduar, apo me të vërtetë të mirëscardhur dhe të pranuar. Ne njëri prej tjetrit prunojmë ndjenja sikur një lloj virusi shoqëror.

Ne dërgojmë sinjalë emocionale gjatë çdo takimi dhe ato veprojnë në ata me të cilët takohemi. Sa më të shkaktitë shoqërisht të jemi më mirë do t'i kontrollojme sinjalat të cilat i dërgojmë: rezervuariteti i shoqëris së kulturuar është, para se gjithash, një i thjeshtë me të cilën arritet që asnjë dështim mos tu çregullojë takimin/normën shoqërore e cila, kur është fjala për marrëdhënet intime, fillon të na rrëzikoj). Inteligjencia emocionale përfshinë fitoren me këtë shkëmbim; i "popullarizuar" apo "sharmant" janë fjale me të cilat i përkruajm njerëzit shoqërimi me të cilët na pëlqen për shkak të mjeshtës së tyre emocionale ne ndihemi mirë. Njerëzit të cilët mund t'i ndihmojnë të tjerët për t'i qetësuat ndjenjat e veta posodojnë aftësi shoqërore pamashë të kërkuara; ata janë shpirta të cilëve të tjerët iu drejtohen kur iu nevoiten emocionet më së shumti. Të gjithë ne jemi pjesë e garniturave të ndryshimeve emocionale – më të mira apo më të keqja.

Ta shqyrtojmë shembullin e veçant të subtilitetit, për mënyrën e përcelljes së emocioneve prej njërit tek tjetri person. Gjatë një eksperimenti jo të komplikuar dy vullnetar plotësojnë pytësorin mbi disponimin e tyre momental, e mandej ulen dhe në qetësi e vështrojnë njëri tjetrin, duke pritur kthimin e eksperimentatorit në dhomë. Dy minuta më vonë ai kthehet dhe i lutet që përsëri ta plotësojnë pytësorin. Qëllimi i çiftit është bashkuar ashtu që njeriu shqetëzakonisht emotiv ndërsa tjetri emocionalisht i pandijeshëm. Pa përjashtim, disponimi i partnerit emocional përcillet tek ai pasiv.(4)

Në c'mënyrë krijohet një transmetim i këtillë misterioz? Përgjigjja është, me siguri, se ne në nënvetëdje imitimë emocione të cilat të tjerët i shfaqin, përmes mimikës së pavetëdijshme të fytyrës, gjesteve, tonit të zërit dhe markerëve tjerë jo verbal emocional. Përmes këtij imitimini njerëzit rekonstruktuan disponimin e personit tjetër – verzioni më i thjeshtë i metodës së Stanislavskit sipas të cilit aktorëve iu kujtohen gjestet, lëvizjet dhe format tjera të shprehjes emocionale të cilat në të kaluarën fuqishëm janë përjetuar dhe të cilat ndjenja edhe një herë rishatazi ftohen.

Imitimë i përditshëm i ndjenjave gati se është i pavërejtur. Ulf Dimberg(Ulf Dimberg), studiues suedez nga University of Uppsala, ka zbuluar se kur njerëzit shohin fytyrën e qeshur apo të zemëruar, disponimi i tyre mësohet përmes ndryshimeve vështirë të dallueshme ne muskulaturën e fytyrës. Ndryshimet regjistrohen me anë të senzorëve elektronik, por gati janë të padukshëm për syrin e njeriut.

Kur janë dy që njerëz në kontakt, kahja e bartjes së disponimit përcillet prej atij personi i cili më fuqishëm i shpreh ndjenjat kah ai më pasiv. Por disa njerëz janë shumë të ndijeshëm ndaj kontumimitave emocional; sensibiliteti i tyre i lidhur u mundëson që sistemi i tyre autonom nervor(marker i aktiviteteve emocionale) më lehtë të ngacmohet. Ky labilitet ndikon në ndieshmërinë e tyre; TV reklamat sentimentale mund t'i shqyto atë që të

qajnë, derisa një bisedë e shkurtër me dikë që është i disponuar mund t'i trimërujë (për shkak të kësaj bëhen edhe më empatik, pasi që shpesh janë të prekshën ndaj ndjenjave të huaja).

Xhon Kaçiopo (Johan Cacioppo), psikofiziolog social nga **Ohio State University**, i cili i ka studiuar këto transfere emocionale subiile, konkludon: "Vetëm ta shikonit dikë që e shpreh emocionin e caktuar mund të nxisë të njëjtin disponim, pavarsisht nga ajo se a e imitonit grumusën e ftyrës së tij. Kjo na ndodhë gjithë kohën – si vallëzim i sinkronizuar, i transmetimit emocional. Sinkronizimi i disponimit është determinante se u ka qenë reagimi i ndërsjellë i suksesshëm apo jo."

Shkalla e afërsisë emocionale të cilën njerëzit e ndiejnë gjatë takimit të befasishëm reflektohet në orkestrimin e gjesteve të tyre gjatë bisedës – shenjë e afërsisë e cila zakonisht është e pavetëdijshme. Njëri lëkund kokën derisa tjetri flet, apo të dytë njëkohësisht lëvizin në karrige, apo njëri anono përparrë derisa tjetri tërhoqet prapa. Sinkronizimi mund të jetë subtil dhe i ngjashëm me luhatjen në kundë në ritëm të njëjtë. Sikur që ka konkluduar Daniel Stern kur ka vështruar sinkronizimin e nënavë të cilat i kanë adoptuar foshenjet e tyre, i njëjtë reciprocitet njëjtë do të ndërlidhë lëvizjet e personave të cilët ndiejnë afërsi emocionale.

Ky sinkronizim duket se e lehtëson transferin dhe pranimin e disponimit, madje edhe kur disponimet janë negative. Për shembull, gjatë një studimi të sinkronizimit fizik, gratë depressive kanë shkuar tek terapeuti me partnerët e vet romantik përfunduar për problemet e tyre. Sa më i madhë që është bërë sinkronizimi në nivelin jo verbal aq më shumë partnerët e grave depressive janë ndier më keq – ata i kanë i vërejtur jodisponimin e mikeshvë të tyre.⁽⁵⁾ Shkurtazi, pavarsisht nga disponimi apo jodisponimi, nëse kontakti fizik është i sinkronizuar mërë atëherë edhe disponimi i tyre du të fillojë të jetë i ngjashëm.

Sinkronizimi ndërmjet profesorëve dhe studentëve tregon në atë sesa është afërsia reciproke; hulumtimet nëpër shkolla kanë treguar se sa më i madhë që është sinkronizimi i lëvizjeve të profesorëve dhe studentëve, aq më mirë, më të lumtur, më të gëzuar dhe më komod do të ndihen edhe njëra palë edhe tjetra gjatë kontaktit. Të themi në përgjithësi, shkalla e lartë e sinkronizimit në raportet reciproke do të thotë se njerëzit pëlqehen mes vete. Frenk Bernijeri (Frank Bernieri), psikolog nga **Oregon State University**, i cili ka punuar në këtë studim, më ka thënë: "Si ndiheni komod apo jokomod me dikë i cili është në nivel fizik me ju? Munduheni ta sinkronizoni kohën, kordinatat e lëvizjeve, përfundimisht mirë. Sinkronizimi reflekton sasi të angazhimit në mes partnerëve; nëse angazhoheni shumë, ndjenjal e tua do të fillojë të gërshtohen, qoftë ato pozitive apo negative."

Shkurtazi, kordinimi i disponimeve është thelb i raporteve, version përfundim i ngjashëm me raportet e adaptimit të nënës me fushnjën e saj. Kaçiopo supozon se njëra prej kahjeve të suksesit interpersonal tregon se me sa përpikëri njerëzit e shprehin sinkronizimin emocional. Nëse jeni të aq të adaptoheni disponimeve të huaja, apo nëse lehtë tek ata mund të ndikoni, atëherë raporti i tyre në nivelin emocional më lehtë do të shpaloset. E veçantë e liderit autoritativ apo e zbatuesit qëndron në aq tësinë e tyre që t'i orientojnë me mijëra njerëz në drejtimin e dëshiruar. Njëkohësisht, Kaçiopo theksón se njerëzit të cilët janë të pushkathtë në transmetimin dhe pranimin e emocioneve kanë probleme në lidhjet intime, sepse të tjerët kur janë me ta ndihen keq madje edhe nëse nuk dinë të tregojnë se përfshirë ndodhë asutu.

Vërtja e tonit emocional në marrdhëniet e caktuara është, në njësarë mënyre, shenjë e dominxit në nivel më të thellë dhe më të afërt: kjo do të thotë të menaxhohet me gjendjen emocionale të personit tjeter. Forca e përvakimit të emocioneve kujton në atë që nëç biologji quhet **zeitgeber** (konkrektisht "grabitqar i kohës) proces (sikur që është cikli diili-natë apo ndërrimi i bënës) i cili depërton në ritmin biologik. Qifti i cili vallëzon me muzikë shfaqë **zeitgeber** trupor. Kur bëhet tjalë për raportet intime, personi i cili është më ekspresiv – apo më i fuqishëm – zakonisht është ai emocionet e të cilat derdhen në personin tjeter. Partnerët dominant më tepër flasin, derisu të nënshtruarit i vështrojnë – skenë e transferit emocional. Njëkohësisht, fuqia e oratorit të mirë – politikanit apo klienti – ndikon që emocionet e tyre të ndikojnë tek të tjeterë.(6) Kjo është sikur kur themi: i ka mbajtur në dorë". Thelbi i ndikimit është influenca emocionale.

BAZAT E INTELIGJENCËS EMOCIONALE

Në pauzën ndërmjet orëve grupa e djelmoshave kishin vrapuar nëpër bar. Rexha kishte zënë në thu, dhe kishte lënduar gjurin dhe kishte filluar të qajë, djemët tjerë e kishin vazhduar vrapimin – të gjithë përpos Roxherit, i cili ishte ndalur. Derisa Rexha i shtrirë kishte fërkuar, Roxheri ishte përkulur dhe ia kishte fërkuar gjurin, duke i thënë: "Edhe unë e kam lënduar gjurin!"

Si shembull i inteligjencës interpersonale, tregimi mbi Roxherin e ka cituar Tomas Hec(Thomas Hach), kolegë i Howard Gardnerit nga **Spectrum Project**, shkollë e cila e ka kultivuar idenë mbi inteligjencat e shumëfishta.(7) Duket se Roxher është jashtëzakonisht i prirur t'i dalloj ndjenjat e shokëve të tij dhe se më lehtë dhe më shpjetë vendos kontakte. Vetëm Roxheri e ka vërcjur lëndimin dhe dhimbjen e Rexhit dhe vetëm Roxheri është përpjekur ta ngushellojë, duke e "fërkuar" gjurin e vet. Ky veprim diskret zbulon aftësinë e dhimbësurisë apo shkathësinë emocionale baza e të cilës është ruajtja e lidhjeve të afërtë – maslikëshortësish, miqësisë, hashkëpunëtorit profesional. Shkathësia e këtillë e nxënësit parashkollar është syt i cili do të lulëzojë gjatë jetës.

Talenti i Roxherit paraqet njëren prej katër aftësive të veçanta të cilat Hec dhe Gardner i përaktejnë si komponenta të inteligjencës interpersonale:

***Organizimi i grupit** – është shakthësi themelore e liderit dhe nënkuption iniciativës së organizimit të grupës së njerëzve. Talentin e këtillë e hasim tek drejtori i teatrit apo producentit, si dhe tek njerëzit të cilët suksesshëm themelojnë organizata dhe shouata të të gjitha llojeve. Në lojë, si është fëmija i cili përfaktion se çfarë do të luajnë të tjera apo bëhet kapiten i ekipit.

***Solucionet negocuese** – ky është talent i ndërmjetësuesit i cili partandalon apo zgjidhë konflikteve veç ekzistuese. Njerëzit të cilët posedojnë këtë aftësi janë të sukseshëm gjatë lidhjes së marrëveshjeve përbiznes apo zgjidhjes së mosmarrëveshjeve; karriera e tyre shihet në diplomaci, gjykatë apo në punët juridike, apo mund të provujnë si menaxher apo ndërmarrës. Në fëmijëri, këta janë atë të cilët i zgjidhin mosmarrëveshjet gjatë lojës.

***Marrëdhëniet personale** – Prirja e Roxherit për ndjenjën e empatisë dhe për të lidhur miqësi. Një aftësi e këtillë lehtëson lidhjen e marrëdhënieve, si dhe njoljen e ndjenjave të vështësive të huaja dhe reagimeve ndaj tyre – ky është art i reflektimit të marrëdhënieve reciproke. Këta njerëz janë "lojtarë të mirë ekiporë", bashkëshortë të përgjegjshëm, shokë të mirë apo kolegë të mirë të punë; në botën e biznesit ngalbinjënjë si tregtar apo menaxher, madje edhe mund të bëhen profesor të shkëlqyeshëm. Fëmijët

sikur që është Roxheri pajtohen me të gjithë moshatarët tjerë. Lehtë dhe me kënaqësi i bashkangjiten lojës. Këta janë fëmijë të cilët janë më të shkathitit në leximin e emocioneve në buzë të grimasave të fytyrës dhe më të pëlgjeshmit janë në rrëthim e shokëve.

***Analiza sociale** – paraqet shkathësinë e zbulimit dhe shpjegimit të ndjenjave dhe brengave të të tjerëve. Njohja e ndjenjave të huaja ua lehtëson të krijojnë lidhje intime dhe ua mundëson ndjenjën e afersisë. Duke i fulënderuar kësaj shkathësie, njeriu mund të bëhet njek apo këshilltar me samë, e nëse posedojnë prirje për shkrime, bëhen shkrimitar apo dramaturg të talentuar.

Mar së bashku, këto shkathësi paraqesin thelbën e shkëlcimit interpersonal, ato janë përbërës të pashmangshëm të shumit, suksesit shoqërorë, karizmës. Ata të cilët posedojnë formën e inteligjencës sociale, me lehtësi mund t'i bashkojnë njerëzit, me mençuri mund t'i leexojnë reagimet dhe ndjenjat e tyre, të udhëheqin dhe të organizojnë, dhe t'i zgjidhin mosmarrëveshjet e krijuara në cilëndo fushë të jetës. Janë udhëheqës dhe lider të lindur, njerëz të cilët janë në gjendje t'i shprehin ndjenjat kolektive dhe t'i artikulojnë në atë mënyrë që t'i ia mundësojnë grupës për t'i realizuar qëllimet e veta. Këta janë njerëz me të cilët të tjerët dëshirojnë të jenë në shoqëri për shkak se emocionalisht i nxisin – ata të tjerëve ua mundësojnë të ndihem mirë dhe për ta thuhet: "Bush është kënaqësi të jesh në shoqëri me njerëz të tillë".

Këto shkathësi interpersonale janë krijuar në bazë të inteligjencave tjera emocionale. Për shembull, njerëzit të cilët në shoqëri lënë mbresa të jashtëzakonshme, janë të shkathët në monitorimin e emocioneve të tyre dhe janë në pajtueshmër të tërshishme me reagimet e të tjerëve, kjo ua mundëson që gjithmonë t'i përsosin paraqitjet e tyre në shoqëri dhe të adaptohen kështu që e arrinë efektin e dëshiruar. Në këtë kuptim, ata i ngjajnë aktorëve të talentuar.

Por, nëse këto shkathësi interpersonale nuk janë me mençuri të balasuara me kërkosat dhe ndjenjat verjake, si dhe me plotësimin e tyre, ato mund të bëhen shkaktare të suksesit shoqëror të zhrazët – popullaritetit i cili paguhet me satisfakteion të vërtetë të njeriut. Ky është qëndrimi i Mark Snajder-it (Mark Snyder) psikolog nga University of Minnesota, i cili i ka studiuar njerëzit të cilët përfshik të shkathësive sociale e kanë bërë veten kameleon shoqëror, shampion në lërijën e mbresave të mira.(8) Credom*- (lat- "të besosh") psikologjik të tyre ndoshta më së miri e ka shprehur V.H.Oden(W.H.Auden) i cili ka thënë se paraqitja e tij përf veten e vet "shumë dallon nga paraqitja të cilën përpjekim ta krijuj tek të tjerët ndoshta përf të më dashur më shumë". Ky ndryshim krijuhet nëse shkathësitë shoqërore e tejkaojnë aftësinë përf t'u rjobur dhe vlerësuar ndjenjat personale; përf të qenë i dashur – apo përf t'i pëlqyer të tjerëve – kameleoni shoqëror do të bëhet krejt çka të tjerët presin prej tij. Snajder zhulon se njerëzit me sjellje të tillë lënë mbresa të mrekullueshme, edhe pse kanë numër të vogël marrëdhënie shumë të kënaqshme. Natyrisht, mënyrë shumë më e shëndush e sjelljes është "të jesh i singertë ndaj vetyvet dhe i pavatur në implementimin e shkathësive sociale".

Kameleonët shoqëror janë nuk mërziten që një gjë e thonë e tjerën e bëjnë, kur lejohet nga shuqëria. Ata thjesht jetojnë të ndarë midis realitetit publik dhe privat. Psikoanalistja Helen Daç(Helena Dautsch) njerëzit e këtillë i quan "personalitete atrisfiale" të cilët e ndryshojnë personalitetin me lehtësi të veçant porsa e pranojnë shenën nga individët të cilët i rrëthojnë. "Tek disa njerëz", më ka thënë Snajder

"personaliteti publik dhe privat janë me mjeshtëri të sinkronizuara, derisa tek të tjerët bëhet fjalë për kaleidoskopin e ndryshimeve të sjelljeve. Ata janë sikurse Zelig, personazh nga filimi i Vudi Allen-it(Woody Allen), i cili në çdo mënyrë mundohet të inkluadrohet në rrëthin e atyre më të cilët takohen."

Këta njerëz mundohen ta vërejnë paralajmërimin e rastësishëm të asaj që prej tyre pritet para se të reagojnë, në vend se t'i shprehin thjesht ndjenjat e tyre. Për t'u pajuar me të tjerët dhe për të qenë të përkdhelur nga atu, ata janë në gjendje që edhe në atë që nuk i dëshirojnë të lënë mbresa miqësore. Aia shfrytëzojnë shkathësinë sociale për t'i dhënë kuptim sjelljeve të tyre në situata të ndryshme sociale, dhe kështu ata sillen si personalitetë të ndryshme vërsisht se më kë janë, duke ndryshuar prej elokunit të tipit shoqëror deri tek njeriu ekstravagant i rezervuar. Por, nëse këto veti në masë të caktuar inicjujnë vendosjen e suksesshme të mbresave, ato, në profesione të caktuara, mund të bëhen shumë të pëlqyeshme – posaçërisht në aktrim, jurisprudencë, tregti, diplomaci dhe politikë.

Mund të thuhet se forma më e rëndësishme e vetëmonitorimit vërehet tek ata të cilët përfundojnë si kameleon të paqëndrueshëm shoqëror dhe që përpilen që tek gjithsecili të lënë mbresa, dhe të tjerët të cilët janë në gjendje t'i përdorin shkathësitë e tyre sociale për të mbetur të denjë ndjenjave personale. Kjo është shkathësi për të qenë i sinqertë, për të qenë i "vetes tënde personale" që çon deri tek sjellja që është në harmoni me ndjenjat dhe vlerat më të thella, pavarsisht nga pasojat shoqërore. Tërsia e këtij emocionale mund të bëhet shkaktare e planifikuar, siç thuhet, i konfliktit i cili do ta ndalë hipokrizinë dhe do ta sqarojë situatën, të cilën kameleonët social kuriç nuk do ta pranonin.

KRIJIMI I PERSONIT SOCIAL TË PAPËRSHTATSHËM

Nuk ka pasur dyshim se Sesil ka qenë i mençur; ka qenë ekspert për gjuhë të huaja dhe përkthyes i shkëlqyeshëm. Por në disa lami plotësisht i pashkaktit. Duket se Sesil nuk i ka poseiluar shkathësitë më elementare sociale. Ngatërroj gjatë bisetës më të thjeshtë "duke pirë kafë" dhe kot e shpenzonate kohën e lirë; shkurtazi, ka qenë jo i shkathët në kontaktet e përlitështme shoqërore. Shkaku i joshkathësisë sociale, e cila më së tepërm ka qenë e shprehur në kontakt me femra, Sesil kishte vizituar terapeutin, i brengosur se ndoshta, siç ka thënë ai, posedon "anime homosksuale" edhe pse për një gjë të tillë as që ka imagjinuar.

Sesil iu ka rrëfyer terapeutit se problemi kryesor qëndron në drojën se atë që e fletë askujtë s'do t'i interesojë. Kjo frikë fillestare vetëm e ka rrëtë jodisponimin në shoqëri. Për shkak të nervozizmit gjatë takimeve me njerëzit ai gjithmonë zgërdhilëj dhe qeshej në çastet më të palishme, por nuk qeshte kur dikush thoshte diçka vërtetë qesharake. Sesil ia kishte pranuar terapeutit se adaptimi i tij ka prejardhje që nga fëmijëria; gjithë jetën ishte ndier mirë vetëm kur kishte qenë në shoqëri me vëllauin e tij më të vjetër i cili në njësarë mënyre ia kishte lehtësuar komunikimin me njerëzit e tjerë. Por kur e ka braktisur shtëpinë, atë e ka mbizotëruar joeksperiencia personale; në shoqëri ka qenë i paralizuar.

Tregimi rrëfishtë nga Lejkin Phillips(Lakin Phillips), psikolog nga **George Washington University**, i cili supozon se t'koqijat e Sesilit janë pasojë e gabimeve që në fëmijëri t'i mësoj leksionet elementare të sjelljes në shoqëri:

Çfarë ka mundur Sesil të mësojë më heret? Që të tjerëve t'i përgjigjet drejtëpërsëdrejti kur ata flasin me të; që vetë tu filloj shoqërimin e jo të pres që të tjerët gjithmonë ta bëjnë këtë; të flitet e jo të përgjigjet me nje pothim të shkurtër "po" ose "jo", ose me përgjigje të thjeshtë; që të tjerëve t'i falënderohet, ta lejoj tjetrin që i pari të hy brendu; të pres derisa dikush mos ta ofroj me diçka... të thotë "faleminderit" dhe "urdhëroni", të ndaj me të të tjerët bashkëveprimet fillestare të cilat mësohen që nga mosha dyvjeçë e më tutje.(9)

Nuk është plotësisht e qartë se a është çrregullimi i Sesilit pasojë e anashkalimi të dikujt tjetër për tu mësuar atë me rrugullat themelore të sjelljes në shoqëri apo është paafësi e lindur e tij për të mësuar. Por pavarsisht nga shkaqet e mangësisë, tregimi i Sesilit është këshillues se tregon në rëndësinë e leksioneve të panumërtu të cilat fënujët i mësojnë gjatë sinkronizimit reciprok, si dhe përrugullat e pashkruara të harmonisë sociale. Pasojat e mosrespektimit të këtyre rrugullave janë përfolja dhe ndjenja se të tjerët ndihen keq kur janë me neve. Natyrisht, funksioni i tyre është në atë që të gjithë në shoqëri të ndihen mirë; mosadaptimi shkakton ankh. Njerëzit të cilët nuk i posodojnë këto aftësi jo vetëm që nuk janë të gdhendur – ata nuk i dallojnë ndjenjat e huaja me të cilat takohen dhe pashmangshëm nxisin tollovi dhe jokomoditet.

Të gjithë ne njoftim Sesilë, njerëz të besdissëhem me munges të zemërgjersisë shoqërore – njerëz të cilët nuk dinë të ndërpresin bisëdën apo konverzimin telefonik dhe kështu vazhdojnë të flasin, duke mos i përfillur shenjat apo paralajmërimet se duhet thënë "lantumirë"; njerëz të cilët vetëm për vete flasin pa pikë interesimi për personin tjeter dhe të cilët nuk i përfillin tendencat dhe paralajmërimet që tema të ndërrrohet; njerëzit të cilët ndërpresin fjalimin bëjnë pyetje të "palishme". Rëshqitjet e këtilla nga shtegëtimi shoqëror flasin përmes njohjen e marrëdhënive reciproke fillestare.

Psikollogjët e kanë përpiluar fjalën *dyssemia* (nga greqishtja *dys* – për "veshtësitetë dle *semes* për "shenjën") e cila do ta emërtonte mosafësinë e mësimit të mesazheve nga fusha joverbale; qdo i dhjeti fëmijë ka veshtësira nga kjo lëmi.(10) Problemi mund të jetë në pamundësinë për të ndier hapësirën personale, ashtu që fëmija qëndron shumë afër derisa flitet apo i hedhë sendet napër hapësirën e huaj; shfrytëzimi apo shpjegimi i gabueshëm i "gjuhës së trupit"; leximi apo përdorimi i grimasave, siç është ikja nga shikimi i huaj; apo mospasja e njenjave prozaikë e tjeter kujte, kualiteti emocionalë gjatë bisëdës, ashtu që ose flitet me zë të lartë ose me zë të njëjtë.

Shumë humtumë janë fokusuar në fëmijët të cilët kanë treguar shenja të papërshtatshmërisë sociale, me fëmijët të cilët jo shkallëtësia e tyre i ka çuar deri tek mospërfillyja apo injurimi nga ana e shukëve të tyre. Përpjekja e fëmijëve të cilët kanë qenë të injoruar si të dhunshëm fëmijët tjerë të larguar i injorojnë sepse iu mungojnë njohuritë e rrugullave fillestare të marrëdhënive reciproke, siç është kontakti "sy më sy" apo rrugulla e pashkruar në takimet e dyanshme. Po qe se fëmijët nuk kanë sukses në mësiminë gjubës, njerëzit mendojnë se ata nuk janë veçanërisht të mençur apo nuk janë mjaft të arsimuar; por nëse kanë eksperience në aplikimin e rrugullave joverbale, të tjerët – në veçanti moshaturët e tyre – mendojnë se janë "të çuditishëm" dhe kështu i injorojnë. Këta fëmijë janë ata të cilët nuk dinë që spontanisht të inkudrohen në lojë, dhe kur i prekin fëmijët tjerë ata ndihen keq dhe jo miqësisht – shkurtazi, këta janë fëmijë "të papopulluar". Këta nuk ia kanë dalur ta mësojnë gjuhën e heshtur të emocioneve dbe pa mjeshtëri dërgojnë mesazhe të cilat nxisin jodisponim.

Stefan Novicki(Stephen Nowicki), psikolog nga Emory University i cili ka studiuar aftësitë joverbale tek fëmijët, thotë: "Fëmijët të cilët nuk mund t'i lexojnë dhe t'i shprehin emocionet gjithmonë janë të frustruar. Në esencë, ata nuk kuptojnë se çfarë po ndodhë. Ky lloj komunikimi paraqet nëntekstin konstant të asaj që bëni; ju nuk mund ta ndryshoni shprehjen e fytyrës apo tu fshehni tonin e zërit. Nëse gaboni në dërgimin e mesazheve emocionale, njerëzit gjithmonë do t'ju përqeshin - do të mbeteni të injoruar, duke mos ditur se përfshirë. Fëmijët e këtillë nuk mund të ndikojnë në sjelljen e të tjera e dëshjojnë dëshjohjeve emocionale, duke mos fituar se përfshirë. Fëmijët e këtillë nuk mund të ndikojnë në sjelljen e të tjera e dëshjojnë dëshjohjeve emocionale, duke mos fituar se përfshirë. Kjo i bënë të pafluqishëm, depresiv dhe apatik."

Përpas kësaj që këtu fëmijë në mënyrë shoqërore janë të izoluar, këta fëmijë vuajnë edhe në shkollë. Natyrisht, dhoma e mësimit i ngjanë fakultetit: fëmijët e paadaptuar me siguri gabimisht do t'i kuptojnë apo gabimisht do t'i përgjigjen arsimtarit. Siç kanë treguar rezultatet e testimeve të ndijeshmërisë joverbale të fëmijëve, fëmijët të cilët gabimisht i lexojnë shenjat emocionale me siguri do të dëshjojnë në shkollam, pavarsisht prej aftësive akademike të cilat mund të vërehen me ndihmën e IQ-së.(11)

"NE TË URREJMË": NGA PRAGU

Ndoshta absurditeti sozial më i dhimbëshmi dhe më ekspiliciti është kur vinë momentet e rrëzikshme në jetën e fëmijës: fillimi i privilegjës në grupë në të cilën ju dëshironi të mermi pjesë. Ky është çasti më i rrëzikshëm - ku pëlqimi apo urrejtja, përkatësia apo mospërkatësia, kanë rolë vendintar në jetën publike. Për këtë arsyre ky çasti i joprezencës ka qenë lëndë e studimeve intensive të studentëve të cilët janë marë me edukimin e fëmijëve dhe kanë zhbuluar mënyra të ndryshme të afritimit me të cilat fëmijët e pranuan dhe të injoruar inkluadrohen në shoqëri. Zhulimt kanë treguar se në çfarë mase është e rëndësishme që shkaktuesitë sociale të janë të vërejtura dhe të përgjigjen në shenjat emocionale interpersonale. Gjithsecili njeri ndihet i prekur dhe jokomod kur shih se si fëmija këreen rrëth atyre të cilët veq luajnë, dhe i cili ka dëshirë t'i bashkangjitet por ndihet i injoruar. Madje nganjëherë edhe fëmijët më të pranuar refuzohen - hulumtimi me nxënit e klasës së dyte dhe të tretë ka treguar se 26% të rasteve fëmijët më të pëlqyer kanë qenë të refuzuar po që se kanë tentuar të inkluadrohen në grupën e cila veç ka qenë në lojë.

Fëmijët janë të ashpër dhe eksplicit kur marrin vendime emocionale për refuzim. Jemi prezent në dialogun e fëmijëve katërvjeçar në çerdhe.(12) Linda dëshiron të shoqërohet me Barbarën, Nensin dhe Billin të cilët së bashku luajnë lodra kubike dhe kukulla shtaze. Ajo përmes momentit të vështiron, mandej i afrohet, ulet pranë Barbarës dhe fillon të luajë me kukullat shtaze. Barbara i drejtobhet asaj dhe i thotë: "Ti nuk mund të luash!"

"Mundem", përgjigjet Linda. "Edhe unë mund t'i marrë ca loura."

"Jo, nuk mundesh", përgjigjet Barbara e inatosur. "Ne sot nuk të dëshirojmë."

Kur Billi është afruar në favor të Lindës, Nensi i është bashkangjitur sulmit: "Ne sol e urrejmë."

Për shkak të rrëzikut direkt apo indirekt se të tjerët do t'ju thonë "Ne të urrejmë", është e arsyeshme përsë çdo fëmijë është i kujdeshëm kur i afrohet grupës. Natyrisht, nuk dallon as nervoza të cilën e ndjenë tjerët i rritura me tjerët e huaj kur në kokteje bisedojnë me grupën e shukëve të afërt. Sikur që është ky çast i afritimit pranë grupës i

rëndësishëm fëmijën, ai është poashtu, siç thotë një studiu "diagnostikim i lartë" shpejt zbulon dallimet ne gjinshmérinë shoqërore."(13)

Është e zakonshme që të posardhurit një kohë vetëm të vështrojnë, mandej në fillim shumë vëmendshëm të bashkangjiten, duke u bërë gradualisht shumë më të vetëbesueshëm por edhe shumë më të kujdeshëm. Se a do të jetë fënuja i pranuar apo jo, varet prej aftësive të tij për t'u ndërlidhur në disponimin grupor dhe të ketë sens se cila lojë është e pranuar nga të gjithë.

Dy gabime kryesore gati gjithmonë çojnë deri tek refuzimi: përpiken që shpejtë tu udhëheqin grupën apo janë jashtë rrjedhave të ngjarjes. Por pikërisht kjo është ajo që bëjnë fëmijët e papranuar: ata shtyhen në grupë, me nxitim sulmognë dhe përpiken tu ndryshojnë temën, imponojnë mendimet e tyre, apo thjesht perj tillimit nuk pajtohen me të tjerët – të gjitha këto janë përpjekje të qarta për ta tërhequr vëmendjen. Për këtë arsyesh refuzohen apo injorohen nga të tjerët. Përkundër të lartëpërmenurës, fëmijët e pëlqyer e kalonin një kohë duke e vështruar grupën për të kuptuar se çfarë po ndodhë para se të afrohen, e mandej bëjnë diçka që të tjerët do ta pranojnë; ata presin që ta vërtetojnë pozitën e tyre në grupë para se të propozojnë se çfarë grupa duhet bërë.

Le t'i kthehem i Roxherit, djaloshit katervjeçar për të cilin Tomas Heç mendon se e ka shfaqur shkallën e lartë të inteligjencës interpersonale.(14) Taktika e Roherit ka qenë që së pari të vështrojë, e mandej të imitojë atë që fëmuja tjetër ka bërë dhe, në fund, të bisedojojë me fëmijën dhe tërsisht të identifikohet me ngjarjen – strategjia e fitimitarit. Për shembull, shkaktësia e Roxherit ka ardhur në shprehje edhe kur ai die Voren kanë lujatur "bombë"(në të vërtetë, zhavori në çorapë). Voren e ka pyetur Roxherin se a dëshiron të jetë në aeroplani apo helikopter. Roxheri e kishte pyetur para se të përgjigjej se çfarë dëshiron: "A je ti në helikopter?"

Ky moment në dukje i parëndësishëm tregon për ndjenjën e nevojës për të tjerët, si dhe për aftësinë e të vepruarit në raport me rjuhurinë e vazhdimit të shoqërimit. Heç për Roxherin thotë se: "Ai e 'kontrollon' shokun e tij dhe kështu lidhja dhe loja e tyre vazhdon. I kam soditur fëmijët tjerë të cilët thjesht hynë në helikopter dhe aeroplani dhe, tekstualisht dhe figurativisht, fluturojnë njeri prej tjetrit."

PËRSOSMËRIA EMOCIONALE: RAPORTI I RASTIT

Nëse shkaktësia e qetësimit të emocioneve të valëzuarat të personave tjerë paraqet vërtetësinë e gjinshmërisë shoqërore, atëherë frenimi personit të zemëruar padishim se është vlerë supreme e mjeshtërisë. Shënimet mbi vërtëregullimin e zemërimit dhe kontaminimit emocional sugjerojnë një strategji efikase mund të jetë qetësimi i personit të zemëruar, empatia ndaj ndjenjave të tija dhe perspektiva, mandej të shikohet ai përmes fokusi alternativ, dhe të akordohen mendimet dhe ndjenjat e tij me shume pozitivitet – një lloj zhudoje emocionale.

Si shkaktësia e sterholluar të influencës emocionale ndoshta në mënyrë figurative e pëershkuar tregimi i mikut të mirë, i të ndjerit Terri Dobson(Terry Dobson) i cili gjatë vjeve të 50-ta ka qenë i puri Amerikan i cili në Japoni ka mësuar artin luftarak – aikido. Një pas ditë ishte kthyer në shëlli me trenin nën tokësor të Tokios, në një moment në vagon kishte hyrë një punëtor muskulor i dekur dhe i dispushuar për t'u kacafshur me dlikë. Ky njieri kishte filluar t'i bezdisë udhëtarët: shante, kishte përqasuar një nënë me foshtje dhe ishte mbështetur ne krahurin e një çiti të moshuar të cilët të friksuar kishin ikur në pjesën e fundit të vagonit. Pijaneci edhe disa herë ishte vërsulur(dhe të zemërimin e tij

kishte gabuar), kur i kishte kapur mbajtëset e metalta kishte tentuar t'i shkulë nga vendi. Teri, i cili kishte qenë në kulminacionin e kondicionit fizik si pasojë e ushtrimeve të rregullta të lëvërështë, në ato çaste ishte ndier i thirrur të intervenojë për të parandaluar që dikush mos t'ë lëndohet seriozisht. Por, iu ishte kujtuar fjala e mësuesit të aikidos: "Aikido është art i pajtimi. Kushdo që dëshiron të luftojë ndërprenë lidhjen me universin. Nëse dëshiron të dominosh me njerëz, para se të fillosh voç je humbës. Në mësojmë se si ta zgjidhim konfliktin, e jo se si ta fillojmë.

Aq më tepër, Teri ishte pajluar me leksionet fillesture të mësuesit të tij që kurrë mos ta inicoj grindjen, por vetëm t'i përdorë shkathësitë luftarakë në vëtëmbrojtje. Tash iu ishte dhënë rasti që praktikisht t'i testoj aikido shkathësitë. Dhe derisa të gjithë udhëtarët qëndronin ulur të palëvizshëm, Teri ngadal dhe me maturi ishte ngritur.

Kur e kishte vërejtur, pijaneci kishte ulur: "Aha! I huaj! Ty të duhet leksioni në metodën japoneze!", dhe kishte filluar të përgatitej për ta sulmuar Terin.

Por, posa pijaneci ishte bërë gati ta bëjë hapin e parë, dikush kishte bërtitur me zë të lartë dhe jashtëzakonisht gëzueshëm: "Hej!"

E bërtitura kishte pasur ton të njeriut të hareshëm i cili pikërisht në ato çaste kthichej nga vizita e mikut të mirë. I hutuar, pijaneci ishte kthyer mbrapa dhe kishte parë japonezin shtatëdhjetëvjeçar i cili kishte qenë shumë i imët dhe kishte pasur të veshur kimono. Plaku me admirim kishte qeshur me pijanecin dhe e kishte ftuar me një lëvizje të lehtë të dorës dhe me zë melodik: "Fja tek unë."

Pijaneci me ngathtësi ishte kthyer dhe me një ton konfliktuoz i kishte thënë: "Për çfarë, dreqin e mallkuar, unë kam të flas me ty?" Në ndërkohë, Teri ishte përgatitur që për një çast ta mëzoj pijanecin po që se bënë lëvizje të shpejtë.

"Çka ke pirë?", e kishte pyetur plaku, duke e shikuar me shikim shkëlcyes punëtorin e dehur.

"Kam pirë 'saki', çka po të intereson", kishte bërtitur pijaneci.

"Oh, po kjo është e mrekullueshme, absolutisht e mrekullueshme", ishte përgjigjur plaku. "Shiko, edhe mua më pëlqen 'saki'! për çdo natë, unë dhe gruaja ime (e ajo i ka shtatëdhjetë e gjashtë vjetë) e nxejmë shishen, e servojmë në kopsht dhe ulemi ne bankën e drunjët..." Plaku kishte vazhduar të fliste për drurin qëtësues në kopsht, për bukuritë e kopshtit të tij dhe për kënaqësit të cilat i përfjeton duke pirë raki për çdo mbrëmje.

Derisa e kishte dëgjuar plakun, sytra e pijanecit ishte relaksuar; grushtat iu kishin zhutur. "Unë...unë i dua humjet...", kishte thënë, me zë të zgjatur.

"Gjithashtu", kishte pohuar plaku i gjallëuar "jam i sigurtë se ke grua të mrekullueshme."

"Nuk kam", kishte thënë punëtori. "Gruaja imë ka vdekur..." duke u kapërdi, ai ishte thelluar në tregimin pikellues për humbjen e gruas, shtëpisë, vendin e punës, për atë se turpohet nga veta.

Pikërisht kur treni kishte mbërritë në stacion dhe Teri derisa kishte zbritur, Teri e kishte dëgjuar plakun duke e fjuar pijanecin për t'u ulur pranë tij dhe t'i ia rrëfej të gjitha, dhe e kishte purë kur pijaneci ishte lëshuar në karrige, dhe kokën e ekishte mbështetur në krahvorin e plakut.

Kjo është përsosmëri emocionale.

PJESA E TRETË

**APLIKIMI
I
INTELIGJENCËS EMOCIONAL**

IX
ARMIQTĒ E AFĒRM

Njëherë Sigmund Freud (Sigmund Freud) i kishte thënë bashkëpunëlorit të tij Erik Erikson (Erik Erikson) se dashuria dhe puna janë arte të ngjashme të cilat shënojnë pjeturinë e tërsishme. Nëse është kështu, atëherë pjeturia mund të bëhet kthesë e rrezikshme në rrugën e jetës – dhe për trendet aktuale të bashkëshortësisë dhe divorcit inteligjenca emocionale bëhet kruçiale me të tepër se kur më parë.

Analizojmë përqindjen e divorcit. Përqindja vjetore e divorcit është në ratje. Por metoda tjeter e llogaritjes procentuale tregon për tritje alarmuese: marrim në konsiderat mundësinë se çifti i posa kurorëzuar me siguri do të divorcohet. Edhe pse përqindja e divorcit është në stagnim, në grupet e rrezikuara kanë qenë ciftet i posa kurorëzuar.

Ndryshimi bëhet edhe më i dukshëm nëse e krahasejmë përqindjen e divorceit në vitin e caktuar. Në Amerikë, kurorëzimet kanë filluar të lidhen në vitin 1890, e po qe se 10% prej tyre kanë përfunduar me divorce. Ata të cilët janë kurorëzuar në vitin 1920, janë divorceuar në 18% të rasteve, çiftet e kurorëzuara në vitin 1950 janë divorceuar në 30% të rasteve, deisa të kurorëzuarit në vitin 1970 kanë pasur 50% gjasë të divorceohen apo të mbesin në martesë. Sipas përqindjeve, sa i përketë çifteve të cilët bashkëshortësinë e kanë lidhur gjatë viteve 1990, supozimi se kurorëzimi do të përfundojë me divorce është rritur për çudi 67%!(1) Po qe se llogaritë janë të sakta, vetëm tre prej dhjetë çifteve të posa kurorëzuar ishin duhur të mbesin në bashkëshortësi.

Diskutabile është arsy e kësaj rritjeje e cila nuk është krijuar për shkak të zvogëlimit të inteligjencës emocionale, e as për shkak të erozionit konstant të shtyrtës ekonomike – momentet trishtuese të cilat i kanë përejellur shkurorëzimet apo varësinë ekonomike të femrave në raport me meshkujt – arsyë për të cilën çiftet kanë mbetur në hashkëshortësi edhe më të mundimshme. Por nëse vështërsitë ekonomike nuk e kanë lidhur ndin e hashkëshortësisë, atëherë lidhja emocionale midis gruas dhe burrit bëhen shumë më e rëndësishme për të mbijetuar martesa e tyre.

Lidhjet emocionale midis gruas dhe burrit – dhe gabinet emocionale për të cilat mund të divorcehen – janë analizuar viteve të fundit, deri me tash, me një saktësi të paparë. Me siguri se përparimin më të madh në njojjen e arsyos së qëndrueshmërisë, apo shkatërrimit, të hashkëshurtësisë është bërë falë matjeve fiziologjike precize të cilat e kanë bërë të mundur përejelljen e ndryshimeve emocionale momentale në hashkësinë hashkëshortore. Shkencëtarët tash kanë mundësi ta zhulojnë rritjen gati se të paikushinë të adrenalines dhe shtypjes tek meshkujt, si dhe mikroemocionet momentale të rendësishme të cilat lexohen në fylyrat e femrave. Këtu matje fiziologjike zhulojnë nëntekstet e fshehta biologjike të mosmarrëveshjeve në mes çifteve – pikën kritike të realitetit emocional të cilën çiflet zakonisht nuk e vërejnë apo nuk e përfillin. Matjet zhulojnë forcën e emocioneve të cilat lidhjen e mbajnë apo e shkatërrojnë. Mospatjimet fillojnë në periudhën e herëshme shkaku i dallimeve të botuve emocionale në mes vajzës dhe djalit.

MARTESA E SAJ DHE E TIJ: RRËNJJËT NGA FËMIJËRIA

Kur kam hyrë një natë vonë në restorant, një burrë i ri doli nga deru. Ftyra e tij ishte edhe e mërrulur edhe e ngurtë. Pas i shkonte grua e re duke e goditur ne shpinë dhe dukei bërtitur: "Qosh i mallkuar! Kthehu mbrapa dhe sillu mirë me mua!". Lutja shumë kontradiktorë dhe surkastike zbulon modelin i cili rëndomë shihet tek çiflet të cilëve lidhja është në krizë: ajo dëshiron grindje, ai tërhoqet. Psikologët martesor moti kohë e kanë vërejtur se çiflet të cilët sllen sipas këtij modeli "grindje-tërheqje", me kohë përfundojnë tek terapeuti kur burri vënë vërejtje në kërkesat dhe fjalët fyesë të "pakuptimit" të gruas, derisa grua ankohet se ai nuk interesohet që ta dëgjojë atë.

Në esencë ky "përsfundim" martesor është dëshmi se tek një çift bashkëshortor ekzistojnë dy bota emocionale – e saj dhe e tij. Edhe pse pjesërisht janë të natyrës biologjike, rrënjjët e dallimeve emocionale mund të përcillen nga fëmijëria - bota të ndara emocionale të vajzës dhe djalit gjatë periudhës së tritjes. Janë bërë numër i madh studimesh për këto dy bota të ndara, për pengesat të cilat krijohen jo vetëm për shkak të lojrave të ndryshme të cilat vjazat dhë djemtë i preferojnë, por edhe nga frika se mos dikush do i përqeshë se kanë "vajzë" apo "djale".(2) një hulumtim mbi miqëssinë në mes të fëmijëve ka treguar se fëmijët trevjeq thonë se gjysma e shokëve të tyre janë të gjinisë së kundërt; fëmijët pesëvjeç deklarojnë se 20% të shokëve i kanë të gjinisë së kundërt, ndërsa shtatë vjecarët gati asnjë djal apo vajzë nuk kanë shokë të gjinisë së kundërt.(3) Botat e ndara miqësore kalojnë njëra pranë tjetrës derisa tinejxherët nuk ia filojnë të "zbaviten".

Me kohë, djemtë dhe vajzat mësojnë leksione të ndryshme për mënyrat se si duhet t'i dalin me emocionet e tyre. Përveçse kur janë të zemëruar, prindërit më shumë flasin për emocionet me vajzat sesa me djemtë e tyre. (4) Për emocione vajzat kanë më shumë njohuri sesa djemtë: kur prindërit iu trillojnë tregime fëmijëve, ata përdorin fjalë më emotive kur iu drejtohen vajzave; nënat, kur luan më hehe, shprehin më shumë emociione ndaj vajzave sesa ndaj djemtëve; nëse bisedojnë për ndjenjat, nënat këtë e bëjnë më detajishët me vajzat sesa me djemtë, duke ua përshtuar gjendjet emocionale – edhe pse me djemë më detajishët bisedojnë për shkak të pasojave të gjendjeve të eaktuara emocionale, siç është për shernbull: zemërinimit(me siguri për shkak të paralajmërimit).

Lesli Brodi(Leslie Brody) dhe Khudi Holl(Judith Hall), të cilat kanë kryer hulumtime mbi dallimet në mes gjinive, supozojnë se vajzat para djemëve zhvillojnë afësinë e të shorehurit gjuhësor, dhe se janë më me përvojë dhe më të shkallhta për t'i shprehur ndjenjat për dallim nga djemtë dhe kështu të janë në gjendje t'i hulumtojnë emocionet dhe për të qenë të gatshme që konfliktin fizik ta ndërrojnë me reagime emocionale; shkencëtarët vërejnë se për dallim nga vajzat, "djemtë të cilët i shtypin emocionet, mund të bëhen të pavetëdijshëm jo vetëm gjendjeve të tyre emocionale por edhe të të tjerëve."(5)

Në moshën e njohjet e vjeçë, kur zemërohen, edhe djemtë edhe vajzat kryesisht janë agresiv dhe të gatshëm për grindje. Por, në moshën trembëdhjetë vjeçë vjen deri tek ndryshimi i qenësishëm në mes gjinive: vajzat bëhen më të shkallhta se djemtë në agresivitetin dinak përdorin taklikën e izolimit, thashethemetë vicioze, dhe hakmarrje indirekte. Djemtë, në të shumtën, edhe më tej vazhdojnë të kufrontohen kur janë të zemëruar, të pavëmendshëm këtyre strategjive të mbuluara.(6) Kjo është një nga arsyet përsë djemtë pigan më vonë dhe më pak të sofistikuar në raport me gjinin tjetër kur hasin në rrugën e gabuar të jetës emocionale.

Vajzat luajnë në grupe të vogëla, grupe intime, më pak janë agresive dhe e kanë të shprehur ndjenjën për bashkësi, derisa djemtë lujanë në grupe më të mëdha dhe lojrat i kanë të natyrës garuese. Një nga dallimet kryesore mund të vërehet gjatë lojës së vujzave dhe djemëve kur loja ndërprehet në qastin kur dikush lëndohet. Nëse djali lëndohet dhe shqelësohet, prej ti kërkohet që të largohet anash dhe të mos qaj, për tu mundësuar lojën të vazhdoj. Kur i ngjanë e njëjtë grupës së vajzave të cilat luajnë, atëherë **loja ndërprehet** dhe të gjitha mbledhen për t'i ndihmuar vajzës e cila qanë. Siç e thekson Kerol Gillingen(Carol Gilligan) nga Harvardi, mënyrat e ndryshme të lojës së djemëve dhe vajzave zbulojnë dallimet kryesore në mes gjinive: djemtë janë të vëtmuar dhe krenar, të vendosur autonom dhe të pavurur, ndërsa vjazat velen e tyre e ndiejnë si pyesë e bashkësisë. Për këtë arsy, djemtë i frikësohen çdo gjëje që mund ta rrezikoj pavarsinë e tyre, ndërsa vjuzat frikësohen nga ndërprerja e miqësisë. Dhe siç thotë Debora Tenen(Deborah Tennen) në librin e tij *You Just Don't Understand*, këto këndvështrime të ndryshme tregojnë se meshkujt dhe femrat presin dhe dëshirojnë gjëra të ndryshme gjatë bisedës: derisa meshkujt kënaqen në biseda për "gjësendet", femrat anojnë t'i realizojnë lidhjet emocionale.

Skurtazi, këto kontradikta nën përkujdesin e emocioneve ndikojnë në zhvillimin e afësive të ndryshme kur vajzat bëhen "të shkathta në leximin e shenjave verbale dhe joverbale emocionale, në gjurmimin dhe paraqitjen e ndjenjave të tyre", ndërsa djemtë bëhen më të përvojshëm në "minimizimin e emocioneve sic janë ndjeshmëria, ndjenja e fajisë, frika dhe sentimenti".⁽⁷⁾ Për shembull me qindra studime kanë vërtetuar se femrat janë shumë më empatike sesa meshkujt sepse kanë afësise për t'i lexuar ndjenjat e pa shprehura vetëm në bazë të grimasave të fytrës, tonit të zërit dhe shenjave tjera joverbale. Poashtu, tek femrat më lehtë zbulohen ndjenjat në bazë të grimasave të fytrës sesa tek meshkujt; edhe pse nuk ekziston dallimi në mimikën e djemëve dhe vajzave, në shkollën filllore djemtë nuk janë aq ekspresiv sa vajzat. Kjo pjesërisht tregon për dallimin e dytë themelor: femrat, në raport me meshkujt, më intensivisht përfjetojnë emocionet e ndryshme dhe të pacëndrueshme – kjo është arsy përsë femret janë shumë më "emocionale" sesa meshkujt.⁽⁸⁾

Krejt kjo tregon përfaktin se femrat në martesë hynë më të pjekura shkaku i rolit pris të emocioneve, derisa meshkujt janë më pak të përgatitur të ndihmujnë për të mbijetuar lidhja. I domosdoshëm është, një element shumë i rëndësishëm për femrat – por jo edhe për meshkujt – rapporti i lulurimit të 246 çifteve tregon se satisfaksionin në lidhjen e tyre e kanë arritur kur çifti ka "komunikuar suksesshëm".⁽⁹⁾ Ted Huston(Ted Huston) psikolog në University of Texas, i cili është martë me studimin e çifteve, vëren: "Për femrat intimitet do të thotë të bisedosh për problemin, në veçanti biseda për vete marlesën. Shumica e meshkujëve nuk dinë se çfarë femrat kërkojnë nga ata. Aia thonë: "Unë dua që me të të çoj jetë e ajo vetëm të bisedojmë." Huston zhulon se gjatë kohës së vardisjes meshkujt më me ëndje e kalojnë kohën duke biseduar për ta plotësuar nevojën përfshirë me gratë e ardhme të tyre. Por kur kurorëzohen, sa më shumë që koha kalon posaçërisht në rastet e çifteve konservative – humrat shumë më pak e kalujnë kohën duke biseduar me gratë e tyre, duke u arsyetuar se kuptimi i afërsisë është në gjëra të lëshita, sikur që është puna e përbashkët në kopsht, e jo në biseda përfshirë të tjera.

Ndoshta arsyja e heshtjes gjithnjë e më e madhe tek burrat qëndron në atë se ata janë më "optimist" sa i përketë marlesës, derisa gratë e tyre i adaptohen problemeve; në bazë të një studimi mbi bashkëshorësinë, është vërtetuar se burrat, përfshirë nga gratë,

kanë shikim më "të ndritshëm" në aspekjet e caktuar të lidhjes së tyre – sexi, finansat, marrëdhëniet familjare, respekti reciprok, mosmarrëveshjet.(10) Gratë më shumë ankoherë në burrat e tyre, posqërisht në rastet e çifteve të puknacura. Krahsojmë shikimin e "ndritshëm" të burrave në martesë me neveritë e tyre adaj mospajtimet që do ta kemi më të qartë se përsë gartë aq shpesh ankoherë në burrat e tyre se si atë përpiken të "përvidhen" kur vjen tek zgjidhja e mosmarrëveshjeve në bashkëshortësi. (Natyrisht, ky dallim në gjini është i përgjithshuar që nuk shfaqet tek qdo lidhje; miku imi psikiatër më është ankuar se si në martesën e tij grua nuk dëshiron të bisedojë për problemet emocionale që se gjithmonë është atë i pari i cili ia fillon bisedës.)

Vështëria me të cilën burrat i paraqesin problemet e bashkëshortësisë bëhet edhe më e theksuar për shkak të mospërvojës së tyre në leximin e emocioneve nga grimasat e fytyrës. Gratë janë shumë më të ndjejshme kur shohin burrin me fytyrë të pikëlluar për dallim nga burrat të cilët përfshijnë janë më pak të shkathtë, në bazë të grimasave të fytyrës së grruas, kur duhen të vërejnë se gratë e tyre janë të pikëlluara.(11) Kjo është arsy që përsë gratë shturen të "pikëlluara" se mos ndoshta kështu burrat do t'i vërejnë ndejenjat e tyre që dëshiron të bëjnë hapin e parë me pyetjen për arsyen e jodisponimit të tyre.

Le t'i marim parasyshë impikacionet e ndarsisë emocionale në rastet e zgjidhjeve që kapërcimtë mosmarrëveshjeve që shqetësimet e cilat pashmangshëm ekzistojnë në qdo lidhje. Në të vërtetë, problemet e caktuar – se sa herë qifti çon dashuri, si të edukohen fëmijët, apo me a borxha apo kursime duhet jetuar – nuk paraqesin arsyen e bashkëshortësisë. Shumë më e rëndësishme është se në çfarë mënyrë çifti bisedon përfshin qështje të diskutueshme, vendimtarë përfshin që këtë mënyrë është e bashkëshortësisë. Ruga përfshin që mbiqetuar bashkëshortësia është në të kuptuarit e shkakut të mospajtimit; femrat që meskujt duhet t'i tejkalojnë dallimet fillostarte në gjini përfshin që qenë në gjendje t'i zgjidhin emocionet e pazgjidhura. Nëse në këtë nuk kanë sukses, çiftet krijojnë marrëdhënien të këqija të cilat mund të shkaktojnë edhe ndërprerjen e lidhjes. Siç do ta shohim, të gjitha marrëdhëniet e këqija krijuhen nëse njëri apo të dy partnerët tregojnë se iu mungon inteligjencë emocionale.

PREJARDIIJA E GABIMEVE NË BASIKËSHORTËSI

Fred: "A i ke marrë rrrobat e mia nga pastrimi kimik?"

Ingrid: (me ton thumbues) "A i ke marrë rrrobat e mia nga pastrimi kimik. Merri vetë rrrobat e tua të mallkuara. Çka jam unë, pastruesja jute?"

Fred: "S'mund të thuhet. Po të kishe qenë pastruese, të paktën kishe ditur të pastrosh."

Po të kishte qenë ky dialog nga ndonjë komedi televizive do të ishtë zhavitës, por ky dialog sarkastik është bërë ndërmjet çiflit bashkëshortor i cili (ku nuk habit fakti) është divorciuar pas disa vitesh(12) konflikti në mes tyre ka ndodhur në laboratorin të cilin e ka konstruktuar John Gottman(John Gottman) psikolog nga University of Washington, që i cili padishih deri më sot me detajizime më të sakta i ka analizuar lilljet emocionale përfshin që cilat çiflet mbresin në bashkëshortësi dhe ndjenjat shkattereduese të cilat rrënojnë bashkëshortësinë.(13) Në laboratorin e tij bisedat e çifteve inçizohen me video kamerë e mandreej bëhet tema e analizës dë detajizuar shumëorëshe e cilat është e imagjinuar që me ndihmën e saj të zbulohet gjendja e padukshme emocionale. Me një skicim të këtillë të gabimeve të cilat çujn deri tek divorci potencohet roli esencial i inteligjencës emocionale përfshin qëndrueshmërinë e bashkëshortësisë.

Gjatë dy dekadave të fundit, Gotman ka përcjellur kurorëzimin dhe shkurorëzimin e më tepër se dyqind martesave, prej të cilave disa kanë qenë të posa kurorëzuara e disa më me shumë dekuad. Gotman me aq përpikëri e ka studiuar tregullimin emocional të bashkëshortësisë, saqë pas hulumtimit ka mundur ta parashikoj se cili çift nga laboratori i tij do të divorcohet për tre vjet e ardhshme (sikur Fred dhe Ingrid të cilët thumbueshën kanë biseduar rrëth pastrimit kimik) me saktësi prej 97% - deri më tash të paparë në studimet të cilat janë marrë me statutin e bushkëshortësisë!

Vlera e analizës të cilën e ka bërë Gotmani qëndron në përpunimin e saktë të metodës dhe studimit rrënjosor. Derisa çifti bisedon, senzori i regjistron edhe ndryshimet më të vogël të gjendjes psikike të bashkëshortëve; me analizë konstante të grimusave të tyro(së) bashku me metodën e leximit të emocioneve të cilën e ka përpunuar Pol Ekman), zbulohen nuansat më të padukshme dhe më subtile të ndjenjave. Pas bisedës, secili partner veçanë hyn në laborator, e shikon inçizimin dhe flet për mendimet më të fshhta gjatë momenteve "të nxehs" në bisedë. Rezultati kujton në skenimin emocional të bashkëshortësisë.

Gotman zbulon se kritika e ashper është shenje e parë që tregon se bashkëshortësia është në krizë. Në martesë të shëndoshë bashkëshortët ndihen të lirshëm t'i thonë qortimet. Por, qortimet e shpeshta, të shprehura me zemërim, janë destruktive dshe sulmon personalitetin e bashkëshortit. Për shembull: Pamela ishte nisur me vajzen e saj për të bler, derisa burri i saj kishte shkuar në librari. Ishin marrë vesh që të takohen pas nje ore para postës dhe të shkojnë së bashku në kinema. Pamela kishte qenë e sakt, por Tom jo, "Ku është ai? Filmi fillon për dhjetë minuta, ju ishte ankuar Pamela vajzës. "Sa herë që mundet babai yt me diçka e felliqë?"

Kur u paraqit Tomi pas dhjetë minutash, i humtur që e kishte takuar shokun e tij dhe duke kërkuar falje për vonesën. Pamela në mënyrë sarkastike ishte shfryter: "Krejt është në rregull – na ke dhënë shansë të diskutojmë për aftësinë tenule të paparë që të shkatërrosh edoqë që planifikojmë. Sa vetjak dhe i pakujdeshëm që je!"

Qortimi i Pamela-s është edhe më i madhi se kaq: ky është sulm mbi personalitetin e jo qortim. Në fakt Tomi kishte kërkuar falje. Por për shkak të veprimit të tij, Pamela e ka karakterizuar si "vetjak dhe të pakujdeshëm." Shumica e çifteve, kohë pas kohe, përjetojnë çaste të këtilla, kur qortimi për diçka që ka bërë partneri paraqet sulm në atë person, e jo kritikë qëllim mirëse. Kritikat e repta kanë ndikim emocional shumë më trënuuese sesa qortimet e arsyeshme. Dhe është e kuplueshme se përsë pas sulmeve të tillë gruaja apo burri ndihen sikur qortimet e tyre nuk janë përfillur apo janë heshtur.

Dallimi midis kritikës së personalitetit dhe qortimit apo vërejjes është i thjeshtë, gruaja haptazi flet për atë që e shqetëson dhe kritikom atë që burri e ka bërë, duke i treguar sesi ndihet: "kur ke harruar t'i marrësh trobat e mia nga pastrimi kimik, kam pas ndjenjën se fare nuk t'interesoj. Ky segment i inteligjencës emocionale themelore: aju ka vetebesim, dhe nuk është dinake dhe pasive. Por nese është në pyetje kritika e personalitetit, ajo proteston në mënyrë të veçant dhe e fillon sulmin gjithëpërfshirës ndaj burrit: "Gjithmonë je vetjak dhe i pakujdeshëm. Kjo është vetëm dëshmi se nuk mund të keni besim në ty se mund të bësh diçka si duhet". Kjo mënyrë e të kritikuari tek personi tjeter nxitë ndjenjën se është i poshtuar, neveritshëm, i dobët dhe i nënçmuar – e që çon deri tek marja e qëndrimit mbrojtës, e jo të pajtimit.

Edhe më keq kur kritikën e përcjellin urrejja emocion jashtëzakonisht destruktiv. Urrejja shumë lehtë e nxitë zemërimin dhe zakonisht nuk shprehet vetëm me

halë, por njëkohësisht edhe me tonin e zërit dhe reagimin zemëruar. Siç është e popullarizuar thumbimin apo ofendimin zakonisht e shprehim me "budalla", "bushtë", "idiot". Por edhe gjitha e trupit mund të lëndoje me të cilën shprehet urrejja, posuqërisht qeshja ironike apo buza e shtrembruar - shenjë universale e neveritjes, si dhe rrotullimi i syve sikur themi: "Oh vëlla!"

Në ftyrë shenjën e urrejtjes e nxitë dipleri i tkurrur, muskul i cili i shtrëngon dy skajet e buzëve anash(zakonisht të majtën), derisa shikimi është i drejtuar përpjetë. Po që se njëri prej bashkëshortëve mbunë një grimas të këtillë tjetrit do t'i rritet pulsi për dy apo tri rrahje në minut. Kjo mënyrë e bisedës e ka edhe qëmimin e vet; Gotman zbulon se nëse burri konstant e urren gruan e tij, ajo do të jetë e nënshtruar vargut të problemeve shëndetësore, ftohjeve, infeksioneve gjenitale dhe kalljeve të fshikës, si dhe simptomeve gastro-intestinale. Nëse në ftyrën e gruas reflektohet neveria, ndjenjë e afërt me urrejtjen, kjo është shenjë e heshtur se çifti do të divorohet për katër vitet e ardhme.

Natyri, shprehja e urrejtjes dhe neverisë së kohë pas kohëshme nuk do ta rrezikoj bashkëshortësin. Më sakt do të ishte të thuhet se sa më gjatë që zgjasin këto goditje emocionale dhe sa më të forta që janë, rreziku është edhe më i madh – ngajshëm me pirjen e duhanit apo nivelin e lartë të kolesterolit të cilët janë shkaktarët kryesor të sëmundjeve të zemrës. Në rrugë për në divorce, një faktor e kushtëzon tjetrin në shkallëzimin e mjerimit sa më të madh. Kritika konstante, urrejtja dhe neveria janë shenja të rrezikut sepse paralajmërojnë se njëri prej bashkëshortëve e ka planifikuar dënimin më mirë të heshtur për partnerin e tij. Në mendjen e tyre "ai tjerr" është objekt i mallkimit konstant. Një mendim i ketillë negativ dhe dashakeq natyri, se çon deri tek sulmi të cilin partneri do ta bëjë në vetëmbrojtje – apo për t'u revanshuar, do të jetë i gatshëm për kundërsulm.

Bashkëshorti mund të përgjigjet ndaj sulmit me reagimin "lutto apo ik". Është e zakonshme që ndaj sulmit zemërak të kthehet "goditja". Një veprim i këtillë zakonisht kryhet me grindje dhe piskamë të pakuptimit. Por reagimi i tërheqjes mund të bëhet shumë më i rrezikshëm, posaçërisht nëse "ikja" do të thotë tërheqje në heshtje.

Kundërshtimi paraqet mbrojtjen ekstreme. Ai i cili kundërshton, tërhiqet nga biseda dhe përgjigjet në heshtje dhe me grimasë në ftyrë. Kundërshtimi dërgon mesazh të fortë e cila përkujton në kombinimin e largimit, superioritetit dhe antipatisë. kundërshtimi shfaqet tek bashkëshortët të cilët janë para divorce; në 85% të rasteve burri rezistoj si përgjigje ndaj sulmeve, kritikave dhe urrejtjeve të gruas.(14) Kundërshtimi, si ndjenjë konstante, është shkak i rruar për lidhjen e shëndosh; ajo pamundëson zgjidhjen e mosmarrëveshjeve.

MENDIMET TOKSIKE

Fëmijët kishin bërë zhurëm, dhe Martini, bakhai i tyre, ishte nervuzuar. Ai iu ishte drejtuar gruas së tij, Melani, me tonë të ashpër: "E dashur, a mendon se fëmijët duhen të qetësohen?"

Ai në ato çaste ka menduar: "Shumë është tolerante ndaj fëmijëve."

Melani kishte ndier se si zemërobej për shkak të lidhërimit të tij. Ftyra iu ishte erësuar, kishte tkurrur vëllat dhe ishte përgjigjur: "Fëmijët mirë po zhaviten. Edhe këshiu së shpejti do të flejnë."

Mendimi i saj: "Ja ky, gjithë kohën vetylëm ankohet."

Martin tash ishte dukshem më i zemëruar. Duke u kërcauar me grusht të shtrënguar ishte ngritur dhe me nervozizëm kishte thënë: "A mos duhet tash une t'i çoj me fjetë?"

Mendimi i tij: "Kjo për gjithçka më kundërshton. Më mirë është që vetë t'i marr gjërat në duartë e tua."

Melani përnjëherë ishte frikësuar nga zemërimi i tij dhe butësishët ishte përgjigjur: "Jo, unë do t'i çoj në krevat menjëherë."

Mendimi i saj: "Ky po e humbë kontrollën - mund t'i lëndej fëmijët. Më mirë është të lëshoj pe."

Këtë konversum paralel - të shprehur dhe të heshtur - e ka botuar Aron Beck(Aaron Beck), themelues i terapisë kognitive, si shembull përmënyrën e të menduarit e cili mund të prezikojë bashkëshortësinë.(15) Në esencë, konfliktin emocional midis Melani dhe Martinit e ka nxitur mendimi i tyre i cili varet nga shtresa më e thellë, të cilën Beck i quan "mendime automatik" - ato janë supozime momentale dhe të nënvetëdijshme përvetë dhe për të tjerët të cilat janë reflektive më të thella të qëndrimeve tonë emocionale. Melani nënvetëdijshëm kishte menduar disi kështu: "Gjithmonë më sulmon dhe tërbohet". Mendimi filletar i Martinit është: "Ajo nuk ka të drejtë të sillet kështu me tua". Melani në bashkëshortësi ndihet si viktimë e pafajshme, derisa Martin mendon se me të drejtë është zemëruar për shkak të sjelljes së saj të pahishme.

Mendimet tipike se jeni viktimë e pafajshme, dhe ato që nxisin zemërim janë karakteristike përfiqet që kanë probleme, dhe në mënyrë kontinuale zemërojnë dhe lëndojnë.(16) Nëse mendimet shqetësuese, sikur që është ndjenja se me të drejtë jeni të zemëruar, bëhet automatike, ato përsëriten dhe partneri i cili ndienë se është viktimë pandërisht përejellë se çfarë partneri tjetri hënë për ta dëshmuar se ajo apo ai është palë e viktimizuar, duke mos e përfillur, apo duke mos e marrë parasyshë, asnjë veprim të kujdesit me të cilin qëndrimi i tij do të jetë i mohuar apo të vëhet në pyetje.

Mendimet e këtilla janë të furishme dhe aktivizojnë sistemin nervor alarmues. Nëse mendon se është viktim, bashkëshorti merr iniciativë që emocionalisht të sulmojë dhe pandërisht mendon përvargun e vërejtjeve të cilat e përkujtojnë se bashkëshortja e rezikon dhe nuk do ta respektojë cilindri veprim të saj i cili mund ta largojë nga pozita e tij e viktimës. Në këtë mënyrë, bashkëshortja hëhet humhëse potenciale: malje edhe nëse qëllimi është e kujdeshme, ai këtë do ta kuptojë negativisht dhe veprimin e saj do ta nënçmijë përfshirë se ajo e rezikon.

Çiftejtë cilët nuk e kanë ndjenjën e rezikimit dhe zemërimit, qëllimimëshëm do t'i kuptojnë veprimet e të tjerëve dhe nuk do të janë viktimë të sulmive, e nëse gjenden në situata të tilla, më shpejtë do t'i zgjedhin. Në kapitullin e VI është paraqitur mendimi i psikologut Martin Selixhmen mbi qëndrimin optimist dhe pesimist. Për shkak të qëndrimit pesimist, partneri është në pengesë konstante dhe ka ndjenjën e shtrëngimit: "Ai është vetjak dhe i vetëmjaftueshëm; në atë mënyrë është i edukuar dhe ashtu gjithmonë do të sillet; nga unë pret që gjithmonë ta kuptoj, dhe nuk e intereson se si ndihem unë." Qëndrimi, i kundërt optimist flet: Ai tash shumë kërkon, por më heret ka qenë i kujdeshëm; ndoshta nuk është i disponuar - pyes veten mos vallë diçka po e mundur në punë." Një qëndrim i këtillë nuk e poshton burrin(dhe nuk e rezikon bashkëshortësinë) dhe ai përfshikat të bashkëshortësisë nuk është i rezikuar dhe i pasuqishëm. Mosmarrëveshjet interpretohen si trelħana të cilat mund tē ndryshohen. Qëndrimi i parë çon deri tek zenërimi konstant; tjetri qetëson.

Partnerët të cilët kanë qëndrim pesimist jashtëzakonisht janë nën ndikimin e çregullimeve emocionale; ata zemërohen, janë të lëndueshëm apo të shqetësuar për shkak të të veprimeve të bashkëshortit dhe tronditen kur vjen deri tek grindja. Jodisponimi i tyre dhe pesimizmi do të jetë arsyet e fillojnë të kritikojnë partnerin apo të zemëruar t'i kundërvihen, e cila do t'i von deri tek qëndrimim mbrojës dhe injorimin e partnerit.

Forma më agresive e mendimeve tokiske shfuqen tek meshkujt të cilët fizikisht i torturojnë femrat. Hulumtimi i psikologëve nga **Indiana University**, të cilët janë marrë me meshkujt e dhunshëm, ka treguar se meshkujt e tillë mendojnë si dhunuesit jomadhorë; ata armiqësisht interpretojnë edhe reagimet më të thjeshta të grave të tyre dhe me interpretimin e tyre të gabuar arsyetojnë dhunën gjashëm sillen edhe meshkujt të cilët janë seksualisht agresiv ndaj grave të tyre – dyshojnë në to dhe nuk i përfillin mendimet e tyre).(17) Siç e kemi parë në kapitullin e VII, meshkujt e tillë posaçërisht i friksohen poshtimit, mohimit apo papëlqyeshimrissë publike të cilën mund ta përjetojnë nga ana e fémrit. Skenari i rëndomët i cili nxitë dhunën e "arsyeshme" të meshkujve të dhunshëm mund të fletë edhe kështu: "Gjendeni në shoqëri dhe vëremi se gruaja e juaj me shumë se gjysmë ore flet dhe qeshet me një mashkull joshës. Me siguri po i vardiset." Kur burat vërejnë se gratë e tyre sillen sikur dojn t'i braktisin, ata zemërohen dhe tërbohen. Me siguri se mendimi automatik: "Ajo do të më braktisë" nxitë tronditje emocionale, dhe kështu burrat violent reagojnë impulsivisht, siç do të kishin thënë hulumtuesit "me reagime të disproporcionuara" dhe bëhen agresiv.(18)

PËRMBYTJA: FUNDOSJE E BASHKËSHORTËSISË

Pasojet e sjelljes afresive qjojnë deri tek kriyat konstante, dhe janë shkaktare të shqetësimit emocional për këtë arsyet më me vështësi shërohen plagët dhe zemërimi. Guttman përdorë shprehjen përblyje për të treguar ndikimin konstant të shqetësimeve emocionale; burrat dh GRATË e përblysur janë deri në atë masë të preokupuar me qëndrimin negativ të partnerit sa që janë të xhindosur me ndjenjat tmerrësisht të pakontrolluara. Njerëzit e përblytur gabimisht i ndjejnë gjérat dhe nuk janë në gjendje të reagojë arsyeshëm; vështirë e kanë të koncentrohen dhe reagujnë me reagime primitive. Ata vetëm dëshlimjnë ta ndalin riyedhën e ngjarjeve, të ikin apo, nganjëherë, ta kthejnë "goditjen". Përblyja paraqet acarimin konstant emocional.

Disa njerëz janë të rezistueshëm ndaj përblytjes, lehtë e përballojnë dhimbjen dhe zemërimin, ndërsa të tjera të përnjëherë shqetësohen posa t'i thotë partneri edhe kritikën më të butë. Simptom i mbingarkesës është rrallja e shpejtuar e zemrës.(19) Femrat kur janë të qeta, pulsi i tyre rralli rrëth 82 rralje në minut e i meshkujve rrëth 72 (pulsi varon varisht nga pesha). Përbulja fillon me 10 rralje të shtuara në minut në raport me pulsin normal; nëse pulsi arrinë 100 rralje në minut që zakonisht nukdojë kur jemi të zemëruar apo qajmë), trupi tjeti adrenalinën e hormonet tjerat të cilat një kohë e mbajnë tensionimin e rritur. Shqetësimi emocional lexohet në bazë të numrit të rraljeve të zemrës: ato janë të rrallura për 10,20 madje edhe 30 rralje në minut. Muskuji janë të shtrënguar. Njerëzit janë të preokupuar me mendime tokiske, me sultne të pakëndshme të frikës dhe zemërimit të cilat duket se janë të pashtëm; dhe kështu njeriut i duket se kurrë nuk do t'i imposhtë këto ndjenja. Në momentin e shqetësimit "total", emocionet e njeriut janë jashtëzakonisht të fortë, ai nuk ka perspektivë dhe mendimi i tij në mase të

madhe është konfuz susjë nuk ka mundësi të merr një qëndrim tjeter apo t'i zgjidh problemet në mënyrë të ursyeshme.

Natyrisht, kohë pas kohe shumica e meshkujëve dhe e femrave përfjetojnë çaste të ngajshme të tensionuara gjatë grindjes – kjo është e natyrshme. Problemi bashkëshortorë fillon nëse njëri prej bashkëshortëve në mënyrë konstante ndihet i përmbytur. Atëherë njëri partner gjithmonë është i prookupuar me tjetrin, gjithnjë është i gatshëm për nënçmimë dhe sulme emocionale, bëhet më i vëmendshëm në cilindro shenjë të sulmit, ofendimit apo qorimit dhe është e sigurtë se së tepërm do të reagoj në shkakun më të vogël. Nëse burri është në gjendje të këtillë, gruaja i thotë: "I dashur, duhet të bisedojmë", atëherë një fjalë e këtillë mund të nxitë mendimin kthyes: "Ajo përsëri dëshiron të grindet", dhe në këtë mënyrë nxitet përmbytja. Shumë më vështirë është të kapërcehen "shqetësimet" fiziologjike nëse grindjet janë të shpeshta dhe rishtazi nxisin mosdurim.

Kjo, padishim, është kthesa më e tressikshme në martesë, ndryshim shkatërrues në bashkëshortësi. Çiftet e përmbytura fillojnë që gjithëkohën të mendojnë sa ma kaq për partnerin e tyre dhe në mënyrë negative t'i transmetojnë krejt ato që partneri ka bërë moti kohë. Problemet e vogëla bëhen konflikte të mëdha; ndjenjat pandërpërre lëndohen. Me kohë, parnteri i përmbytur fillon që problemet në bashkëshortësi t'i shikoj seriozisht dhe nuk gjenë mënyrë se si t'i zgjidhë, pasiqë përmbytja rrënon qdo përpjekje për t'u zgjidhur gjërat. Nëse vazhdohet, biseda bëhet e pakuptimshme, dhe çifti vetë i zgjedhë ndjenjat problematike. Fillojnë të çojnë jetë të ndar, në esencë jetojnë ndaras njëri prej tjetrit dhe ndihen në martesë të vetmuar. Hapi tjetër, thotë Gotman, më së shpeshti është divorcei.

Pasojat tragjike të mungesës së shkatërtisë emocionale bëhen shumë më të dukshme në këtë rrugë drejtë divorceit. Pasiqë çifti gjendet në mëthin vicioz të kritikave dhe urejtjes, të mbrojtjes dhe kundërshtimit, të mendimeve shqetësuase dhe fundosjeve emocionale, vjen deri te shkatërrimi i vetëvetëdiljës dhe vetëkontrollës emocionale, mungesës së empatisë dhe pamundësisë që bashkëshortët njëri tjetrin ta qetësojnë.

BURRI: GJINI E NDJESHME

I kthehem dallimeve të gjinis në jetën emocionale, të cilat janë dëshmuar si shkaktare të fshehura të divorit. Le ta marrim në konsiderat zhulimin: madje edhe pas tridhjetë e pesë, e më shumë vitesh martese, ekzistojnë dallimet kryesore në mes burrit dhe gruas në raport me konfliktet emocionale, për dallim nga hurrat, gratë në përqindje nuk hezitojnë të futen në grindje të pakëndshme bashkëshortore. Deri tek ky konkludim ka ardhur Robert Levenson(Robert Levenson) nga University of California at Berkeley, i cili me deklaratat e plotëfqishme të 151 çifteve bashkëshortore të cilët të gjithë kanë qenë në bashkëshortësi me kohëzgjatje të madhe. Levenson ka konkluduar se burrat unanimisht grindjet i konsiderojnë të pahishim, madje edhe të neveritshim, dhe që shqetësohen gjatë mosmarrëveshjeve në bashkëshortësi, derisa gratë kësaj nuk i jepin shumë rëndësi.(20)

Burrat janë, më tepër se gratë e tyre, të prirur për t'u fundosur nga emocionet negative; ndërsa në krahasin me gratë, më vrullshëm reagojnë ndaj kritikave të grave të tyre. Kur përmbyten, burrat në masë të madhe tajojnë adrenalinën dhe niveli i saj është më i lartë tek hurrat sesa tek gratë; hurrave më shumë kohë iu nevoitet që fizilogjikisht të rehabilitohen nga përmbytja.(21) ekziston mundësia që për këtë shkak edh tipi i mashkullit gjakëstohet dhe trimalla Clint Eastwood(Clint Eastwood)paraqet prototipin e mashkullit i cili mbrohet nga ndjenjat e fortë.

Gotman supozon se burrat janë të prirur të tjeriqen për t'u mbrojtur nga përmbytyja; humumtimi i tij tregon se kur tériqen burrat në vete, pulsi i tyre bie për dhjetë minuta që ndryshon. Por kjo është paradoksale, kur tjeriqen burrat, grave të tyre iu rritet pulsi deri në nivelin i cili tregon për shqetësimin e jashtëzakonshëm. Një lloj i këtillë i tangos limbistik, ku çdo gjini kërkon ngushllim në mënyra të ndryshme, çon deri tek këndbëvështrimet shumë më të ndryshme në konflikt emocionale, dhe derisa burrat dëshirojnë të ikin, gratë e tyre i kërkojnë.

Sa ma shpesh që tjeriqen burrat, aq ma shpesh gratë i kritikojnë.(22) Kjo asimetri është rezultat i nevojës së grave ta kenë rolin e udhëheqësve emocionale. Ato qartë përpjekin t'i thonë dhe t'i zgjidhin mosmarrëveshjet dhe vërejtjet, ndërsa burrat e tyre me pavullnet lëshohen në kundërshtime të nxchta. Porsa e vëren gruaja se burri i saj po tjeriqe numri dhe intensiteti i qortimeve rritet dhe fillon ta kritikoj. Nëse ai mbrohet dhe tjeriqet, ajo me urrejtje edhe më të madhe tjerohet, gjë që vetëm e forcën edhe ma shumë frustrimin. Nëse burri e kupron se ai është objekt i kritikës dhe urrejtjes së gruas, ai për vete do të filloj të mendoj se është viktimi e pafajshme dhe më të drejtë do të zemërohet, që tek ai do të nxisë përmbytyje edhe më të madhe. Për t'u ruajtur, ai mbrohet dhe tjeriqet. Por, le të na kujtohet se kur tjeriqen burrat, gratë e tyre ndihen jokomod dhe të përmbytyra. Dhe sa më i madh që është numri i grindjeve bashkëshortore, aq më e madhe është edhe mundësia që të dalin jashtë kontrollës.

PËR BURRIN DHE GRUAN: KËSHILLË BASHKËSHORTORE

Pasi që e kemi kuptuar përfundimin e mundshëm të mënyrave të ndryshme me të cilat gratë dhe burrat i zgjedhin ndjenjat kontradiktore në martesë, le të pyetemi se çfarë çiftet mund të bëjnë për ta ruajtur dashurinë dhe besnikrinë të cilën e kanë ndije njëri për tjerin – shkurtazi, çka mund ta ruaj bashkëshortësinë? Në bazë të studimeve të çifteve martesat e të cilëve jetnjë gjatë, këshilltarët bashkëshortor ofrojnë këshilla të posaçme për burra dhe për gra, si dhe disa rregulla të përgjithshme.

Në mënyrë gjenerale, burrave dhe grave iu nevojiten adaptimet e ndryshme emocionale. Këshilla për burrin është që mos t'i shmanget konflikteve, por ta kuptoj përsë gruaja e tij nuk pajtohet, apo ankohet, ndoshta këtë e bënë për shikak të dashurisë, duke u përpjekur që ta mbaj lidhjen e shëndosh (edhe pse mund të ekzistojnë edhe motivet tjera për kundërshtimin e gruas). Nëse qortimet shtresohen, ato rriten për nga intensiteti, derisa mos të vij tek eksplodimi; pr. nëse zgjilhen dhe largohen, presioni do të zhduket. Por, burrat duhet ta kuptojnë se zemërimi apo pakënaqësia nuk janë në kontinuitet me submin ndaj personalitetit – thjesht, emocionet e grave janë treguese me të cilat potenciale intensiteti i ndjenjave të tyre ndaj problemit të caktuar.

Burrat poashtu duhen me qenë të vërmendshëm dhe mos ta ndërprenë shumë herë bisedën, duke ofruar zgjedhje praktike – zakonisht për gruan është më e rëndësishme që burri t'i dëgjoj vërejtjet e saj dhe të merr pjesë në ndjenjat e saj (edhe pse nuk është e obligueshme që të pajtohet me të). Ajo mund ta kuptoj se ai me këshillat e tij i ka mohuar ndjenjat e saja si të purëndësishme. Burrat të cilët janë në gjendje të qëndrojnë prunë grave gjalë sulmit të zemërimit, nuk duhet që vërejtjet e tyre t'i hedhin si të pavlershme, por iu ndihmujnë që ato të ndihen se janë të dëgjuara dhe të respektuara. Gratë kanë dëshirë të posaçme që ndjenjat e tyre të janë pranuara dhe të respektuara si të vërteta, mualje edhe nëse burrat nuk pajtohen. Gruaja do të qetësohet, nëse ndiejnë se burri e ka dëgjuar dhe i ka vërejtur ndjenjat e saja.

Sa i përket grave, këshilla është gati e njëjtë. Pasi që problemi kryesor i burrave është që së tepërmni gratë e tyre thekshëm i theksojnë qortimet, grëtë duhet që qëllimi shëtë mund dhe të kenë kujdes që mos t'i sulomojnë burrat e vel – mund të ankohen për veprën që e kanë bërë, por duke e slumuar personalitetin e tyre me kritika dhe urrejtje. Qortimet nuk janë sulm mbi personalitetin, ato janë qëndrime të shprehura qartë se si një reagim i caktuar është ofendues. Sulmi i ashpër ndaj personalitetit me siguri do tu nxitë burrin që të mbrohet apo kundërshkoj, e kjo do ta trittë dëshprimin dhe do tu intensifikoj koufliktin. Poushtu mund të ndihmoj njëse gruaja vërejtjen e vendos ne një kontekst më të gjërë dhe e bindë burrin në dashurinë e saj.

GRINDJA E DOBISHME

Në gazetën e mëngjesit është botuar paralujmërimi se si nuk duhet të zgjedhen mosmarrëveshjet. Marlen Lenik(Mrlen Lenick) ishte gringur me burrin saj Majkllin: ai kishte preferuar ta shikoj ndeshjen në mes **Dallas Cowboys** dhe **Philadelphia Eagles**, e ajo kishte kishte dashur t'i përcellë lajmet. Kur ishe ulur ta shikoj lojën, zonja Lenik i kishte thënë se është mërzitur prej "këti futbolli" dhe ishte nisur në dhomën e tjetjes, kishte marrë revolen e kalibrit 38mm dhe dy herë kishte shtënë në të derisa ai kishte qenë në dhomën e pristes duke e shikuar ndeshjen. Zonja Lenik është dënuar për tentim vrasje dhe është liruar me kaucion prej pesëdhjetëmijë dollarëve; për zotin Lenik kishin thënë se ishte në gjendje të mirë pasi që ishte shëruar nga lëndimet e mara të plumbave të cilët kishin depërtuar në stomak dhe kishin kaluar në lopatën e majtë dhe qafë.(23)

Edhe pse janë të rralla grindjet e këtilla violente – ato shtrenjët paguhen – ato paraqesin mundësinë e aplikimit të inteliqencës emocionale në bashkëshortësi. Për shembull, çiftet bashkëshortore shumëvjeçare mundohen që t'i përmbahen një temë dhe t'i jasin shansë partnerit që në start ta shpechin mendimin e tyre.(24) Por, këto çifte bëjnë edhe një hapë të rëndësishëm përspar: ata tregojnë se e dëgjojnë njëri tjetrin. Pasi që partneri i ofenduar dëshiron të jetë i dëgjuar, me veprimin e empatisë suksesshëm do të ulet tensionimi.

Ajo e cila me të vërtetë u mungon çifteve të cilat janë para divorceit, është përpjekja që gjatë grindjes të ulet tensionimi. Zgjidhja e problemit apo parmundësia që marrëdhëniet të përmirësohen paraqesin dallimin kryesor në mes çifteve të shëndoshë dhe atyre që eventualisht do të divorceohen.(25) Mekanizmat e qetësimit të cilat ndikojnë në atë që konflikti mos të intensifikohet deri në "shpërthim" të kubshëm, shihen në veprimet e thjeshta, siç janë bisodat për problemin në fjalë, ngushillimi dhe ulja e tensionimit. Këto veprime emocionale janë të ngjashme me termosatin emocional i cili parandalon që ndjenjat të valëzohen dhe të shkapérderdhen dhe i mundëson partnerit që të përqëndrohet në vetë problemin.

Njëra prej strategjive të zakonishtë e cila e ndihmuin për t'u ruajtur bashkëshortësia nuk qëndron në paraqiljen e problemeve të caktuar – tritja dhe edukimi i fëmijëve, seksi, parat, mbijtja e shtëpisë – për të cilat çifset bien në konflikt, por në kultivimin e përbashkët të inteliqencës emocionale e cila e tritë shansën që problemet të zgjidhjen. Shumica e afësive emocionale – kryesisht, shkathiësia për ta qetësuar vetveten(dhe për ta qetësuar partnerin tuaj), empatia dhe dëgjimi i vëmendshëm – ua mundëson çifteve që suksesshëm t'i zgjidhin mosmarrëveshjet. Ato mundësojnë mospajtimin e shëndosh, "grindjen e dobishme" me ndihmën e të cilës bashkëshortësia

do të përparoj dhe e cila do të ndikoj ne tejkalimin e mospajtmeve, të cilat nëse shumohen mund ta rrënojnë bashkëshortësinë.(26)

Nalyrishi, asnjëra prej shprehive emocionale nuk ndryshon brenda nate; nevoitet zguarsia dhe këmbëngulsia madje edhe në detajet më të imëta. Çiftet do të mund të bëjnë ndryshime thelbësore po qe se janë të motivuar për tentim. Numri më i madh i reagimeve emocionale deni tek të cilat arrihet në bashkëshortësi, modelohet që nga fëmijëria dhe mësohet përmes lidhjeve më intime model të cilët i kemi prindërit tanë, e mundje në format më të ndërlikuara lajmërohen në bashkëshortësi. Në këtë mënyrë jeni të përgatitur në shprehur e caktuara emocionale – reagimet e shpejtë ndaj ofendimeve apo qetësimi në shenjën e parë të konfliktit – për të cilat kemi mund të belohemi se nuk do t'i përsërisim sikur prindërit tanë.

QETËSIMI

Çdo emocion i fortë buron nga impulsi për të reaguar; mbikëqyrja e këtyre impulseve është bazë e inteligencës emocionale. Kjo është posaçërisht e vështirë të bëhet në lidhjet dashurore, në të cilat hymi me tërë qenien tonë. Reagimet të cilat me atë rast krijohen në marrëveshje me dëshirat dhe frikat tonë më intime – të jemi të dashur dhe të respektuar, t'i frikësohami ndarjes apo lëndimeve emocionale. Habitë fakti se gjatë grindjeve bashkëshortore sillemi sikur e kemi jetën në rrezik.

Prapëseprapë, nuk arrihet deri tek zgjidhja pozitive nëse burri dhe gruaja gjenden në shkallën më të lartë të sulmit emocional. Shkathësia bazike bashkëshortore qëndron në atë që partnerët të mësojnë për t'i qetësuar ndjenjat e valëzuara personale. Në thelb, kjo do të thotë të zotërohen me shkathësinë e cila do të na çlironi nga përblytja e cila e nxitë sulmin emocional. Për shkak se janë, aftësitë për të dëgjuar dikë tjeter, të mendojmë dhe të flasim, të zvogëluara gjatë sulmit emocional, qetësimi paraqet një veprim jashtëzakonisht efikas pa të cilin problemet edhe më tej nuk do të mund të zgjidhen.

Cifti i vëmendshëm mund të mësojë ta përcjellë panët e zemrës për çdo pesë minuta gjatë konfliktit, duke e prekur pulsin në arterien karotide, disa centimetra nën vesh dhe nafullën e poshtme(njerëzit të cilët merren me aerobik shumë lehtë këtë e mësojnë).(27) Numri i rrahjet e pulsit pesëmbdhjetë sekonda dhe shumëzoni me katër për ta fituar numrin e rrahjeve në minut. Gjendja e qetësimit duhet ta paraqet gjendjen optimale; për shembull, nëse pulsi rritet për dhjetë rrahje në minute në relacion me gjendjen optimale, kjo është shenjë se vjen deri tek përblytja. Kur pulsi rritet deri në atë mësë, çifti duhet të ndahet për njëzet minuta për t'u qetësuar para zgjidhjes përfundimtare. Madje edhe ndarja pesë minutëshe mund të njofton, përmirësimin e parë fiziologjik nevoitet shumë më gjatë. Siç e kemi parë në kapitullin e V, zemërimi i grumbulluar nxitë zemërimin shtesë; e gjatë pushimit më të gjatë trupi mund të këndellet nga shqetësimi paraprak.

Çiftet të cilët me arsyë mendojnë se është e pahishme të matet pulsi gjatë grindjes, duhet të merren vesh për ta ndërpëre konfliktin në shenjën e parë të përblytjes në cilindër partner. Gjatë kohës së ndërpërjes, qetësimi mund të arrihet me teknikat e relaksimit apo aerobikut(si dhe me cilëndo metodë të cilën e kemi cekur në kapitullin e V), e të cilat ndihmojnë që partnerët të relaksohen pas tensionimit emocional.

VETËBISEDA DEKONTAMINUESE(SHËRUESE)

Pasi që përmbytja është shkaktuar nga mendimet negative ndaj partnerit, do të ndihmoj nëse burri dhe gruaja drejtëpërsëdrejtë e përgënjeshtrojnë kritikën e ashpër e cila i ka shqetësuar. Ndjenjat siç janë: "Unë këtë më nuk mund ta duroj" apo "Nuk e meritoj të sillesh në këtë mënyrë me mua", janë parulla të viktimës së pasajshme apo të partnerit me të drejtë të zemëruar. Sikur qe e potencion psikologu kognitiv Aron Bek, burri dhe gruaja mund të çlrohen nga mendimet e këtilla nëse bëhen të vetëdijshëm atyre dhe i përgënjeshtrojnë ato, para se të zemërohen dhe ofendohen.(28)

Për këtë arsyesh është e domosdoshme të mbikëqyrë mendimet e ngjajshme dhe të dyshohet në to: qëllimi shumë duhet bërë përpjekje që të rikujtohen çastet dhe tretianat të cilat mund t'i përgënjeshtrojnë. Për shembull, gruaja që mendon "atij nuk i intereson se çfarë dua unë – gjithmonë është i tillë vetjak", mund ta redifinoj mendimin, duke rikujtuar morin e gjëratë të cilat burri i saj i ka bërë me kujdes përfundim. Kjo ja mundëson asaj që ta ndryshej mendimin: "Por prap, ai ndonjëherë është i kujdeshëm ndaj meje, edhe pse këtë që e ka bërë tash nga pakujdesia më ka tronditur." Mendimi i parë vëtëm e nxitë zemërimin dhe lëndimin, ndërsa formilimi i dytë kryjon mundësi përfundimshme dhe zgjidhje pozitive përfundimin.

BISEDA DHE DËGJIMI I PAMBROJTUR

Ai: "Ti po bërtet!"

Ajo: "Natyrisht se bërtas – s'ke dëgjuar asnjë fjalë nga ajo që thash. Ti thjesht, nuk po dëgjon."

Dëgjimi është shkakthësi e cila çiftet i mbanë të bashkuar. Madje edhe në vlugun e mosprajtimeve, kur dy bashkëshort janë emocionalisht të shqetësuar, ata përkundër zemërimit mund ta dëgjojnë njëri tjetrin apo të përgjigjen me gjestikulim si shenjë pajtimi me partnerin. Çiftet para divorceit janë të preokupuar me zemërimin dhe përqendrohen në intësitet më të vogëla të problemit dhe nuk janë në gjendje të dëgjojnë – por as të përgjigjen – në cilindro propozim të cilin partneri mund ta ofroj. Qëndrimi mbrojtës i atij i cili dëgjon bëhet një lloj i injorimit apo mospranimit momental të qortimit të bashkëshortit dhe ndaj kësaj reagon sikur ndaj sulmit, ne vend se të përpinqet ta ndryshoj sjelljen. Natyrisht, gjatë grindjes atë që e thotë bashkëshorti më së shpeshti është në formë të sulmit dhe të tthuhet ndryshe vështirë është të kuptohet, posaçërisht nëse janë të shprehura me urejtje të theksueshme.

Madje edhe në raastin më të keq, çifti mundet qëllimi të mos reagoj në atë që dëgjon, dhe nuk i përfillë pjesët negative dhe qëllimkeqe të grindjes tonin e pakëndshëm, ofendimet, vërejtjet përbuzëse – dhe ta dëgjuj porsinë kryesore. Në këtë përpjekje ndihmon nëse bashkëshortët mund t'i vërejnë gabimet e dyshëm dhe në mënyrë implicate e bëjnë me dije se sa përfundim i rëndësishëm problemi – lloj kërkese përfunduar vëmendja. Nëse klithma: "Për hirë të Zotit, a do të **ndalesh** të mos më ndërpresh!", ai do të mund të përgjigjet apo mos të përgjigjet në sarkuzmën e saj: "Në rregull, hajde kryje."

Empatia është metodë më efikase e dëgjimit të pambrojtur: esencialisht të njihen ndjenjat të cilat janë **themel** të asuj që është thënë. Siç e kemi parë në kapitullin e VII, përfundimshme me të vërtetë njëri bashkëshort tjetrin, është e domosdoshme që të qetësohet deri tek pikë kur bëhet mjaft i përmbytur përfundimshëm. Në dalloj ndjenjat e bashkëshortit tjetër. Pa këtë adaptim fiziologjik, bashkëshorti nuk do të ketë

sukses i njoh emocionel e bushkëshortit tjetër. Empati zhduket nëse ndjenjat e njeriut janë aq të fortë saqë e pamundësojnë harmonizimin fiziologik dhe i forcojnë të gjitha tentimet tjera.

Metoda efikase e dëgjimit emocional, quhet **mirroring**-“pasqyrim”, më së shpeshti aplikohet ne terapinë bashkohore. Nëse njëri nga bashkëshortët vënë vërejtje, tjetri e përsërit ashtu si e ka kuptuar ai vet, duke u përpjekur ta kuptoj jo vetëm mendimin, por edhe ndjenjat përcjellëse. Me “pasqyrim” bashkëshorti e teston bashkëshortin tjetër se a e ka kuptuar drejt, e nëse jo përpiqet edhe një herë, derisa mos të zbulohen ndjenjat e vërteta – kjo mund të duket e thjeshtë, por habitë pakti se sa vështirë realizohet.(29) Efikasiteti i sukt i “pasqyrimit” nuk është vetëm në ndjenjën se bashkëshorti ju ka kuptuar, por odo në njohjen e juaj se jeni në harmoni emocionale me bashkëshortin. Me këtë uganjëherë pengohet ngrindja apo ndërpritet fjalosja mbi mospajtimin e cila mund të rezultojë me grindje.

Arti i dëgjimit të pambrojtur i ndihmon çiftet që të përqendrohen në atë që është thënë me kritikën e caktuar, në vend se të kalojnë në sulmin e personalitetit. Psikologu Hajm Zhino(Haim Ginott), themelues i programit për komunikim efikas, rekomandon formulën “XYZ” si më të suksesshmëri në rastin e vënjes së vërejtjes: “Kur ke bëre X, jam ndier y, e ma shumë kisha dashtë po ta kishe bëre Z”. Për shembull: “Kur nuk më ke lajmëruar se do të vohohesh përfundimisht, jam ndier e poshtruar dhe e zemëruar. Kisha dashtë të më lajmërosh se do të vonohosh”, në vend se të thuehet “Ti bir bushtri je i pasjellshëm”, që është arsyja më e shpesht rrëth të cilës çiftet e fillojnë grindjen. Shkurtazi, biseda e hapur e ndalon dhunën, kerenimin dhe ofendimin, si dhe format e shumta të mbrojtjes – ndjesat, mospranimi i përgjegjësive, qortimi kundërsulmues, dhe të nejashme. Empatia në këtë rast është mjet efikas.

Në fund, dashuria dhe respekti zhdukin armiqësinë në bashkëshortësi, si dhe në jetë në përgjithësi. Mënyra me eikase përfundimtare që partnerit t’ia bëni me dije se si jeni në gjendje që gjérat t’i shikon nga një këndvështrim tjetër i cili përfundon t’i jetë i rëndësishëm, edhe nëse ju me këtë nuk pajtoheni. Mënyra tjetër është që ju t’i merrni përgjegjësinë apo madje edhe t’i kërkoni falje nëse e shihni se nuk keni të drejtë. Më së paku, dëshmimi do të thotë që partnerit t’i tregoni se e dëgjoni dhe se i respektoni ndjenjat e tij, madje edhe nëse nuk pajtoheni me deklaratën: “E shuh se je i shqetësuar”. Në rastet tjera, kur nuk grindeni, mirënjohjen mund ta shprehni me kompliment, lavdat, me diçka që tek partneri e vlerësoni. Natyrish, mirënjohja dhe pajmëshmëria janë mënyra përfundimtare që partnerit t’i ndihmuar partnerit që të qetësohet dhe kështu krijoni kapital emocional të ndjenjave pozitive.

USHTRIMET

Këtë metoda duhet aplikuar gjatë konfliktave më të madha kur jemi emocionalisht shumë të tensionuar dhe duhet t’i përsërisim përfundimtare që gatshëm t’i na ndihmojnë kur na nevojten më së shumti. Arsyë është në atë se truri emocional merr pjesë në këtë reagime rutinore të cilat i kemi mësuar shumë herë në jetë gjatë momenteve të përsëritura të zemërimit apo ofendimit, dhe kështu ato janë bëre dominante. Në kësí lloj çastesh me vështësi reagojmë qetë. Pasi që kujtirnet dhe reagimet kanë karakter të jashtëzakonshëm emocional. Nëse nu është i punjohur reagimi qetësues emocional apo i “paushtruar”, shumë është vështirë ta aplikojmë kur jemi të shqetësuar. Por, nëse reagimi ushtrohet ashtu që të bëhet automatik, do të kemi ma shumë mundësi të gjejmë zgjidhje gjatë

konfliktit emocional. Për këtë arsyé, metodat e kartëpërmendura duhet të provohen dhe të apikohen gjatë konflikteve stresike, si dhe gjatë kohës së grinnjeve të "nxehta", nëse me to arrinen reagimet e dëshiruar fillostarte(e jo të bëhet reagimi i dytë i vonuar) në repertuarin e lidhjeve emocionale, në esencë, këto kundërmasa të divorceit paraqesin pak, përsosjen poltësuese të inteligjencës emocionale.

X

MENAXHIMI ME ZEMËR

Melburn MekBrum(Melburn McBroom) kishte qenë shef dominant, me temperament nga i cili ishin frikësuur kush kishte punuar me të. Ky shënim do të ishte i parëndësishëm sikur MekBrum të kishte punuar në ndonjë fabrikë apo zyrë. Mirpo, MekBrum kishte qenë pilot aeroplani.

Një ditë të vitit 1978, aeroplani ishte afuar Portland-it, në shtetin Oregon, kur Mekbrumi kishte vërejtur se kishte problem me sistemin e aterimit. Për këtë arsyë ai kishte vendosur ta bëj një munovrim dhe kishte qarkuar rreth pistës në lartësi të madhe, duke u përpjekur ta rregulloj prishjen në sistemin e aterimit.

Derisa MekBrum kishte qenë i preokupuar me sistemin e aterimit, niveli i karburantit kishte rënë, duke iu afuar pikës zero. Por kopiloti, i frikësuar nga temperamenti gjaknxehtë i Mekbrumi-it, asgjë s'kishte thënë, edhe pse ishte afuar katastrofa. Aeroplani ishte rrëzuar dhe dhjetë njerëz kishin pësuar.

Sot kjo ngjarje iu tregohet si një paralajmërim në trajnim përfshirë fluturime të sigurta pilotëve të aviacionit.(1) Në 80% të aksidenteve ajrore, pilotët kanë bërë gabime të cilave kanë mundur t'iu shëmangën po që se kishte bashkëpunuar ekipazhi. Puna ekipore, komunikimi i hapur, bashkëpunimi. Dëgjimi dhe respektimi i mendimit të tjerrit, janë themelë të inteligjencës sociale, të cilat tash potencën gjetë trajnimit të pilotëve, krahës njojurive teknike.

Kabina e pilotit është mikrokozmos si qdo organizat tjetër punuese. Gabimi vdekjeprurës gjatë fatkeqësisë së aeroplanit, efektet shkatërruese të moralit të ulët, bashkëpunëtorët e frikësuar dhe shëfat arrogant – si dhe dhjetra mangësi të tjera emocionale në vendet e punës – në të shumtën kalojnë të pavërejtura nga ana e atyre të cilët nuk marrin pjesë në punë. Por pasojat janë të dukshme – produktiviteti i zgogëluar, numri i rritur i tejkalimeve të afatit, gabimet në fatkeqësi, si dhe kalimi i numrit të madh të punëtorëve rrëthimi i papëlgjeshme. Çmimi pashtëmangshëm duhet të paguhet përfshirë shakat të nivelit të ulët të inteligjencës emocionale në punë. Nëse mungesa e inteligjencës emocionale rritet, kompanitë falimentojnë dhe zhduken.

Dobia e inteligjencës emocionale është ide relativistë e re në biznes të cilën menaxherët me rezistim e pranojnë. Hulumtimi, në të cilin janë përfshirë 250 ndërmjetësues të kompanive ille menaxher, ka treguar sesi shumica mendojnë se puna e tyre është e vështirë dhe se kërkon "mendje por jo edhe zemër". Shumë prej tyre kanë deklaruar se empatia apo ngushillimi ndaj të punësuarëve mund t'i prezikojnë synimet e organizatës. Njëri prej tyre ka thënë se është absurdë të ngushillohet me ata të cilët punujnë përfshirë t'u kishte me qenë, kishte thënë ai, "vështirë të dalësh në krye me njerëz". Të tjerët kanë kundërshtuar se nëse nuk i shüptribë emociionet, nuk do të jenë në gjendje të marrin vendime "përgjegjëse" të cilat puna i kërkon – edhe pse me siguri ato vendime do t'i kishin miratuar në mënyrë njerëzore.(2)

Ky bulumtim është bërë gjatë viteve të 70-ta kur rrëthanat në punë kanë qenë krejtësisht tjera. Unë mendoj se qëndrimet e këtilla janë të vjetruara, luks i kohës së kaluarë; vendosja e inteligjencës emocionale në pieblastël në vendin punës dhe në treg paraqet idenë e re dhe përpurimtare. Siç më ku thënë Shoshana Zuboff(Shoshana Zuboff), psikologe nga **Harvard Business School**; "...në këtë shkall korporatat kanë pësuar ndryshime radikale, e me këtë ka ardhë deri tek transformimi adekuat në planin

emocional. Shutnë ka zgjatur periudha e dominimit menaxherial në hierurkin e korporatave, kur janë shpërblyer dhe lavdruar shefat manipulator dhe dhunshëm të disponuar. Por, kjo herurki strikte ka filluar të bie gjatë viteve të 80-ta për shkak të presionit të dyfisht globalizimit dhe informatikës. Kryetari i paraqesin simbolin e kororulave të kaluara; virtuziteti dhe shkallësia e interpersonale janë e ardhura e korporatave".(3)

Disa prej shkaqeve janë të dukshme – paramendoni pasojet ndaj grupës punuese nëse dikush nuk është në gjendje të përmbyhet e të mos vloj nga zemërimi apo nëse nuk ka ndjenja emocionale ndaj kolegëve. Të gjitha pasojet dëmtuese të mendimit të ankthshëm, të cilat i kemi analizuar në kapitullin e VI, janë prezente që të dukshme në vendin e punës: njerëzit kur janë të shqetësuar nuk mbajnë mend, nuk janë present me mendje, nuk janë në gjendje të mësojnë apo kthellët të marrin vendime. Siç ka thënë një konsultant për menaxhim: "nga stresi njerëzit budallallosen".

Nga ana pozitive, imaginoni përparësitë në punë nëse jeni të njoftuar me shkallësia kryesore emocionale – t'i adaptoheni ndjenjave të bashkëpunëtorëve, t'i zgjidhni mosmarrëveshjet para se ato të grumbullohen edhe më tepër, për të qenë në gjendje që gjatë orarit të punës të arrinë gjendja "flou". Udhëheqja nuk është dominim por art për t'i bindur njerëzit që të punojnë për të arritur të dëshiruar. Poashtu, edhe në kuptimin e menaxhimit të karierës personale, ajo mund të jetë kuptueshmëria esenciale ne njohjen e ndjenjave tonë më të thella mbi atë me të cilën merremi – dhe me të cilat ndryshime mund të kënaqemi sinqersisht në punën tonë.

Disa aspekte më pak të dallueshme të shkallësive emocionale dalin në planin e parë të aftësive punuese të cilat do të sjellin ndryshime të rëndësishme në vendin e punës. Do të jem më i qartë nëse i demostroj tri aplikimet e inteligjencës emocionale: aftësia për t'u menjanuar pakënaqësia me ndihmën e këshillave miqësore, krijimi i atmosferës në të cilën dallimi do të respektohet dhe mik do të jetë hurim i mospajtimit, si dhe lidhshmëria pozitive e njerëzve.

KRITIKA SI VEPREM "NUMËR NJË"

Si inxhinier i talentuar, i cili ka punuar në planin zhvëllimor të softver programit, tash ja ka prezantuar rezultatet e punës së ekipes së tij nënqryetarit të kompanisë e cila është marrë me inovacionet e projekteve. Bashkëpunëtorët të cilët, se bashku me të, me javë të tëna kanë punuar jasht orarit, kanë qenë krejt që do t'i paraqesin rezultatet e punës së tyre të mundësimshme. Por, kur inxhinieri ka përfunduar prezantimin, nënqryetari me sarkazmë iu ishte drejtuar dhe e kishte pyetur: "Ju a dje e keni imbaruar gjittuzin a? Këto matje janë të pësküpimita. Kur nuk du ta shoshin tavolinën time."

Gjatë pjesës së dytë të mbledhjes inxhinieri kishte ndejtur i zemëruar, deri në palec i lënduar dhe i turpëruar, dhe kishte heshtuar. Bashkëpunëtorët nga timi i tij kishin vërtë vërejtje të palishmës së thumbuse në mbrojtjen e punës së tyre. Nënqryetari mandej përnjëherë kishte ndërrprerë mbledhjen, duke i lënë njerëzit e zemëruar dhe të hidhëruar.

Dy javët e ardhshme inxhinieri kishte qenë i preukupuar me vërejtjen të cilin ia kishte dhënë nënqryetari. I pakuruar dhe depresiv, kishte qenë i bindur se më kur nuk do të merrë punë të rëndësishme në kompani dhe kishte menduar për dorëheqjen, edhe pse kënaqej në punën e tij.

Më në fund, inxhinieri kishte shkuar në bisedë tek nënqryetari, duke e përkujtuar në mbledhjen e fundit, për vërejtjen e tij, dhe efektet rrënuar që kanë pasuar. Mandej

vëmendshëm kishte pyetur: "Jam puk sa i habitur me qëllimet e juaja. Mendoj se nuk keni dashur vetëm të më poshtoni – por keni menduar edhe diçka tjeter."

Nënkyetari ishte habitur, nuk kishte supozuar se vërejtja e tij, të cilën e kishte konsideruar si të parëndësishme, mund të jetë aq shkatërruese. Në të vërtetë, ai kishte menduar se programi i soñverit premtou, por duhet përpunuuar – nuk kishte dashur në tërësi ta q'vlerësoj. Kishte thënë se thjesht nuk e kishte kuptuar se a e ka ofenduar dikë apo pahishëm ku reaguar. Dhe përshtypjen e afatit i kishte kërkuar falje.(4)

Bëhet fjalë për **feedback** – mënyrën në të cilën njerëzit e pranojnë informacionin e cila ka rëndësi thelbësore për vazhdimin e punës së tyre. Kuptimi original i feedback-ut(me tuje ne tekst – lexo fitbek) në teorinë e sistemeve është njohja me shënimet zibi atë se në çfarë mënyre një pjesë e sistemit funksionon, me atë rast nënkuptohet se një pjesë ka influencë në tërë sistemin, dhe se qdo pjesë që "devijon" nga kursi kryesor mund të ndërrohet me më të mirë. Në kompani gjithseçili është pjesë e sistemit, derisa fitbeku është venë pulsuese e kompanisë – bartës i informacioneve i cili i vetëdijeson njerëzit se janë duke e kryer punën mirë, apo ndoshta duhet ta përfektision apo krejtësisht ndryshe ta planifikojn. Pa fitbek njerëzit mbesin në errësirë: ata nuk dinë se çfarë shefi i tyre kërkon, çfarë bashkëpunëtorët mendojnë për ta, dhe se çfarë pritet nga ata, derisa, me kohë, problemet sa vinë e rriten.

Në njëfarë mënyre, kritika është njëra prej detyrave "kryesore" të cilën menaxheri duhet ta bëj. Edhe pse nuk trimëron. Megjithatë, si në rastin e nënkyetarit sarkastik, ekziston numër i madh i menaxherëve të cilët nuk e kanë zotëruar mjeshtërinë themelore – fitbek-un.

Çmimi është i lartë për këtë lloj mungese: sikur që është shëndeti emocional i çiftit bashkëshortor që varet nga tejkalimi i mosmarrëveshjeve, gjithashtu edhe efikasiteti, kënaqësi dhe produktiviteti i njerëzve në punë varet nga mjeshtëria për t'i tejkaluar problemet. Aq më tepër, mënyra sesi shqiptohet dhe pranohet kritika do të ketë influencë në kënaqësinë të cilën njerëzit e kanë në punë, me bashkëpunëtorë dhe me eprorë.

MËNYRA MË E KEQE PËR TA MOTIVUAR DIKË

Peripecietë emocionale si ato në bashkëshortësi ndodhin edhe në vendin e punës dhe ngajshëm shfaqen. Kritika më përpëra kuptohet si sulm personal sesa si vërejtje kah e cila duhet të orientohemi; aty inkluadohen edhe **ad hominem** akuzat, grumbullimi i urrejtjeve, sarkazmave dhe neveritjeve; edhe njëra edhe tjetra mënyrë çojnë kah marrja e qëndrimit mbrojtës, ikja e përgjegjësisë dhe, në fund, në mosinteresim apo rezistim zemërues pasiv i cili është rezultat i ndjenjës se ndaj juve nuk janë sjellur në mënyrë adekuante. Aq më tepër, njëra nga format më të zakonshme të kritikës destruktive, tregon tje konsultant biznesi, është e përgjithësuar, një deklaratë e publizuar: "Të tëren e ka prishë", e thënë më një tonë sarkastik dhe të zemëruar, e cila nuk na jep mundësi pët i u përgjigjur, por as propozim se si gjérat të rregullohen. Pesonit të cilat kritika e tillë e adresohet është i pandihmuar dhe i zemëruar. Sa i përketë inteligjencës emocionale, kritika e këtillë është dëshmi se rjeriu nuk dinë së çfarë ndjenja do të nxise tek tjetri, dhe se nuk është i vetëdijshëm efektit fatal të këtyre ndjenjave në motivimin, energjinë, besimin në njohjen e punës së tij.

Dinamika e ngajshme destruktive është vërtetuar edhe gjatë studimit të sjelljeve të menaxherëve të cilët kanë qenë të lutur që t'i rikujtojnë çastet kur i kanë bërtitë të punësuarëve apo gjatë grindjeve kanë sulmuar personalitetin e tyre.(5) Pasojat e sulmit të

zemërimit kanë qenë të ngjajshme me ato të çisteve bushkëshortore; punëtorët të cilët janë qortuar me zë të lartë zakonisht janë tërhequr, kanë kërkuar falje apo i kanë ikur përgjegjësisë. Apo janë tërhequr në vete, duke iu shmangur çdo kontakti me menaxherin. Po t'i kishte vëzhguar Xhon Götman me "mikroskopin emocional" të cilin e ka përdorë duke i studiuar çiftet bushkëshortore, punëtorët e zemëruar, padyshim, se do të kishin reaguar si viktima apo "me të drejtë të zemëruar", ka qenë karakteristikë përmes kujt dhe fëmrat të cilët kanë qenë të sulmuar padrejtësisht. Po të ishin bërë matjet psikologjike, ata lo ta kishin shfaqur "përmbytjen" e cila është e shkaktuar nga sjelljet e lartëpërmendura. E menaxherët do të ishin shqetësuar dhe do të ishin ndier edhe më tepër të provokuar nga këto reagime, që në botën e biznesit do të thotë të fillohet procesi i cili mbalon me shkarkim nga puna të punëtorëve – sinonim përmes divorce në botën e biznesit.

Aq më tepër, gjatë ekzaminimit të 108 menaxherëve dbe punëtorëve, kritika ka qenë burim i mosbesimit, konflikteve mes vete dbe mospajtimit rrëth pozitës dbe rrogës.(6) Eksperimenti i cili është kryer në **Rensselaer Polytechnic Institute** tregon se në çfarë mëso kritika e rrëptë është rrënuese në marrëdhëniet reciproke në organizatën punuese. Duke simuluar, vullnetarët kanë marrë përmes detyrës ta zbulojnë reklamën përmes shampionin e ri. Vullnetarit-hashkëpunëtorë im është duhur ta vlerësoj propozimin përmes reklamës; në të vërtetë, vullnetarët kishin qenë të kritikuar në dy mënyra qëllimi i sajua. Mënyra e parë është shfaqur me shumë konsiderat dbe vëmendje. Por në mënyrën tjeter janë kërenuar dbe ofenduar përmes personale, duke i ndërlidhur edhe vërejtjet: "As mos provo; duket se asgjë nuk dinë të bësh si duhet" apo "Ndoshta është kjo mungesa e talentit. Duhet dikush tjetër ta bëj këtë."

Natyrisht, ata që kanë qenë të sulmuar, janë tensionuar, zemëruar dbe kanë kundërshtuar duke thënë se në të ardhmen do ta refuzojnë hashkëpunimin me personat që i kritikojnë. Shumë prej tyre kanë theksuar se në tërsi dëshirojnë t'i shmanget kontakteve – me fjalë tjera, janë tërhequr. Përmes shkak të kritikës së ashpër rjerëzit aq shumë demoralizohen saqë e ndëprejnë angazhimin total në punë, që bëhet rrënuese, ata thonë se thjeshtë nuk jnë në gjendje ta kryejnë punën ashtu si duhet. Sulmi ndaj personalitetit kishte qenë fatal dbe ua kishte shkatërruar moralin.

Shumë menaxher janë të prirur përmes kritika dbe të kursyeshëm në lëvdata, kështu që të punësuarit kanë ndjenjën se ata iu drejtojnë vetëm kur gashojnë. Prirja ndaj kritikës është e shpehur tek menaxherët të cilët një kohë të gjatë nuk i ofrojnë përkrahje të punësuarëve. "Shumë probleme në sjelljet e të punësuarëve nuk lindin përmjehëse", vënë J.R.Larson (J.R.Larson), psikolog nga **University of Illinois at Urbana**. "Kur shfisi me kohë nuk tregon se çfarë ndiejnë, pakënaqësia e tij ngala trilet dbe një ditë ai e shfryzen zemërimin. Po ta kishte hënë vërejtjen më herët, i punësuarit do të kishte pasur mundësi ta përmirësoj gabimin. Njerëzit rëndom kritikojnë kur problemi e arrinë kulminacionin apo kur janë tepër të zemëruar përmes përmirësimit. Dhe mandje ata kritikojnë në mënyrën më të keqe, me tonë thumbues sarkastik, duke i rikujtuar vargun e qortimeve të cilat i kanë ruajtur në vete apo i kanë beshtur. Ndërsa të kritikuari përmes revanshuar zgjedhin zemërimin. Kjo është mënyra më e keqë përmes të cilës motivuar dikë."

KRITKA E SHKATHITË

T'i marrim parasysh alternativat.

Kritika e shkathitë mund të bëhet mesazhi më i mirë të cilin menaxheri e dërgon. Përmes shembullit, atë që nënkrayatari i urrejtur ka mundut t'i ia thotë inxhinierit të softverit, e nuk e

ka bërë: "Në këtë periudhë vështërsin kryesore është se plani juaj do të zgjasë shumë dhe do t'i trisë shpenzimet. Dua që edhe një herë të mendoni për projektin, posaçërisht sa i përketë detajeve të zhvillimit të sotverit dhe shqyrtone se u mundet puma më shpejt të kryhet." Një mesazh i këtij përejellë kuptim të kundërt në krasim me kritikën destruktive: në vend se të bëhet shkaktare e pandimesës, zemërimi dhe protestës, ujo otron shpresë se gjérat do të lëvizin në të mirë dhe me të propozohet plani se si të kryhet projekti.

Kritika e shkallës është e orientuar në të mirë që njeriut e ka bërë dhe ma shumë ndihmon sësa kritika ndaj personalitetit për shkak të punës së dobët të kryer. Siç e vërenë Larson: "Me sulm ndaj personalitetit – kur dikujt i thoni se është i paflë apo budalla – do ta gaboni cakun. Në të njëjtën kohë individuin e detyroni që të mbrohet, kështu që ai më nuk është në gjendje të dëgjojë uapo t'ju përejellë se çfarë i keni thënë për mëuyrat me të cilat më së lehti mund t'i kryejë punët." Natyrish këshillat janë identike edhe në rastet e çifteve bashkëshortore të cilët mosmarrëveshjet i zgjidhin.

E sa i përketë motivimit, njerëzit po që se besojnë se dështimet janë rezultat i anomaliës së tyre të pandryshueshme, ata humbin shpresën dhe heqin dorë nga përpjekjet. Mbante mend, bindja optimiste qëdron në faktin se gabimet dhe moshukseset duhet shpjeguar si rezultat i rrëthanave të pavolitshme të cilat ju mund t'i ndryshoni në të mirë.

Heri Levinson(Harry Levinson), psikoanalist i cili është bërë konsulant i korporatës, i jep këto këshilla për artin e kritikës e cila reciprokisht gërrshetohet me artin e lavdërimit:

- **Përeaktohuni.** Zgjidhne konfliktin e rëndësishëm, ngjarjen e cila ilustron problemin kyç të cilin patjetër duhet zgjidhur, apo ndonjë lloj anomalie, siç është joeksperiencia e cila pamundëson që disa punë të kryhen me sukses. Njerëzit demoralizohen vetëm kur dëgjojnë se "diçka" kanë bërë keq, e gjatë kësaj nuk i dinë detajet të cilat mund t'ju ndihmojnë që gabimet t'i përmirësojnë. Përqendrohuni në detaje, i thuani personit se çfarë ka bërë mirë, e ku ka gabuar, dhe në cilën mënyrë po i njëjti gabim mund të përmirësohet. Mos bishtnoni dhe mos u bëni të pasinqertë apo dykuptimorë: në këtë mënyrë do ta ngatërroni mesazhin e drejtë. Natyrish, kjo i ngjanë këshillës e cila ka qenë e adresuar çifteve bashkëshortore sipas formules "XYZ" që ka të bëj me mosmarrëveshjet: saktsisht tregoni se ku qëndron problemi, çfarë ka aty të keqe dhe si ndiheni për shkak të tij, dhe çka mund të ndryshohet. Levenson potencion: "Detajet poashtu janë të rëndësishme edhe me rastin e kritikës edhe të vërdrimit. Nuk dua të them se lavdërimi i rastësishëm nuk ka influencë, por tek njeriu nuk ndikon aq shumë, dhe se asgjë nuk mund të mësojë nga kjo."(7)
- **Ofroni solucion.** Kritika, si dhe të gjithë fitbekët e dobishëm, duhet të janë të orientuara në zgjidhjen e problemit. Në të kundërtën, njeriu do të jetë i pakënaqur, i demoralizuar dhe i pamotivuar. Kritika mund të hapë rrugë drejtë mundësive dhe alternativave të cilave personi nuk iu është vetëdijesuar, apo t'i tregojnë përmangësitë të cilave duhet t'i kushtoje vëmendje – por si gjathështu duhet t'i mkuadroj edhe propozimet për zgjidhjen e problemit.
- **Të jeni prezent.** Kritika, si edhe lëvdrimi, bëhen më efikase kur e shqiptoni personalisht, sytyrë në sytyrë. Njerëzit të cilët e kanë vështirë të kritikojnë apo të lëvdrojnë verbalisht, gjithsesi do ta kenë me lehtë nëse këtë e bënë me

shkrim. Por, atëherë, komunikimi distancohet dhe pamundëson që personi ta prunojë kritikën, apo lëvdrimin, shansën për të reaguar apo sqaruar gjërat.

- **Bëhuni sentimental.** Kjo është thirje në empati; keni parasysh ndikimin e asaj që thuani, dhe mënyrës me të cilën këtë ia prezanton personit i cili është i lënduar. Levinson thekson: menaxherët të cilët nuk janë empatik, mendimin e tyre e shprehin në mënyrë të vruzhëdë, siç është poshtimi i pahishëm. Pasojë e kësaj kritikë është destruktive; në vend se ta bëj të mundur që gabimi të përmirësohet, kjo kritikë nxiti reagim emocional apo mlesin, zemërimin, tërheqjen dhe distancimin.

Levinson gjithashtu iu propozon disa këshilla emocionale atyre të cilëve janë ngopur me kritika. Njëra është që kritikën ta konsiderojnë si informacion mbi atë se si më mirë të punojnë, e jo si sullni mbi personalitetin. E dyta është që të jemi të kujdesshëm dhe mos të tertiqemi, por ta marrin përgjegjësinë. E nëse kjo i shqetëson së tepërm, duhet shtyer mbledhjen deni në momentin kur janë në gjendje ta kuptojnë porosinë e treptë dhe pak të qjetësohen. Në fund, ai i këshillon rjerëzit që kritikën mos ta kuptojnë si trethanë fatkoqe por si mundësi që të punojnë me ata që i kritikojnë dhe kështu ta zgjidhin problemin. Natyrishët, vdonjëra prej këtyra këshillave të urtu në mënyrë direkte janë të ndëlidhura me marrëdhënet bashkëshortore respektivisht me çiftet bashkëshortore të cilët përpilen që tu luftojnë përqarjen e jo që gjithmonë ta shkatërrojnë marresën e tyre. Në marresë është sikurse në punë.

MARRËDHËNIET MIQËSORE ME DIVERSITET

Silvia Skiter (Sylvia Skeeter) kapitene e dikurshme e armatës gjatë viteve të 30-ta, ka qenë menaxhere e turneve të **Denny's** restoraneve në Kolumbi. Karolina e Jugut. Një pasdite të qetë myshterinjët zezak – prifti, pastori dhe dy gospel këngëtar (*gospel-anglisht: këngë religioze të zezakeve të Amerikës*)- kishin ardhur për të drekuar, kanë pritur e kanë pritur derisa kamarierët i injoroni ata,. Kamarierët, i kujtohet Skiter-it, i shikonin me rreptësi, dhe bisedonin mes vete të mbështetur kokë për kokë sikur të mos ishin vetëm dy metra larg zezakët.

Skiter ishte tërbuar dhe pas konfrontimit me kamarierët ishte ankuar tek menaxheri kryesor i cili e kishte arsyetuar veprimin e tyre, duke thënë: "Ashtu janë të edukuar dhe aty s'ka çfarë mund të bëhet". Skiter pikërisht në atë qast kishte dhënë dorëheqje: sepse edhe ajo kishte qenë zezake.

Po të kishte qenë ky i vetmi rast, ky veprim i paragjykimeve të haptë do të kishte klauar i pavërejtur. Por, Silvia Skiter ka qenë njëra prej të njëqindave e cila ka dëshmuar se gjithandje ekziston disponimi anti-zezak në restoranet **Denny's**, sjellje e cila ka qenë shkaktare për ndritjen e padisë nga ana e mijë myshterive zezak të cilët kanë përfjetuar ofendime të tillë dhe në fund kanë fituar dëmshpërblimin me çmim prej 54 milion dollarësh.

Ankesat i ilustron edhe rastin i shtatë agjentëve të shërbimit sekret, afrikano-amerikan, të cilët më tepër se një orë kanë pritur mëngjesin, derisa kloqët e tyre, të bardhë, në tavolinën afëcer kanë qenë të shërbyer me kohë – të gjithë kanë qenë në detyrë për sigurimin e sigurisë gjatë vizitës së kryetarit Clinton në Akademinë e Marinës të SHBA-ve, në Anapolis. Gjithashtu është ecur se rasti i zezakës së paralizuar e cila dy orë ka qëndruar në karrucën e të hendikepuarëve (Tampa, Florida) dhe ka pritur për të

ngrën dardë pas imbrëmjës së natyrës. Diskriminimi, si proces klasor, ka qenë pasojë e paragjykimeve gjjerë të përhapura në të gjitha restoranet e Denny's, posaçërisht në mesin e menaxherëve të qytetit të cilët kanë pohuar se zezakët janë myshterinj të këqij përbiznes. Sot, kryesisht për shkak të padive dhe publicitetit, vargu i Denny's ka ndryshuar qëndrimin ndaj zezukëve. A çdo punëtor, së bashku me menaxherët, duhet patjetër ta ndjekin kursin përparrësitë e sjelljeve të mira ndaj klientës multiracore.

Seminaret e këtilla janë bërë strategji themelore e biznesit gjatë trajnimit në kopuni të përgjatë tërë Amerikës, kur menaxherët shumë e ma shumë e kuptojnë se pavarsisht prej asaj se njerëzit në punë vijnë me paragjykime, duhet të mësojmë që të sillen sikur mos t'i kishin. Arsyet e ndryshimeve në sjellje të cilat janë nën çdo nivel të njerëzisë, janë të natyrës pragmatike. Njëra nga ato është ndryshimi i strukturës së fuqisë punëtore – të bardhit të cilët kanë qenë shumicë, bëhen pakicë. Me hulumtimin e disa qindra kompanive amerikane është konkluduar se më shumë se % e punëtorëve kanë qenë të bardhë – ndryshimet demografike kanë pasur ndikim të madh në ndryshimin e qëndrimit ndaj klientëve.(8) Arsyja e dytë është nevoja e rritur e kompanive internacionale të kenë nënparës jo vetëm që nuk kanë paragjykime në raport me njerëzit të hashkësive dhe tregjeve të ndryshme kulturore, por edhe këtë ndryshim ta kthejnë në epërsi kompetitive. Arsyja e tretë është motivimi me ndihmën e të cilës do të kultivohet llojlojshmëria dhe kështu rritet kreativiteti dhe iniciativa në kolektiv.

Përkundër paragjykimeve individuale, e cekura e tërishme udhëzon në faktin se edukimi në organizatat punuese duhet të ndryshohen përfshirë kultivuar toleranca. Por në ç'mënyrë mund ta bëjë kompania këtë? Shënim i është fatal se pas orarit të punës shumë të rëndë, "trajnimi" njëditor apo dyditor mbidallimet racore gjatë vikendit, duket se nuk do t'i ç'rrënjosë paragjykimet e një grupe ndaj tjetrës, pavarsisht se a bëhet fjalë përfshirë hardhët me paragjykime racore ndaj zezakëve, të zezakëve ndaj azijatëve, apo të azijatëve ndaj hispoxarnerikanëve. Aq më tepër, pasojat e organizimeve jo të shkallhta të kurseve mbi dallimet racore – ata të cilët ofrojnë shpresë të rremë premtojnë shumë, apo, thjesht, krijojnë atmosferë konflikti në vend të mirëkuptimit – mund të bëhen shumë të rezikshme dhe të krijojnë tensionime që ndajnë grupet në vendin e punës, madje edhe t'i thëksojnë dallimet. Për ta kuptuar se si mund të veprohet, e ndihmes është ajo, që së pari ta kuptojnë natyrën e vetë paragjykimit.

RRËNJJET E PARAGJYKIMEVE

Dr Vanik Volkan(Vanik Volkan), psikolog nga University of Virginia, tanë i kujtohet se çfarë du të thotë të rritesh në familjen turke në Qipër, ku në atë kohë kanë jetuar të zemrëtarët dhe mes vete në armiqësi Turqit dhe Grekët. Volkan si fëmijë ka dëgjuar thashethemet se si kleri lokal ka shokën në të cilën bënë nyje përfshirë çdo fëmijë turk të cilin e ka mbytë, dhe i kujtohet zëri lebetitës i cili i ka treguar se si fjanjët Grek e hanë derrin, mishin e të cilit ata si Turq e konsiderojnë shumë të ndytë përfshirë nga. Tash, si studiuë i konflikteve etnike, i evokon kujtimet djaloshare përfshirë vërtetuar se si urrejtja mes grupeve etnike jeton edhe pas shumë viteve, dhe se çdo gjenerat e re frymëzohet njëjtë me paragjykime shkatërruese.(9) Psikologjikisht, çmimi i lojalitetit i një grupe është urrejiju ndaj tjetrës, në vëçanti po që se ekziston histori e gjatë e armiqësisë në mes grupeve.

Paragjykimet janë lloj i mësimit emocional i cili nëodhi herët në jetë, duke i kushtëzuar reagimet të cilat vështirë është tërsisht të menjanohen, madje edhe tek të rriturit të cilët janë të vetëdijshtë se gabojnë. "Emocionalist, paragjykimet krijuhen në

fëmijëri, ndërsa bindjet të cilat i arsyetojnë lindin më vonë", i ka shpjeguar Thomas Pettigrew (Thomas Pettigrew) pasikolog social nga University of California nga Santa Kruz, i cili me dekada është marrë dhe i ka studiuar paragjykimet. "Më vonë në jetë ju ndoshta do të dëshironi të çlroheni nga paragjykimet, por shumë më lehtë është të ndryshohen bindjet intelektuale sesa ndjenjat e rrënjosura thellë. Për shembull, shumë "njerëz nga jugu" ma kanë pranuar edhe pse më nuk kanë paragjykime për zezakët, prap kanë ndjenjën e neverisë kur atyre ua jepin dorën. Ndjenjat janë pjesë e trashëgimisë të cilat i kanë pranuar si fëmijë në familjet e tyre."(10)

Forca e paragjykimeve sterotipe të cilat i inicojnë paragjykimet pjesërisht rrjedhin nga dinamika e padukshme të mendjes e cila i pranon të gjitha llojet e sterotipive.(11) Njerëzve më lehtë iu kujtohen shembujt të cilët e arsyetojnë sterotipinë, e shumë më iu largohen ndryshimeve të cilat do të ishin në gjendje t'i ndërpresin sterotipit. Për shembull, gjatë argëtimit, një sjellje e qollër dhe miqësore e një Anglezi, e cila e largonë përfytyrinut për Britanikun e flohtë dhe të rezervuar, njerëzit mund ta interpretojnë atë person si një njeri i cili është paksa i çuditshëm apo edhe si të "dehur".

Me këmbëngulje mbi mendimet e njëanshme mund të shpjegohen pse, dhe për çfarë dyzet vitet e fundit, por edhe më gjatë, qëndrimi racist i Amerikanëve të bardhë ndaj zezakëve është bërë dukshëm më tolerant. derisa format më subtile të paragjykimeve prapçesepapë kanë mbetur: njerëzit e mohojnë racizmin, edhe pse sjellja e tyre akoma është e arnuar me paragjykime.(12) për shembull, paragjykimet kanë dal në sesh në rastin e menaxherit të bardhë – i cili ka besuar se nuk ka paragjykime – por e ka refuzuar zezakun i cili ka kërkuar të punësohet, kësia jo për shifikat të njyrës së lëkurës së tij, po për shifikat të "arsimimit dhe përvojës joadekuante" për atë profesion, ndërsa e ka punëuar të bardhin me kvalifikime të njëjtë. Apo, paragjykimet mund të vërehen edhe nga bakshishet e fryta të cilat iu lihen shitesve të bardhë, derisa e njëjtë lihet pas dore nëse shitesi është zezak apo Hispoamerikan.

ZERO TOLERANCE PËR JOTOLERANCE

Nëse veç paragjykimet shumëvjeçare tek njerëzit nuk mund të errënjosin, atëherë mund të ndryshohen qëndrimet ndaj tyre. Për shembull, si menaxherët dhe kamaricerët të cilët e kanë pranuar se në Denny's restoranet këq janë sjellur ndaj myshterinjëve zezak, janë të paktë dhe rrallë i gjykojnë. Për dallim nga shembulli i lartëpermendor, disa menaxher gati heshtazi nxisin sjellje të ngajshme diskriminuese, madje propozojnë që vetëm myshterinjëve zezak t'ju kërkohet pagesa para kohe, refuzojnë që zezakët të marrin shujtjen papagesë të ditëlinjës, apo nëse e vërejnë se grupi e zezakëve po i afrohen shitoreve, ata i mbyllin shitoret. Siç e ka cekur Xhun P.Relman(John P.Relman), avokat cili e ka denoncuar rjetin e restoraneve Denny's në favor të zezakëve – agjentëve të Shërbimit Sekret: "Pikërisht Denny's restoranet mbyllin syltë para asaj që hijnë personeli i tyre. Duhet të ekzistoj ndonjë komandë ... e cila u jep liri menaxherëve lokal të sillen sipas instikteve raciste."(13)

Por krejt çfarë dimë për rrënjet e paragjykimeve dhe si t'i luftojnë në mënyrë më efikase sugjerojnë në llojin e sakt të sjelljes së këtillë – mbyllja e syve para sjelljes me paragjykime – të cilat mundësojnë që diskriminimi të përhapet. Në këtë kontekst, të mos ndërmerrët asgjë paraqet sjellje të cilën dubet gjykuar sepse mundëson që virusi i paragjykimeve të zgjerohet pandalshëm. Shumë më të rëndësishme sesa kurset mbi "dallimet racore" – apo për t'u bërë këto kurse vërtetë efikase – është ndryshimi i vërtetë

i sjelljeve të grupës për rolin aktiv kundër cilisëdo formë të diskriminimit, duke filluar nga eshaloni në menaxhment deri tek nënpunësi. Paragjykimet nuk mund të çrrënjosën, por sjelljet me paragjykime mund të ndryshohen po që se ndryshon klima e përgjithshme. Siç ka thënë njëri prej menaxherëve të IBM-it: "Ne në kurëfarë mënyre nuk tolerojmë ofendime dhe poshtume; respektimi i personalitetit është esencial për raportet në IBM".(14)

Nëse studimi mbi paragjykimet duhet batur me vete çfarëdo lloj porosie që mënyru e të sjellurit në ndërmarrje të bëhet më tolerante, ujo do të jetë në faktin se njërit duhet të kurajohë që zëshëm t'i kundërvihen madje edhe rasteve shumë të imëta të diskriminimit dhe dredhive – për shembull, barcoletat ofenduese apo vendosja e kalendarit erotik i cili i poshton temrat e punësuara. Sipas një hulumtimit, nëse njëzit dëgjojnë se dikush nga grupa e ofendon tjetrin në baza etnike, kjo do t'i trimërojë edhe të tjerët të veprojnë njëjtë. Akti i ndërpërjes së njëanshme të paragjykimeve, siç është qortimi në vendin e ngjarjes, krijon atmosferë shoqërore e cila e dekurajon aspektin e tillë të sjelljes; mos të thuhet asgjë, do të thotë se miratohet.(15) Në këtë përpjekje, ata në pozita autoritative kanë rolin kyç; nëse nuk janë në gjendje ta gjykojnë sjelljen me paragjykime racore, atëherë dërgojnë mesazhin e heshtur të kurajimit. Nëse reagojnë me qortim, cojnë mesazh të vlerëshëm se paragjykimet nuk janë të parëndësishme, por se kanë pasoja reale dhe negative.

Edhë në këtë rast, shkaktuesitë e inteligencës emocionale paraqesin përparësi, posaçërisht nëse e kuptoni se nuk është e rëndësishme vetëm t'i kundërviheni paragjykimeve, por edhe në çfarë mënyre atë e bëni. Sjelljen e këtillë duhet ta përejellë kritika efikase e cila njërit do ta dëgjojnë dhe nuk do t'i kundërvihen. Nëse menaxherët dhe të punësuarit tjerë këtë e bëjnë në mënyrë të natyрhme, apo mësohen që kështu të sillen, me siguri se incidentet të nxitura nga paragjykimet do të largohen.

Tubimet efikase mbi dallimet racore vendosin, në organizatat shumë të përfaqësuara, rrugullin e ri me të cilin decidivisht thuhet se paragjykimet në të cilën do formë janë të tejkaluara, dhe kështu i shtrypnë njërit të cilët kanë qenë dëshmitar të shurdhër, apo vështrues, t'i shfaqin pakënaqësit dhe vërejtjet. Fakti tjetër i rëndësishëm në kurset mbi dallimet racore është vështrimi perspektivist dhe shfaqja e mendimeve dhe qëndrimeve të cilat ndikojnë në empati dhe tolerance të tritit. Në ç'masë njërit do të fillojnë ta kuptojnë do të varet edhe nga mënyra me të cilën do t'i kundërvihen paragjykimeve.

Shturtazi, më e preferuar është që të stopohen paraqitjet e paragjykimeve sesa të eliminohet mënyra e të sjellurit; paragjykimet ngadal ndryshohen, po që se fare ndryshohen. Kontaktet e grupeve të ndryshme etnike nuk do ta zgjegjohen jatolerancën, siç kanë treguar edhe rastet e disgregimit në shkolla në të cilat armiqësitet ndërtacore janë në tritje, në vend se të ulen. Një varg programesh mbi dallimet racore të cilat janë zhatur në një numër të madh korporatash tregon se ekziston caku real me të cilat do të ndryshohen **normat** në grupë në pikëpamjen e paraqitjeve të paragjykimeve dhe vështrimeve; këto programë mund të ndihmojnë në rritjen e vëtëdijes kolektive mbi ate se ofendimet dhe mosdorimi janë të papranuara dhe se nuk do të tolerohën. Por nuk është reale të pritet që këto programe do të mund t'i çrranjosin paragjykimet e thella.

Edhe pse paragjykimet paraqesin lirumaninë e mësimit emocional, është i mundur edhe mësimi **plotësues** – ky arsimim kërkon kohë që nuk duhet të pritet rezultati përfundimtar menjëherë pas tubimit mbi dallimet racore. Ajo që mund të ndihmojë është

kultivimi i mijësisë dhe përpjekjeve të përditshme që të realizohet qëllimi i përbashkët i njerëzve me prejardhje të ndryshme. Leksioni na ofron shembullin e disgregimit të shkollës: nëse grupa nuk harmonizohet në mënyrë shqërtore, do të krijohen klikat armiqësore, a paragjykimet negative do të bëhen edhe më të numërtë. Por nëse studentët punojnë buraburt në ekipe për të arritur qëllimin e përbashkët, siç është rast me ekipe sportive apo grupet muzikore, paragjykimet e tyre zhduken – që natyrisht mund të ndëdhë edhe në vendet e puës, në rastet kur njerëzit me vite të tëra punojnë bashkarisht.(16)

Por me përfundimin e luftës kundër puragjykimeve në vendin e punës ndërprenhet opzioni i rëndësishëm: përparësia e iniciativave ndërmarrëse dhe kreative të cilën tuqia e punës së grupeve të ndryshme etnikë mund ta realizojë. Siç do tu shohim, nëse punojnë në pajtueshmëri, grupet punuese me mundësi dhe aftësi të ndryshme, me siguri se do të vijë deri tek zgjidhjet. Më të mira, më kreative dhe shumë më efikase, sesa kur njerëzit kanë punuar të izoluar.

ARSYESHMËRIA ORGANIZATIVE DHE IQ-ja GRUPORE

Në fund të shekullit të XX, një e trete e fuqisë punëtore në Amerikë do të përbëhet nga "punëtorët e arsimuar", puna e të cilëve do t'i inkudaroj informacionet e reja dhe të vlerëshme – qoftë atë profesionist të ekonomisë, shkrirtar apo programer kompjuterësh. Peter Draker(Peter Drucker), eksper i njohur biznesi i cili e ka modeluar nozionin "punëtor i arsimuar", theksion se lloj i këtillë i ekspertizës së punës është shumë specifik dhe se produktiviteti varet nga përpjekja e të punësuarëve të cilët përshtaten si pjesë e ekspertit organizativ: shkrirtarët nuk janë botues, programerët nuk janë distributier softverësh. Draker vërenë se njerëzit gjithmonë kanë punuar në tandemë e ekspertëve, "derisa ekipe krijohen njësi punuese përballet vet individit". Kjo vërteton se përfshirë inteligjencë emocionale, aftësia e njerëzve për të bashkëpunuar, patjetëri në të ardhmen duhet të vlerësohet në vendin e punës.

Tubimi padishim është formë fillore e punës së ekspertit organizativ dhe gjithsesi e përcaktum fatin e drejtlorit – në sallën e tubimit, në konferencë, në zylin e dikujtë. Tubimet, e punëtorëve në një hapësirë, dukshëm, në njëfarrë mënyre, janë bëre forma të nukaljës së punëve të tejkaluara. Rrjeti elektronik, e-mail, telekonferencat, ekipe punuese, zinxhi i joformale të punës, janë paraqitur si entitete të reja të qeverisjes në ndërmarrje. Nëse hierarkia e shejuar në hartën e organizatës paraqet skeletin e saj, atëherë këtu grupe njerëzish paraqesin apur janë sistemi nervor qendror.

Çdoherë kur njerëzit mbidhen për të punuar bashk, qoftë ajo grupë ekzekutive apo ekipe e cila punon në projektin e përbashkët, ata, në njëfarrë mënyre, sajnjë IQ-në grupore, numër i tërsishëm i talenteve dhe aftësive të cilat janë të kyçura në program. E suksesi i punës së kryer varet nga niveli i po kësaj IQ-je. Është konstatuar se elementi kyç i inteligjencës grupore nuk është IQ-ja mesatare, në kuptimin akademik të këtij termi, por inteligjencë emocionale. Nivelin e lartë të IQ-së grupore e paraqet harmonia shqërtore. Kjo është shkathtësia e harmonizimeve e cila, krahës të gjitha elementeve të rëndësishme, do ta bëj njëren grupë jashtëzakonisht të talentuar, produktive dhe të suksesshme, e tjetrën – antarët e të cilës kanë të njëjtin talent dhe aftësi nga lamtë e tjera – më pak të suksesshme.

Ideja përfshirë ekzistimin e inteligjencës grupore buron nga Robert Sternberg(Robert Sternberg), psikolog nga Yale, dhe bashkëpunëtorëve të tij, studentët të diplomuar Vendi Williams(Wendy Williams), të cilët janë përpjekur ta zbulojnë se përfshirë disa grupe janë

më efikase se ljerat.(18) Përfundimisht, nëse njerëzit mbidhen për të punuar si grupë, çdonjëri posedon talent të caktuar – për shembull, predispozitat e zhvilluara verbale, kreativiteti, empatia apo talenti për ekspertiza teknike. Pasi që vetë grupa nuk mund të jetë më e "mençur" sa numéri i përgjithshëm i këtyre talenteve, nuk është mençuri nëse në punën grupore nuk iu lejohet njerëzve t'i shkëmbejnë talentet. Ky konkludim është treguar si i vërtetë kur Sternberg dhe Williams i kanë latur njerëzit të marrin pjesë në grupën të cilës iu është dhënë detyru kreative ta përpunojnë kampanjën reklamuese jo shëjës për embëlsorin e imaginuar i cili duhet të shërbej si zëvendësim i sheqerit.

Është e pazakont që njerëzit të cilët kishin pasur dëshirë të flakt për tu bërë pjesë e ekipes ishin bërë pengesë në grupë dhe kështu kanë zgogluar efikasitetin e përgjithshëm të saj: këta tipa të imponuar janë mësuesit e kontrolluar dhe kanë dominuar. Duket se njerëzve të këtij të mungojnë elementet themelore të inteligjencës sociale – aftësinë për të bërë dallimin se çka është e hishme e çka jo në relacionin "merr-jep". Pengesën tjetër e kanë krijuar vëzhguesit, anëtarët të cilët nuk kanë marrë pjesë.

Faktori kryesor i efikasitetit maksimal të punës grupore ka qenë atmosfera në të cilën njerëzit kanë mundur ta realizojnë gjendjen e harmonisë së brendshmë e cila ua ka mundësuar që të gjithë anëtarët në tërësi t'i shfaqin talentet e tyre. Prezenca e anëtarët shumë të talntuar i ka kontribuar suksesit të përgjithshëm të grupeve të harmonizuara; në grupet ku ka ardhur deri tek mospajtimi nuk kanë qenë në gjendje që në tërësi ta shfrytëzojnë anëtarin e talentuar. Në grupet ku ka ardhur deri tek tensionimi emocional dhe shoqëror – trikës dhe zemërimi, rivalitetit dhe urrezjes – nuk janë arritur rezultatet e shkëqyeshme. Por harmonia ia ka mundësuar grupës e përsinë e madhe që në të të veçohen anëtarët më kreativ dhe më të talentuar.

Derisa konkludimi i këtij rrefimi është mjaft udhëzues për ekipe punuese, ajo bartë edhe porosinë e përgjithshme për të gjithë që punojnë në ndonjë organizatë. Shumë gjëra të cilat njerëzit i bëjnë në punë varen nga shkallëtësitet e tyre për tu drejtuar bashkëpunëtorëve të tyre; detyrat e ndryshme mund të nënkuptojnë ndihmesën e numrit të madh të anëtarëve të rrjetit të bashkëpunëtorëve. Në këtë mënyrë krijuhen mundësitë për formimin e **ad hoc** grupeve në të cilat të gjithë bashkëpunëtorë do të janë në gjendje të ofrojnë vargun e talenteve, ekspertizave dhe plasmaneve të prodhimeve. Në çfarë mësues njerëzit do të kenë sukses ta "përpunojnë" rrjetin e bashkëpunëtorëve – duke krijuar ekipin **ad hoc** të përhershëm – do të paraqet faktorin kryesor të kryerjes së suksesshme të punës.

Le ta shqyrtojmë, për shembull, mësimin në të cilin janë inkadruar shkencëtarët eminent në Bell Labs, në krejt butën e njohur si qendër e dijenisë, në afersi të Princetonit. Në laborator punojnë inxhinierë dhe shkencëtarë ku të gjithë kanë IQ të lartë akademike. Por, në kuadër të kësaj shqiponje disa prej tyre janë "yje", derisa të ljerët mesatar për nga të arriturat e tyre. Dallimi midis "yjeve" dhe të tjerëve nuk është në IQ-në akademike, por në IQ-në emocionale. Të parët me lehtësi motivohen dhe sukseshtëm organizonë rrjetin joformal të bashkëpunëtorëve në **ad hoc** ekipe.

"Yjet" kanë hulumtuar në një pjesë të laboraturit, njësitë në të cilin patentohen dhe dizajnohen ndërpresil elektronik të cilët mbikëqyrin sistemet telefonike shumë të ndërlikuara ku kërkohet puna e inxhinerit të elektronikës.(19) Pasi që punën nuk mund ta kryen vetëm një njeri, në të punojnë ekipe përbëra prej 5 deri 150 inxhinierë. Asnjëri prej inxhinierëve nuk posedon njohuri të mjaftueshme për të qenë në gjendje që vetë ta kryej punën; për të përfunduar projekti, njeriu patjetër duhet me qenë në rrijedhat e

hulumtimeve të të tjerëve. Për të qenë në gjendje ta shohim dallimin midis produktivitetit mesatar dhe atij të veçant Robert Kelli (Robert Kelly) dhe Xhenet Keplen (Janet Caplan) kanë kërkuar nga menaxherët që t'i zgjedhin 10 deri 15 përqind imshinier "yje".

Në fillim, kur i kanë krahasuar "yjet" me të tjerët, zbulimi më i rëndësishëm ka qenë se eksperitët në fillim nuk janë veçur gati se me usqjë në kuadër të grupës. "Në bazë të spektrit të gjërë të treguesëve kognitiv dhe treguesëve social, prej testeve standarde të IQ-së deri tek karakteristikat personale, nuk ishin shfaqur ndryshime të rëndësishme në afësitet e lindura", kanë shkruar Kelli dhe Keplen në **Harvard Business Review**, "Gjatë ekzaminimit talenti akademik nuk ka qenë tregues i besueshëm i punës së suksesshme të kryer", si dhe IQ-ju.

Por pas intervistimit të detajizuar është shfaqur dallimi i dukshëm në strategjitet personale dhe interpersonale të cilat "yjet" i kanë aplikuar për ta mbaruar punën. Më e rëndësishmjë ka qenë lidhja dhe afërsia me rrjetin e njerëzve përgjegjës. Të talentuarëve puna më lehtë iu përaparoi sepse investojnë kohë në marrëdhieniet e mira me njerëzit shërbimët e të cilëve mund të jenë të dobishme në "momentet kritike", si lloji ad hoc eksperti i cili i zgjidh problemet apo reagon kur nevoitet më së shumti. "Eksperti mesatar në **Bella Labs** ishte ankuar se në fillim e kishin penguar problemet teknike, kanë verejtur Kelli dhe Keplen. "Ai me përpikëri kishte thirrur ekspertët të ndryshëm teknik dhe kishte pritur, duke e humbur kohën e vlerëshme, dhe askush nuk iu ishte përgjigjur, e-mail mesazhet ishin kthyer pa përgjigje. Edhe pse shkencëtarët eminent nallë herë ballafaqohen me situata të këtilla, sepse kryejn punë në të cilën inkudarojnë rrjetin e sigurtë të ekspertëve edhe para se t'ju nevoiten. Kur dikë e pyesin për këshillë "yjet" gati gjithmonë më shpejtë marrin përgjigje."

Rrjeti joformal i ekspertëve është posaçërisht i rëndësishëm në rastet e problemeve të paparashikuara. "Organizata formale është e përgatitur t'i zgjidhë problemet veç të ditura dhe të parashikuara", është shkruar në një studim të rjetit të ekspertëve. "Por kur vjenë deri tek problemet e papritura, shfaqen organizatat joformale. Lidhja e tyre e ndërlidhur e marrëdhënieve sociale edheherë rimodelohet kur koleget komunikojnë, përtu shndërruar me kohë në rrjet jashtëzakonisht të besueshëm. Shumë i adaptueshëm, rrjeti joformal lëvizës në mënyrë diagonale dhe eliptike, duke e kapërcyer vargjet e tëra të funksioneve përtë mbaruar punën".(20)

Analiza e rrjetit joformal të ekspertëve tregon se pikërisht për shkak se njerëzit për çdo ditë punojnë së bashku nuk është e domosdoshme që mos të kenë besim njeri në tjetrin nëse bëhet fjalë për informata diskrete (dëshira përtë mbaruar vendin e punës apo jo komoditeti për shkak të sjelljes së menaxherit apo bashkëpunëtorëve), por as nuk duhet të shikohet anash kur problemet shfaqen. Aq më tepër, ekzaminimet në të hollësishme të rjetit joformal vërtetojnë se ekzistojnë më së paku tre varietete: komunikimi i rrjetit - kush me kë biseton; rrjeti i ekspertizës i cili bazohet në njerëz të cilëve këshilla patjetër iu nevoitet; dhe rrjeti i besimit. Pasi që nyja kyçë në rrjetin e ekspertizës është eksperti me reputacion të jashtëzakonshëm teknik, atëherë nuk mungojnë as promovimet. Por në të vërtetë aty nuk ka marrëdhënie ndërmjet ekspertit dhe njeriut të cilin njerëzit e shikojnë si person të cilët mund t'i besohet shfletësu, dyshimi dhe problemet personale. Tiranë zemërgushtë të zyrave apo mikromenaxherët mund të jenë ekspert, por nuk mund t'i besohet, që e vënë në pyetje afësime të tyre menaxhuese dhe drejtori i përjashton nga rrjeti joformal. "Yjet" e organizatës më së shpeshti janë ata njerëz të cilët kanë lidhje të forta me krejt rrjetin komunikues, rrjetin e ekspertizës dhe personalit.

Krahis faktit se zoterojnë mirë rrjetin themelorë, "yjet" kanë fituar edhe forma të tjera të arsyeshmërisë organizative në **Bell Labs**, duke ndërlidhur aty edhe harmonizimin efikus të punës ekipore; të parët e kanë arritur pajtimin, kanë mundur t'i shqyrtojnë gjërat nga perspektiva e të tjerve, për shembull, sikur një lloj blersi në ekipin punues, kanë poseduar forcën e bindjes dhe kanë avansuar bashkëpunimin, duke iu shmangur konflikteve. Derisa të gjitha të cekurat janë bazuar në posodimin e shkathësive emocionale, "yjet" kanë treguar edhe një shkathësi: kanë ndërmarrë iniciativë: kanë qenë mjaftë të motivuar për të marrë përgjegjësinë e cilës e tejkalon volumin e punëve të tyre dhe vetë kanë udhëhequr me kohën e tyre dhe me obligimet e punës. Natyrisht, të gjitha këto shkathësi janë aspekte të inteligencës emocionale.

Në **Bell Labs** me besnikri kanë profetizuar karakteristikat e jetës së korporatës në të ardhmen – e ardhmja në të cilën shkathësitë themelore të inteligencës emocionale do të jenë të rëndësishme dhe të mëdha në punën ekipore, në pikëpamjen e bashkëpunimit dhe për t'i ndihmuar njerëzit të mësojnë se si së bashku më me efikasitet të punojnë. Pasi që shërbimet, të cilat themelohen në njohuritë dhe kapitalin intelektual, janë bërë shumë të rëndësishme për korporatën, përsosja e punës ekipore do të bëhet shtytja kryesore për avansimin e kapitalit intelektual dhë do ta prezentoj ndryshimin e rëndësishëm kompatativ. Nëse dëshirojmë të kemi sukses e jo të mbijetojmë, korporatat duhet ta përsosin intligjencën emocionale kolektive.

XI

MENDJA DHE MEDICINA

*"Doktor, kush ua ka mesuar krejt keto?"
Shpejt ka pasuar per gjigjja:
"Vuajtja."*

-Albert Kami. Mortaja

Një dhimbje e heshtur në ijë më çoi tek mjeku. Asgjë muk u pa e pazakont derisa nuk i shikoi rezultatet e testit të urinës. Kishte patur njolla gjaku në urinën time.

"Dua që të shkoni në spital dhe t'i bëni edhe disa testime... funksionimin e veshkëve, diagnostifikimin citologjik..., i tha më një ton zyrtar.

Nuk e di se çfarë tha më pas. Mendja imë i fiksua në fjalën *citologji*. Kancer.

E kam memorien e mjegulluar për shpjegimet e tij se kur dho ku të shkoj për testime diagnostikuuese. Ka qenë udhëzim shumë i thjeshtë, por mua më është nevoitur ta pyes që të njëjtën të ma përsërisë dy-tre herë. *Citologji*- mendja imë muk donte ta linte këtë fjalë. Për këtë fjalë ndihesha sikur të isha në atë çast i sulumuar dhe i plaçkitur para derës së shtëpisë sime:

Përse kam reaguar aq furishëm? Doktori im ka qenë vetëm ekzakt dhe kompetent, ka kontrolluar rezikun e mundshëm para se të jep diagnozë. Gjasa ka qenë e vogël të jetë kancer. Por analiza racionale në atë çast muk ka pas rënës. Në mbretërinë e sëmundjeve, emocionet epërsisht mbizotërojnë; frika është ndjenjë kryesore. Kur sëmuremi, bëhemë emocionalist të ndiejshtëm pasi që shëndeti ynë mendur pjesërisht hazohet në iluzionin mbi paprekshmërinë. Sëmundja – në veçanti sëmundja e rënës – then iluzionin dhe e vënë në pyetje supozimin se jeta jonë është e sigurtë dhe e siguruar. Përmjehëre ndihemi të plogët, të pandimuar, të lëndueshëm.

Problemi lindë kur personeli medicinal muk përqendrohet në atë se si pacienti emocionalist reagon, edhe pse kanë kujdes për gjendjen e tyre fizike. Për shkak të këtij umashkalimi të vëshiérive emocionale gjatë sëmundjes muk merrn parasysh një mori faktesh të cilat vërtetojnë se gjendjet emocionale të rjeriut nganjëherë luajn roli të rënësishëm në ramjen e imunititetit ndaj sëmundjeve, si dhe në kurim. Kurimit medicinal modern i mungon inteligjenca emocionale.

Për pacientin, qdo takim me infermierën apo mjekun mund t'i ofrë informacion kurajues, përkrahje apo ngushllim, apo nëse takimi është i pasuksesshëm – do të pasojë dëshprimi. Por, personeli medicinal shpesh është në tollori apo është i painteresuar për shqelësimin e pacientëve. Por ka edhe infermiere dhe mjekë të cilët me plotë vetëdije ua kushtojnë kohën pacientëve për t'i informuar dhe kurajuar, si dhe në mënyrë profesionale për t'i udhëzuar. Por në botën e profesionalizmit ku tendencë që për shkak të politikës së institucioneve personeli medicinal mos t'i vërej ndjenjat e pacientit, apo janë tepër të zënë për t'i kushtuar kohë. Përpos kushtave të vështira në mjekësi, edhe presionit të vazhdueshëm nga administrata, gjërat su vijnë e keqësohen.

Prapa betimit të injekut se do t'i ofroj pacientit shërim dhe kurim, ekzistojnë edhe shënumet brengosëse se duhet të merret parasyshë edhe gjendja fiziologjike dhe sociale e pacientit pusi që ui është pjesë e bolës medicinale e nuk është i ndar prej saj. Deri më tash është dhuur shkencërisht të humullohet se a ekziston marginë e efikasitetit **medicinal** në preventiv dhe shërim e cila do të kishte mundur të arrihet po që se gjendja fizike e pacientit do të ishte shëruar së bashku me gjendjen emocionale, natyrish, jo në qdo rasst dhe në qdo sëmundje. Duke patur parasysh qindra raste, është dëshmuar se medicina do të ketë lëvërdi të madhe nëse vërtetohet se intervenimi **emocional** duhet të bëhet trajtim standard në kurimin njekësor gjatë morive të shumta të sëmundjeve serioze.

Shikuar historikisht, medicina moderne ka kufizuar detyrat e suja në shërimin e **sëmundjes** – çrrregullimeve medicinale – ndërsa e anashkalon **sëmundjen** – detyrimin e pacientit për ta mbijetuar sëmundjen. Pacientët të cilët e pranojnë një qëndrim të këtillë, i bashkangjiten tradhtisë së fshehtë e cila i heshtë reagimet e tyre emocionale në raport me problemet medicinale, apo këtë reagime i injorojnë si irelevantë në trugën e shërimit të sëmundjes. Ky qëndrim përkrahet nga sjelljet e medicinarëve të eilet në terti e hedhin idenë se mendja në çfarëdo mënyre të rëndësishme ndikon në trup.

Është edhe një bindje joproduktive dhe e kundërt: mendimi se njerëzit mund të shërohen edhe nga sëmundjet më të rënda në atë mënyrë se vetëm duhet të medojnë pozitivisht dhe të janë të lumtur, e në të kundërtën vetë do të janë faktor për sëmundjet e tyre. Pasoja e një qëndrimit “me mendje i shëroni të gjitha” është rritje e një iluzioni dhe moskuptimi i përhapur gjithandje se në çfarë mase mendja mund të ndikojë në sëmundje; qëka është edhe më keq, nganjëherë njerëzit gjykohen pse janë të sëmurë, thuajse kjo është shenjë e labilitetit moral apo jodinjitetit shpirtër.

E vërteta gjendet në mes të këtyre dy ekstremeve. Pretendimi im është që me ndihmën e analizave shkencore të shënimave t'i sqaroj kontradiktat dhe gjepurat t'i zëvendësoj me kuptueshmërinë më të detajizuar – se në çfarë mase emocionet turna dhe intligjenca emocionale – luajnë rol në gjendjen e sëmurë dhe të shëndoshë.

MENDJA TRUPORE: SI NDIKOJNË EMOCIONET NË SHËNDËT

Zbulim i vitit 1974, në laboratorin **School of Medicine and Dentistry, University of Rochester**, përsëri është vizatuar harta biologjike e trupit: psikologu Robert Ejder (Robert Ader) ka zbuluar se imuno-sistemi, sikurse truri, mund të mësojë. Konkludimi i tij ka qenë shokues; sipas bindjes e cila ka dominuar në medicinë se vetëm truri dhe sistemi nervor qendror mund të reagojnë përvojshëm dhe t'i ndryshojnë reagimet e veta. Zbulimi i Ejderit i ka cuar në testim mënyrat e numërtë në të cilat sistemi nervor qendror dhe imuno sistemi kanë qenë mesvete të ndërliudhura – trajektorët biologjike të cilat janë evidente se nuk e ndajnë mendjen, emocionet dhe trupin, përkundrazi i hashkojnë.

Gjatë eksperimentit të tij mijëve iu është dhënë ilaqi i cili artifisialisht e zgogëlon numrin e T-qelizave mbrojtëse të cilat janë prezente në gjak. Çdo herë ilaqin ua kanë dhënë së bashku me ujin saharin. Por Ejder ka zbuluar se kur ua kanë dhënë vetëm ujin saharin, pa ilaq, tek atu ka vazhduar porcesi i zgogëlimit të T-qelizave – krejt derisa disa nga mijët ruk janë sëmurë dhe kanë ngordhur. Imuno-sistemi i tyre ka mësuar t'i shkatërron T-qelizat, duke reaguar në ujin e embëlsuar. Dikë e ngjajshme nuk ka mundur të ndodhë, siç kanë dëshmuar në atë kohë idetë më përparrimtare shkencore.

Siq pohon Francisko Varela (Francisco Varela), neurolog nga Paris's **École Polytechnique**, imuno-sistemi është “mendje trupore” i cili posedon vlefëdje përveten e

vet – për atë se çfarë i përkthi apo nuk i përkthet.(1) Imuno-qelizat qarkullojnë nëpër rrjedhat e gjakut dhe praktikisht e prekin çdo qelizë. Ato nuk reagojnë ndaj qelizave të cilat i njohin; ato të cilat nuk i njohin i sultmojnë. Sotimi na mbrojnë nga virusët, bakteriet apo kancerit, e nëse imuno qelizat gabimisht identifikojnë njëren nga qelizat tjera, atëherë vjen deri tek sëmundja autoimunologjike, siç është alergjia apo lupusi. Krejt derisa nuk ka ardhur Eja deri tek zbulimi i tij i rastësishëm, çdo anatomist, mjek apo biolog ka besuar se si trupi(së bashku me neuronet dhe sistemin nervor qendror) dhe imuno-sistemi janë entite të ndarur të cilat nuk ndikojnë njëra në tjeterën. Sipas tyre nuk ka ekzistuar lidhja me anë të cilës qendrat cerebrale do t'i mbikëqyrin reagimet e mijut në ujin e ëmbëlsuar dhe pulkës ashtëreore e cila prodhon T-qeliza. Apo të paktën kështu është menduar gjatë një shëkulli.

Nga ajo kohë, zbulimi modest i Ljderit ka hapur rrugë emri me të reja të lidhjeve midis sistemit nervor qendror dhe imuno-sistemit. Psikoneuroimunologjia, apo PNI, degë e medicinës e cila merret me këto hulumtime, tash i takon shkencave kryesore të medicinës. Emri i saj do të thotë: **psiko**, për mendjen; neuro për sistemin neuroendokrin(i cili përbëhet nga sistemi nervor dhe hormonal); dhe **imunologjinë** për imuno-sistemini.

Vargu i hulumtimeve ka zhvilluar se bartësit kimik të cilët në pjesën më të madhe të trurit funksionojnë dhe imuno-sistemi, janë të numërt në zonat nervore të cilat i rregullojnë emocionet.(2) Njëra nga dëshmitë më të sigura mbi lidhshmërinë fizike direkte e cila emocioneve ua mundëson të ndikojnë në imuno-sistemin ka ofruar Dejvid Felten(David Felten), kolegë i Eja derit. Felten është nisur nga këndërvështrimi se emocionet kanë influencë të rëndësishme në sistemin autonom nervor i cili i regullon të gjitha funksionet, duke filluar nga sasia e insulinës e cila tajohet në gjak. Mandej, Felten duke punuar me bashkëshortën e tij Suzan dhe kolegët tjerë ka zhvilluar pikën e "takimit" në të cilën sistemi autonom nervor drejtëpërsëdrejti ndikon në limfocite dhe makrofage – qeliza të imuno-sistemit.(3)

Me ndihmën e mikroskopit elektronik janë gjetur lidhjet, kontaktet, sinapstiko ku terminalet nervore të sistemit nervor autonom kanë mbaresa të cilat drejtëpërdrejt përputhen me imuno-qelizat. Kjo pikë e prekjes fizike ua mundëson qelizave nervore t'i tajtirë neurotransmetuesit të cilët ndikojnë në imuno-qelizat; aq më tepër, ato funksionojnë në dy drejtime. Zbulimi është revolucionar. Askush as që ka dyshuar se imuno-qelizat mund të bëhen metë e mesazhereve nervore.

Për ta verifikuar vlerën e rolit të këtyre mbaresave për aktivitetin e imuno-sistemit, Felten ka bërë një hapë përpami. Duke eksperimentalizuar me shtazët, ai ka larguar disa nerva nga nyjet limfike dhe shpretkës – ku krijohen dhe depozohen imuno-qelizat – e mandej me ndihmën e virusëve ka sulmuar imuno-sistemin. Rezultatet: ratja rapide e imuno-sistemit ndaj virusve. Ai ka konkluduar se pa këto mbaresa nervore imuno-sistemi thjesht nuk reagon me efikasitet ndaj sulmit të virusve dhe bakterieve. Shkurtazi, sisteni nervor ju vetëm se është i lidhur me imuno-sistemin, por paraqet bazën për funksionimin e drejt të reaksioneve imune.

Edhe një mënyrë në të cilën janë të lidhura emocionet me imuno-sistemin nënkuptun ndikimin e hormoneve të cilat tajiten gjatë stresit. Kateholaminet(epinefrini dhe norepinefrini – të njohur si adrenalind dhe noradrenalind), kortizol, prolaktin dhe hëllmet natyrale beta-endorfin dhe enkefalin, tajiten gjatë stresit. Të gjitha këtu veq e veq ndikojnë në imuno-qelizat. Edhe pse lidhja është shumë e ndërlidhur, eseja është në

atë se derisa këto hormone tajiten nëpër gjithë trupin, funksionet e imuno-qelizave ndërpriten. Stresi zgjedhon imunitetin, të paktën edhe për një kohë të shkurtër, me gjasë për ta ruajtur energjinë e vila është e domosdoshme për shumë procese më të rëndësishme për të mbijetuar. Por nëse stresi është konstant dhe intensiv, zgjedhimi i funksioneve mund të bëhet afatgjuë.(4)

Mikrobiologët dhe shkencëtarët tjercë po zbulojnë shumë e ma shumë lidhje midis trurit, sistemit kardiovaskular dhe imuno-sistemit – por së pari iu është nevoitur ta prunojnë faktin se lidhjet e këtillë në përgjithësi ekzistojnë.(5)

EMOCIONET TOKSIKE: SHËNIMET KLINIKE

Përkundër këtyre dëshmive, shumë mjek janë skeptik kur bëhet fjalë për rëndësinë klinike të emocioneve. Arsyq qëndron në faktin edhe pse është dëshmuar se stresi dhe emocionet negative dobësojnë efikasitetin e imuno-qelizave të ndryshme, nuk është gjithmonë e qartë se vargu i këtyre ndryshimeve është myfti i numërt për të qenë në mënyrë **medicinale** relevant.

Por prap, numër gjithnjë e më i madh i mjekëve e pranon vlerën e emocioneve në medicinë. Për shembull, Dr. Kamran Nezhat(Dr. Camran Nezhat), gjinekolog i njohur dhe poashtu kirurg nga Stenfordi, i cili merret me laparskopin, thotë: "Nëse gruaja e cila duhet të operohet më thotë se atë ditë është e frikësuar dhe se nuk dëshiron të operohet unë e shty ditën e intervenimit." Nezhat shpjegon: "çdo kirurg e dinë se njerëzit të cilët janë jashtëzakonisht të frikësuar, nuk kalojnë mirë gjatë operimit. Dhe me vështërsi kurohen. Shumë ma mirë kalojnë nëse janë të qetë."

Arsya është e qartë: për shkak të panikut dhe shqetësimit, rititet shtypja e gjakut dle venat zgjerohen si pasojë e shypnjës dle ma shumë rrjedhë gjak nën briskun kirurgjik. Gjakderdhja e shtuar është një nga komplikimet më të mëdha kirurgjike. Krahës këtyre shembujve medicinal, dëshmitë për rëndësinë klinike të emocioneve çloherë janë më të numërtë. Padyshim shënimet më të rëndësishme mbi vlerën medicinale të emocioneve burojnë nga analizat e shumëta të cilat së bashku me 101 hulumtime më të vogëla janë mbledhur në studimin voluminoz në të cilin janë janë përfshirë disa mijëra meshkuj e femra. Me studim është vërtetuar se emocionet janë fatale për shëndetin – deri në një masë të caktuar.(6) Njerëzit të cilët janë të ekspozuar ankhith kronik, me kohëzgjatje të mëdha të vuajtjes dhe pasimizmit, tensionimeve të pandalshme dhe paknaqësisë, qortimeve ebinke dhe dyshimit, dyfish më shumë janë të eksponuar sëmundjeve – duke dërrlidhur këtu edhe asmën, artritisin, kokdhimbjen, ulkusin peptik dhe sëmundjest e zemrësësëcila fushë e prezantuar parçet kategorinë kryesore të sëmundjes. Numri i shtuar i sëmundjeve vërtetë se emocionet e shqetësuara janë njëjtë toksike dhe i përkasin faktorëve të dëmtshëm apo të trezikhëm siç janë për shembull, pirja e duhanit apo holesteroli i rritur në rastet e sëmundjeve të zemrës – me fjalë tjera, paraqesin trezikon kryesor për shëndetin.

Është e sigurt, kjo lidhje e gjërë statistikore, nuk tregon se çdo kush me riljenja kronike të cekura lehti mund të sëmuret. Por shënimet mbi rolin e mundshëm të emocioneve në zhvillimin e sëmundjeve janë më të numërtë sesa ata të cilët janë përfshirë në studimet e cekura. Pasi që kemi shqyrtim më të detajizuar për të dhënat e emocioneve të caktuara, në veçanti për ato më kryesore – zemrëmin, ankhith dhe depresionin – është arsyetuar binilia se ndjenjat në njësarë mënyrë kanë rol të rëndësishëm në medicinë, edhe pse mekanizmat biologjik të fushëveprimit emocional duhet më detujisht të studiohen.(7)

Kur zemërimi është suicidal

Para ca kohesh një njeri më ka tregur se si për shikak të goditjes ansore në automobil ishte nisur në udhëtim të kotë dhe frustrues. Pas krejt grindjeve të punumërt me komunitë e sigurimit dhe tregullimit tek automekaniku të cilat atij ia kanë shtuar dëmin, kishte qenë në borxh 800 dollar. Dhe fajt nuk kishte qenë i tij. Kështu që të gjitha i kishin ardhur deri tek hunda suqë, kur hynte ne automobil, e vërvshonte neveria. Në fund i dëshpruar e kishte shitur automobilin. Edhe pas shumë vitesh, kur e rikujtonte ngjarjen ai mavijosej nga zemërimi.

Kjo ndjenjë e pakëndshme qëllimi është evokuar, si pjesë e veprimit, gjatë studimit të zemërimit tek pacientët me zemër të sëmurë, në **Stanford University Medicial School**. Të gjithë pacientët e përfshirë në studim, si dhe ky njeriu i zemëruar, veç e kanë përfjetuar një sulëm në zemër, kështu që shtrohet pyetja se a është zemërimi i rëndësishëm për disa funksione të zemrës. Pasojat janë më se të qarta: derisa pacientët i rikujtonin fatkoqësitet, ata zemëroheshin, dhe efikasiteti i punës së zemrës binte për 5%.⁽⁸⁾ Tek disa pacientë ishte vërejtur agadalsimi i rrëhjes së zemrës prej shtatë e më shumë përqind – përqindje të cilën kardiologët e konsiderojnë si shenjë e izkimisë miokarde, të ushqyerit shumë të mangët të muskulit të zemrës.

Insuficeria e punës së muskulit të zemrës nuk është vërejtur tek shqetësimet tjera emocionale, siç është, për shembull, ankthi, e as gjatë vështësive fizike. Duke i rikujtuar incidentet e pakëndshme, pacientët kanë deklaruar se vetëm pjesërisht janë të zemëruar në krahasim me momentin kur ka ndodhur ngjarja, që tregon se zemrën e kanë pasur shumë të rrezikuar kur ka ndodhur incidenti.

Ky konkludim është pjesë e rjetit voluminoz të shënimave të cilat janë grumbulluar në hazë të dhejtra studimeve të cilat kanë potencuar rolin e zemërimit në çrregullimet e zemrës.⁽⁹⁾ Ideja e vjetër se njerëzit të stërgakuar me punë, nën presionin e madhi – personat e tipit A- i përkasin grupeve më të rrezikuara nga sëmundjet e zemrës më ka qëndruar, por nga kjo teori e gabuar ka lindur zhulimi i ri: zemërimi njerëzit i çon deri tek grupet e rrezikuara.

Shumë shënimë mbi zemërimin i ka mbledhur gjatë hulumtimeve Dr. Redford Williams(Dr. Redford Wiliams) nga **Duke University**.⁽¹⁰⁾ Për shembull, Williams ka zhuluar se mjekët të cilët kanë marrë rezultate brengosëse në testimet mbi zemëriminderisa ka qene ende në studime kanë pasur shtatë herë më tepër gjasa të vdesin para të pesëdhjetave, sesa ata me rezultate të mira – prirja nga zemërimi është tregues ekzakt se njeriu do të vdes i ri, më tepër se sa faktorët tjérë siç janë prirja e duhanit, shtypja e larte e gjakut apo niveli i lartë i holesterolit. Derisa zbulimet e kolegut të dr. Xhun Berfut(Johan Barefoot) nga **University of North Carolina**, tregon se rezultatalet e të sëmurëve nga zemra të cilëve ju është bërë **angiografia**, veprim gjatë të cilit fuset gypi në arterien koronare për tu diagnostikuar dëmtimet, në korelacion me testet mbi zemërimin të cilët udhëzojnë në seriozitetin dhe përhapjen e dëmtimit të arteriave koronare.

Ndryshe askush nuk mund të puhoj se vetëm zemërimi nxitë dëmtimin e arteriave koronare; ky është vetëm një prej faktorëve në mes vete të lidhur. Siç m' i ka shpjeguar Peter Kaufman(Peter Kaufman), drejtor në **Behavioral Medicine Branch of the National Heart, Lung and Blood Institute**: “Ende nuk e kemi zhuluar se a është zemërimi i vetmi

faktor i cili ndikon në zhvillimin e herëshëm të dëmtimit të arteries koronare, apo ai mundet vetëm ta rritë dëmtumin kur sëmundja veç shfaqet, apo ndoshta, bëhet fjalë për dy faktor. Le ta studiojmë, për shembull, njëzelvejeçarin i cili pondërprerë është i zemëruar. Çdo sulm i zemërimit intcon stres edhe më të madh për zemër, kështu që pulsi shpejtohet dhe gjithashiu shtypja e gjakut rritet. Nëse sulmet pandërprer përsëriten, gjendja keqësohet, "sepse gjatë çdo sulmi në zemër nëpër arterien koronare kalon një sasi e madhe gjaku" dhe kjo mund të bëhet shkaktare e krijimit të trashësisë në enët e gjakut. Nëse pandërprerë zemëroheni, pulsi juaj është më i shpejtuar dhe shtypja është më e lartë, që do të thotë se për tridhjetë vjet mund të bëhet shkaktare për formimin më të shpejtë të trashësisë ne enët e zemrës. Ndoshta edhe të dëmtimit të arteries koronare."(11)

Njëherë kur të sëmuret zemra, mekanizmat të nxitur nga zemërimi ndikojnë në punën e drejtë të zemrës, një lloj "pompe", siç ka treguar hulumtimi i bërë me të sëmuret nga zemra të cilët kanë rikujuar zemërimin e tyre. Zemërimi bëhet vdekjeprurës posaçërisht tek personat të cilët kanë patur probleme me zemrën. Për shembull, gjatë hulumtimit në **Stanford University Medical School**, në të cilin janë përfshirë 1012 meshkuj dhe femra të cilët kanë përfjetuar një sulm në zemër, dhe rezultatet e tyre janë përcjellë gjatë tetë viteve vijuese, është vërtetuar se meshkujt violent kanë qenë më të eksponuar rrezikut të sulmit të dytë në zemër.(12) Deri tek rezultatet e ngajshme kanë ardhur edhe në **Yale School Medicine** gjatë ekzaminimit të 929 meshkujëve dhe femrave të cilët veç kishin përfjetuar sulmin në zemër, dhe rezultatet e tyre i kishin përcjellur dhjetë vjetë tressht.(13) Gjasat kanë qenë tre herë më të mëdha që ata më të vrullshmit të vëdesin nga sulmi në zemër, pë dallim nga ata me temperament më të qetë. Po qe se e kanë patur të rritur nivelin e holesterolit, zemërimi e ka rritur rrezikun plotësues përsesë përqind.

Studimesit nga Jejla theksojnë se zemërimi nuk duhet të jetë i vetmi faktor i cili e rritë shkallën e vdekshmërisë, janë emocijet e ndryshme negative të cilat në mënyrë kontinuale ndikojnë në taitjen e hormoneve stresike. Krahas të gjithave, dëshmitë më bindëse shkencore mbi lidhjet midis emociioneve dhe sëmundjeve të zemrës, o potencijal zemërimin: në hulumtimin në **Harvard Medical School** janë përfshirë më tepër se pesëdhjetë mijë meshkuj dhe femra, të cilët veç kanë përfjetuar sulm në zemër, nga ata është kërkuar që ta përshtaujnë gjendje e tyre emociionale disa orë para se të pasojë sulmi. Zemërimi më tepër se dyfish e ka rritur shkallën e rrezikut të vdekshmërisë tek njerëzit me sëmundjet ekzistuese të zemrës; rreziku i shuar ka zgjatur rreth dy orë pas vëshimit të zemërimit.(14)

Këto zbulime nuk presenojnë që zemërimi të shüpjet kur krijohet nga shkaqet e arsyeshme. Aq më tepër, shenimet tregojnë se nëse gjatë kohës së grindjes në tërsi i shtypim ndjenjat e ngajshme, ato mund të shkaktojnë çrrëgullimin e funksioneve të trupit, si dhe shtypjen e lartë të gjakut.(15) Nga ana tjetër, siç e kemi parë në kapitullin e V, nesc zemërimin e shfaqim çdo herë kur e ndicjmë, në këtë mënyrë vetëm sa e nxismë dhe me siguri do të bëhet lloj i regimit edhe në nevrikosjen më të vogël. William e zgjdhë këtë paradoks me puhim sipas të cilës nuk është shumë e rendësishme se a do ta shfuqif zemërimin, por se a do të bëhet kronike. Nervoza e kohë pas kohëshme nuk e rrezikon shëndetin; problemi shfaqet kurrë nervoza bëhet e përherëshme dhe kur njeriu të gjithave i kundërvihet – sjellje e cila karakterizohet me dyshim dhe cinizëm konstant, prirje përkomentime sarkastike dhe nënqymuese, si dhe forma tjera të qarta të moslurimit dhe hidhërimit.(16) Kurajon fakti se zemërimi konstant nuk paraqet "dënimin me

vdekje": zemërimi është shprehi i cili mund të ndryshohet. Një grup i të sëmurëve nga zemra në **Stanford School Universality Medical** ka qenë e inkadruar në programin i cili është paramduar në atë mënyrë që të imposhtë mosdorini. Si rezultat, me ushtrime të frenimit të zemërinjt është zvogëluar numri sulmeve të përsëritura të zemrës për 44%, në krahasim me ata të cilët nuk janë përpjekur ta frenojnë natyrën e tyre.(17) Rezultate efikase të ngajshme ka treguar edhe programi të cilin e ka krijuar Viliams.(18) Sikurse programi në Stenford, edhe ai përfshinë të mësuarit e elementeve themelore të inteligjencës emocionale, posaçërisht rjobjen e ndjenjës së zemërinjt në momentin kur krijohet, shkathësinë për t'u mopshtur, si dhe zhvillimi i ndjenjës së empatisë. Pacientët i lusin që t'i mohojnë mendimet cinike apo hidhëruese në çastin kur ato i kuplojnë. Nëse mendimet vazhdojnë, ata përpqien t'i ndërpresin duke thënë (apo menduar) "Ndërprije". Kjo u ndihmonë që mënyrën e të menduari me cinizëm dhe mosbesim tu ndryshojnë me shqyrtim të arsyeshëm të situatës së caktuar – për shembull, nëse ashensori ndalet, ata duhet gjetur shpjegimin e arsyeshëm, në vend se të tërbohen për shkak të një personi të pakujdeshëm i cili ndoshta është përgjegjës për prishjen e ashensorit. Nëse hasim në konflikt të pakëndshëm, ata i mësojnë që gjërat t'i shikojnë nga pozita e personit tjeter – empatia është ilaq për zemërim.

Siq ma ka thënë Viliams: "Nëse keni besim, shërone zemërimin. Nevoitet vetëm motivimi i vërtetë. Kur njerëzit e kuptojnë se zemërimi i tyre është prugë kah vdekja e herëshme, janë të gatshëm ta provojnë."

Stresi: shqetësimi(ankthi) i paarsyeshëm dhe i pamatur

Thjesht gjithë kohën jamë e shqetësuar. Ky shqetësim ka filluar në shkollën e mesme. Kam qenë nxënëse shembulllore, por vazhdimi i shkollës për notat – pavarsiht nga fakti se nxënësit e tjere dhe profesorët më kanë dashur se kamë qenë e sakt në orët e mësimit – apo për shkak të veteve tjera të ngajshme. Prindërit më kanë bërë presion të madh pët t'u bërë nxënëse e suksesshme dhe shembulllore në shkollë. Supozoj se të gjitha ato presione i kam shtypur, pasi që problemet e mia me barkun kanë filluar në vitin e dytë të shkollës së mesme. Prej atëherë, më duhet të jem e vëmendshme që mos të pi sghumë kafe dhe mos të konsumoj ushqime pikante. E kam vërejtur se kur jam e brengosur apo e tensionuar, në stomak ndiej "djegësirë", dhe si e tillë që jam, shpesh brengosem përdicë, vazhdimi i kam nijenjën e neverisë.(19)

Ankthi – shqetësimi i shkaktuar nga problemet e jetës – me gjasë i përketë emocioneve të cilat kanë vlerë të madhe për hulumtime shkencore, studime, të cilat merren me shkaktarët e sëmundjeve dhe mënyrës së shërimil. Nëse ankthi na paralajmëron përmes (përparrësi eolutiv) atëherë nga ankthi kemi dobi. Por në jetën moderne, ankthi është bërë i pamatur dhe i paarsyeshëm – problemi lindë kur ballafisqoheni me situata me të cilat duhet të familjarizoheni apo të cilat, nëse mendojmë më mirë, nuk paraqesin rrezik të vërtetë të cilët patjetër duhet t'i kundërvihemi. Sulmet konstante të ankthit janë shenja të stresit të rritor. Femra, të cilës brengosja konstante i kishte shkaktuar probleme gastrointestinale, paraqet shembullin shkullor se në çfarë mënyre stresi dhe ankthi shkaktojnë çrrëgullime shëndetësore.

Në artikullin e vitit 1993, i botuar në **Archives of Internal Medicine**, mbi studimet voluminoze për lidhjet ndërmjet stresit dhe sëmundjes, Brus Meklven (Beuce

McEwen) ka vërejtur një varg pasojash: rezikimin e imuno-sistemi deri tek pika ku përshpejtphet metastaza e kancerit; eksponimi i shtruar i infektiveve virusale; trashja e enëve të gjakut të cilat bëhen shkaktare të arterosklerozes dhe gjakut të pikësuar i cili shkakton infarktin miokard; përshpejtimi i paraqitjes së diabetit të tipit A dhe përparrimi i diabetit të tipit B; shkaktimi apo përkëqësimi i sulmit astmatik.(20) Stresi, gjithashtu, ndikon në formimin e i thatit në traktin gastrointestinal dhe mund t'i nxisë simptomet e kolitisit dhe kalljes së peritonit të stomakut. Truri i eksponohet efekteve të shtypjeve të gjata të stresit, së bushku me dëmtimet e hipokampusit, e gjithashtu edhe çrrregullimit të memories. Në të vërtetë, thotë Meklven "dëshmitë tregojnë se si pasojë e përjetimeve stresike, sistemi nervor është i eksponuar "shkatrimi".(21)

Dëshmi jashtëzakonisht e rëndësishme për kuptimin medicinal të disponimit, është rezultati i hulumtimeve të sëmundjeve infektuese sic është ftohja, gripi dhe herpesi. Në gjithë kohën jemi të eksponuar virusëve të ngajshëm, por imuno-sistemi ynë në të shumtën i shkatëron ato – por nën ndikimin e stresit sistemi ynë mbrojtës dobesohet. Eksperimenti gjatë të cilit në mënyrë direkte e testuar imuno-sistemi, ka treguar se stresi dhe ankthi e dobesojnë imuno-sistemin por numri më i madh i rezultateve nuk tregon se a është fuqia e rezistimit të imuno-sistemit klinikisht relevant – që do të thotë: se a ndikojnë në masë të madhe për t'u zhvilluar sëmundja.(22) Për këtë, dëshmitë e vlerëshme përfundimtare mbi varësitë e stresit dhe ankthit në raport me eksponimin e sëmundjeve burojnë nga hulumtimet eksperimentale: ato me të cilat janë përfshire njerëzit e shëndosh tek të cilët së pari vështrohet ritja e stresit e cila përcillet me dobesimin e imuno-sistemit dhe fillimin e sëmundjes.

Në njëren prej studimeve më me influencë, Sheldon Koen (Sheldon Cohen), psikolog nga Carnegie Mellon University, duke punuar me grupën e shkencëtarëve – specialist për ftohje, në Shefield, në Angli, vëmendshëm i ka vlerësuar se në q'masë njerëzit gjatë jetës kanë përjetuar stres, e mandej i ka injektuar me virus të cilët shkaktojnë ftohje. Çdonjëri nuk e ka fituar ftohjen; imuno-sistemi i fortë mundet – dhe këtë e bënnë – i përballon virusit të ftohjes. Koen ka zbuluar se nëse njerëzit i eksponohen stresit, gjasat më të mëdha janë që ata të ftohen. Kur iu kanë eksponuar virusëve, 27% prej tyre janë ftohur, dhe nuk kanë qenë të eksponuar stresit; derisa 47% i atyre të cilët janë ftohur kanë përjetuar numr të madh të gjendjeve stresike - çka drejtëpërsëdrejti fletë për atë se stresi dobeson imuno-sistemin.(23) Deri me tash ky është një nga rezultatet më shkencore i cili i vërtetuan supozimet ekzistuese, ky konsiderohet zhulim-orientues për shkak të saktësisë së vet shkencore.

Ngjyshëm me këtë, çilët bashkëshoriore të cilët gjatë tre muajëve parreshtur kanë pastur mosmarrëveshje dhe grindje, kanë zbuluar mudelin interesant: tra apo katër ditë pas një numri të madh grindjesh, janë ftohur apo kanë marrë ndonjë infektim të organeve respiratore. Në rastet e virusëve shumë banal, periudha e qetësimit ka qenë kohë e inkubimit, që tregon se njerëzit janë bëri vëçanërisht të ndicjshëm kur janë shqetësuar apo brengosur më së shumti.(24)

Mudeli i njëjt i "Stres infeksionit" mund të përdoret edhe në rastin virusit të herpesit – të dy llojet të cilat shkaktojnë ethe në buzë apo infektimin e organeve gjenitale. Njerëzit kur njëherë infektohen me virusin e herpesit, ai në trup pushon dhe kohë pas kohë del në sipërsfuge. Aktiviteti i virusit të herpesit mund të bartet përmes numrit të anti-trupave në gjak. Gjatë hulumtimeve të llojit të këtillë, reaktivizimi i virusit të herpesit lajmërohet tek studentët e medicinës të cilët kanë mbaruar provimet e vitit të fundit, tek

grat jomoli të divorcuar dhe tek njerëzit të cilët kanë qenë nën presion konstant të brengosjes për ndonjë anëtar të familjes i sëmurë nga sëmundja e Alchamerit.(25)

Çmimi i shqetësimit paguhet jo vetëm me dobësimin e imuno-reaksioneve edhe një nga hulumtimet ka treguar për ndikimin negativ të ankthit në sistemin kardiovaskular. Derisa pakënaqësitetë krontike apo sulmet konstante të zemërimit tek meshkujt janë faktor më të numrët të sëmundjeve të zemrës, për femrat më fatale janë ankthi dhe frika. Gjatë hulumtimit në **Stanford University School of Medicine**, në të cilin janë përfshirë më shumë se një mijë femra të cilat kanë përfjetuar sulmin e purë të zemrës, tek femrat me sulmin e dytë të zemrës janë vërejtur simptomet serioze të frikës dhe ankthit. Në shumë raste frika ka marr formën e fobisë: pu sulmit të parë të zemrës, pacientët kanë ndërprerë vozitjen, kanë dhënë dorëheqje në punë apo iu kanë shhangur daljeve jashtë.(26)

Pasojat e fshehtu fizike të stresit mendor dhe ankthit – të krijuara si pasoj e punëve të vështira dhe me përgjegjësi të madhe, apo jetës së vështirë ekonomike të cilën e bëjnë nënat vëtëushqyese, duke i marrë në konsiderat edhe fëmijët edhe punën – kanë qenë tregues më ekzakt anatomik. Për shembull, Stiven Manuk (Stephen Manuk), psikolog nga **University of Pittsburgh**, në laboratorin e tij i ka eksponuar 30 vullnetar me sprova të mundimshme dhe të ankthime, dhe ka analizuuar hemogramin e meshkujve, më aktësisht substancën e cila tajit rruga të kuqe gjaku, të quajtura **adenozintrifosfat**, apo ATP, e cila shifikton ndryshime ne enët e gjakut dhe është shkaktare e sulmit të zemrës. Derisa vullnetarët kanë qenë nën stresin më intensiv, nivelet e ATP-së dukshëm janë rritur, gjithashu edhe pulsi dhe shtypja e gjakut.

Natyrisht, reziqet ndaj shëndetit janë më të mëdha tek njerëzit të cilët kryejnë "punë të rënda", të punosh punë të rëndë dhe me përgjegjësi mbi të cilën nuk keni kontrollë mbi atë sesi ajo punë duhet të kryhet (për shembull, kategoria të cilës i përkasin vozitesit e autobusëve me shtypje të rritur). Hulumtimi në të cilin janë përfshire 569 pacient me kancer kolorektal e të cilët kishin deklaruar se për dhjetë vjetët e fundit kishin përfjetuar kokëçarje të mundimshme, është dëshmuar se gjasat për ta fituar kancerin kanë qenë paqë herë më të mëdha, për dallim nga njerëzit të cilët nuk iu kanë eksponuar stresit.(27)

Nga këndvështrimi medicinal, dhe arsyat e çmimi i stresit është aq i lartë, teknika e relaksimit – të cilat kanë kontra veprim ndaj shiktarëve psikologjik të stresit – përdoren në mënyrë klinike për t'u zbutur simptomet e një numri të madh të sëmundjeve krontike. Le t'i përmendim vetëm disa: sëmundjet kardiovaskulare, disa illoje të diabetit, artritisë, astma, çëregullimet gastrointestinale dhe dhimbjet krontike. Deri në një masë, të gjitha spionet keqësohen për shkak të stresit dhe tensionimit emocional, ndërsa relaksimi dhe impushtja e ndjenjave shqetësuese për pacientin gjithmonë paraqesin lehtësim.(28)

Çmimi klinik i depresioni

Iu ishte diagnostikuar tumor i metastazik në gjunjë, dhe maligniteti ishte kthyer dhe zgjernar pas disa vitesh operimi për të cilin ajo kishte pojuar se kishte qenë i sukseshtëm. Mjeku më s'kishte folur për shërim vetëm ka mundur t'i propozoj hemoterapi e cila kishte mundur t'i ofruj edhe pak vite jete. Eshëtë e kuptueshme se kishte ru në depresion, madje në atë masë saqë çdoherë kur shkonte në vizitë tek dikush, fillonte të qante. Onkologu kishte reaguar në atë mënyrë që çdo herë e kishte lutur ta lëshoj ordinancën.

Pavarsisht nga sjellja e pashpirtë dhe e ftoht e onkologut, e si në mënyrë medicinale nuk ka qenë i obliguar t'i kushtohet jodispunitit konstant të pacientes. Me kohë sëmundja është bërë në atë masë fatkeqe, saqë cilido ngushllim nuk ka mundur të ketë sukses në përmirësimin e gjendjes. Edhe pse gruas depresioni me siguri ia ka shkatruar edhe muajin e fundit të jetës, në mënyrë medicinale ende nuk është vërtetuar se melankolia nuk mund të ketë ndicimi në zhvillimin e tumorit.(29) por pavarsisht nga tumorri, edhe studimet më të parëndësishme potencojnë rolin e depresionit tek shumë çëregullime medicinale, posaçërisht në keqësimin e sëmundjes. Statistikat vërtetojnë se pacientët depresiv me sëmundje të rënda duhet të shërehoen edhe nga depresioni.

Problemi gjatë shërimit të pacientëve depresin është në faktin se siptomet e tyre, duke ndëlidhur edhe humbjen e apetit dhe leturgjinë, shpesh ia ndryshojnë simptomet e sëmundjeve tjera, e në voçanti këtë e bëjnë mjekët e papërvosjshëm në dhënijënc diagozës psikiatrike. Mosafitësia në diagnostifikimin e depresionit vetëm sa e tritë problemi, pasi që në këtë mënyrë depresioni i pacientit – si në rastin e pacientës së dëshpëruar me kancer – nuk dallohet dhe nuk shërohet. E llojet e këtilla të gabimeve gjatë diagnostifikimit dhe shërimit vetëm se mund ta rrisin shkallën vdekshmërisë tek sëmundjet e rënda.

Për shembull, prej njëqind pacientëve të cilëve iu është bërë transplatimi i palecës së kurritit, dhe dymbëdhjetë prej trembëdhjetë pacientëve depresiv kanë vdekur për një vit, ndërsa prej tetëdhjetë o shtatë vetave të mbetur, tridhjetë e katër kanë jetuar edhe dy vjetë.(30) Derisa pacientët me depresion të thellë të diagnostikuar, të cilët i kanë patur veshkët e dëmtuara dhe kanë marrë dijalizën, kanë vdekur për dy vitet pasues; depresioni është treguar parashikues i sakt më shumë se çdo faktor tjetër medicinal.(31) Në këtë rast, lidhja ndërmjet emocioneve dhe gjendjes klinike nuk ka përcjellje biologjike, por çështje e qëndrimit të pacientit: pacientët depresiv me rezistim shumë më të madh iu kanë përbahjur udhëzimeve medicinale – për shembull, iu kanë shmangur dijetës, që i ka quar në gjendje edhe më të keqë.

Duket se si rrijedhoj e depresionit vjenë edhe dei tek keqësimi i sëmundjes së zemrës. Gjatë hulumtimit në të cilin janë përfshirë 2823 meshkuj dhe femra të moshë së mesme, tek të cilët gjendja është përcjellur dymbëdhjetë vjetë, e ata të gjithë e kanë patur ndjenjën e dëshprimit dhe pandihmesës së padurueshme, është dëshmuar se shkalla e vdekshmërisë si pasojë e sëmundjeve të zemrës ka qenë në rrjje.(32) Tek 3% të pacientëve me formën më të rënde të depresionit, shkalla e vdekshmërisë tek të sëmurët tiga zemri, në kruhasim me vjetëzit jodepresiv, ka qenë katër herë më e madhe. Duket se depresioni paraqet faktorin klinik jashtëzakonisht të rezikshëm tek ata të cilët kanë përfjetuar sulmin e zemrës.(33) Me ekzaminimin e pacientëve në spitalin e Montrealit, të cilët janë lëshur pas shërimit të sulmit të parë të zemrës, është treguar se pacientët depresiv i kanë takuar grupit të rezikuar për të cilin është supozuar se do të vdes përgjashët me shërimin e ardhshëm. Tek njëri, me depresion të thellë, shkalla e vdekshmërisë ka qenë më e madhe përsë herë se sa tek të tjerët me të njëjtën sëmundje – depresioni ka qenë faktor i rezikshëm njëjtë serioz su edhe infarkti, disfunkzioni i majtë ventrikular apo një sulm i përfjetuar i zemrës. Është e mundur të shpjegohet përsë arsyë depresioni e tritë në aq masë trekun e sulmit tjetër – ai ndikon në ndryshimin e rëmi të zemrës që shton trezikun e aritmisë fatale.

Është vërtetuar se depresioni e ngadalson shërimin tek thyerja e ashtit të kofshën. Gjatë testimut të grave të vjetra me thyerje të ushtit të kofshës, disa mijëra janë udhëzuar në kontrollimin psikiatrik paru se të pranoohen në spital. Pacienti të cilët në kontrollimin e parë kanë qenë depresive, mesatraisht të cilët kanë pësuar të njëjtat lëndime, e vetëm një e treta e tyre kanë pasur gjasa që edhe një herë të ocin. Megjithatë, gjatë të cilat janë shëruar me metoda psikiatrike, më pak kohë kanë kaluar në terapi fizikale edhe pas kthimit nga spitali, në tre muajt e parë, nuk janë resipitalizuar shpesh.

Poashtu, me ekzaminimin e pacientëve gjendja e të cilëve ka qenë shumë serioze, e ata kanë qenë në vetë mujen e 10përqindshit të atyre të cilëve ndihma mjekësore domosdoshmërisht është nevoitur – më së shpeshti për shkak se kanë vuajtur prej më shumë sëmundjeve, siç është sëmundja e zemrës dhe diabeti – është vërtetuar se njëri prej gjashët pacientëve ka depresion të thellë. Kur pacientët me depresion të thellë i kanë shëruar në mënyrë psikiatrike, numri i ditëve në vit kur janë ndier keq është zvogëluar prej 79 në 51, e tek ata me forma më të lehta të depresionit prej 62 në 18 ditë në vit.(34)

PËRPARËSITË KLINIKE TË NDJENJAVE POZITIVE

Është mbresëlënëse numri aq i madh i dëshmive mbi ndikimet klinike negative të zemrimit, ankhitit dhe depresionit. Nëse janë kronike, për shkak të zemrimit dhe ankhitit njerëzit bëhen të ndjejshëm ndaj shumë sëmundjeve. Edhe pse për shkak të depresionit njerëzit nuk duhen t'i eksponohen sëmundjeve, ai duket qartë se e ngadalson kurimin dhe e trite shkallën e vdekshmërisë, në veçanti tek pacientët sensitiv ndaj gjendjeve të rënda.

Por, nëse në shumë forma shqetësimi emocional bëhet toksik, numër i madh i ndjenjave të kundërtë, në masë të caktuar, mund të bëhet shëruar. Kjo, padyshim, vërteton se ndjenjat pozitive janë shëruese, edhe se gjërimi dhe qeshja mund ta ndryshojnë rrjedhën e sëmundjeve të rënda. Influencën të cilën e bëjnë emeionet pozitive gati se janë të pavërejtura, por në bazë të ekzaminimit të një numri të madh njerëzish, mund të veçuhet nga vërejtjet e ndëlikuara të cilat ndikojnë në rrjedhën e sëmundjes.

Çmimi i pesimizmit– avantazha e optimizmit

Çmimi i pesimizmit është, siç është rasti tek depresioni, i dukshëm, por janë të dukshme edhe përparësítë përkatëse të optimizmit. Për shembull, është testuar sasia e pesimizmit dhe optimizmit tek 122 meshkuj të cilët kanë përfjetuar sulmin e parë të zemrës.

Pas tetë vjetësh, prej 25 meshkujëve më pesimist kanë vilekur 21; e prej 25 optimistëve, kanë vdekur 6. Është treguar se gjindja e tyre mendore ka qenë vizionare më ekzakte se do të mbijelojnë se sa cilido faktor tjetër i rrezikut shëndetësor, duke ndërlidhur edhe peshën e dërmirët të zemrës pas sulmit të parë, bllokimi i arteris, niveli i holesteroli dhe shtypjes së gjakut. Ndërsa sipas një hulumtimi tjetër, pacientët optimist të cilëve i është vendosur bajpas-i, më shpejtë janë rehabilituar dhe kanë patur numër ma të vogël komplikimesh kirurgjike gjatë, dhe pas, operimit, në krahasim me pacientë optimist.(35)

Si kushevë e afërt e optimizmit, edhe shpresë posedon forcë shëruuese. Është e kuptueshme se përsë njerëzit me shpresë më të madhe më lehtë i përballojnë pasojat e sëmundjes, duke i ndërlidhur edhe komplikimet medicinale. Hulumtimi ka treguar se njerëzit me lëndime në kurri, por me shpresë më të madhe, më shpejtë e kthejnë

lëvizshmérinë fizike, pér dallim nga pacientët të cilët kanë patur shkallën e njëjtë të lëndimeve por janë ndiejrë të pashpresë. Shpresat ka patur rëndësi të veçant në rastin e paralizës si pasojë e lëndimit të kurritit në fukëqësinë trupike të një njëzetvjeçari i cili gjithë jetën do të mbetet në atë gjendje. Se në cilën mënyrë do të reagoj emocionalisht do të ndikoj në sasinë e përpjekjeve që do tu investoj në rehabilitimin i cili do t'i mundësoj kondicion më të mirë fizik dhe inkudrim më të suksesshëm në shoqëri.(36)

Pasojat e sjelljes optimiste dhe pesimist pér shëndetin mund të interpretohen edhe në disa mënyra tjera. Sipas një teorie, supozohet se pesimizmi çon në depresion i cili pér pasojë ka zvogëlimin e rezistencës së imuno-sistemit në rast të tumorit dhe infeksionit, e që është ende spekulim i pakonfirmuar. Apo, mund të jetë se ndoshta pesimistët vetyven nuk e përfillin – sipas disa ekzaminimeve, pesimistët ma tepër pinë duhan dhe alkool, më pak ushtrojnë sesa optimistët dhe shumë ma pak janë të kujdeshëm ndaj shëndetit. Apo, njëdite ndoshta do të mund të dëshmohet se ndikimi i shpresës, në njëfarë mënyre, biologjikisht i ndihmon trupit të luttoj me sëmundjen.

Pak ndihmë nga miqët e mi: vlera e miqësisë pér medicinën

Ia shqojmë ndikimin e vëmësë listës së rreziqueve shëndetësore emocionale dhe lidhjet e afërtë emocionale listës së faktorëve mbrojtës. Gjatë hulumtimit i cili ka zgjatë më tepër se dy mbodhjetë vjet dhe në të cilin janë përfshirë më shumë se tridhjetë e shtatë mijë njerëz, është vërtetuar se si izolimi shoqëror – ndjenja se nuk keni askend me kë do t'i ndani ndjenjat më intime apo keni lidhje të afërtë – e dyfishon gjashtë përt'u sëmurë dhe pér të vdekur.(37) Izolimi, konkludohet në reportin e vitit 1987, në gazeten Science, "ndikon në shkallën e vdekshmërisë, njëjtë sa edhe pirja e duhanit, shtypja e lartë e gjakut, holesteroli i ritur, trashësia apo mungesa e aktiviteteve fizike." Aq më shumë, pirja e duhanit e rriti vdekshmërinë 1,6%, ndërsa izolimi shoqëror paraqet faktorin e rrezikut pér 2.0%.(38)

Meshkujt më vështirë e përballojnë vërmicë. Meshkujt e vëtmuar vdesin tre herë më tepër në krahasim me ata të cilët kanë lidhje shoqërore; tek femrat e vëtmuara pér një herë e shysmë rreziku është më i madh në krahasim me femrat e angazhuara në shoqëri. Në pikapjen e izolimit, dallimi ndërmjet meshkujve dhe femrave ndoshta është në faktin se femrat kanë miqësi më të thelle emocionale se sa meshkujt; vetëm ca lidhje të tillë pér femrën paraqesin ngushillim më të madh se sa pér mashkullin.

Natyrisht vërmia nuk është e njëjtë me vërmariletin; shumë njerëz të cilët jetojnë vetëm, apo kanë kontakte me një numër të vogël njerëzish, janë të shëndosh dhe të lumtur. Por ndjenja subjektive se jeni të "ndarë" nga njerëzit, dhe se nuk keni kujtë t'i drejtoheni, paraqet rrezikë përsëndetin. Ky zbulim është fatal se gjithnjë e më tepër po formohen njerëz të vëtmuar duke e kaluar kohën pranë televizorit dhe duke i ikur kontakteve shoqërore, siç janë vizitat e klubave apo shumërimi me njerëzit e tjerë, me të cilën rëndësi i ipet grupeve të vëtëorganizuara, siç janë "Alkoolistë Anonim" (Alcoholics Anonymous), të cilët paraqesin surrogat përsëndetin.

Ndikimi i izolimit në faktorin e vdekshmërisë dhe fuqia shënuese e lidhjeve të afërtë, kanë ardhur në shprehje gjatë ekzaminimit të njëqind pacientëve të cilëve iu është transplantuar palca kurrizore.(39) Pacientët të cilët kanë ndiejr përkrahjen e forcës emocionale nga ana e nashkëshortëve, familjeve apo miqëve, 54% prej tyre e kanë mbijetuar transplantimin edhe pas dy vjetësh, pér dallim nga 20% të atyre të cilët nuk kanë pasur përkrahje. Ngjajshëm me këtë, njerëzit e vjetër të cilët kanë përejtuar sulm

zemre, por nē jetë kanë, dy apo më shumë njerëz nē tē cilët mund tē mbëshletten emocionalisht, kanë gjasa dy herë më tē madhe që tē jetojnë më gjatë se një vit pas sulmuit, pér dallim nga pacientët pa përkrahje tē njëjtë.(40)

Padyshim se dëshmia më e rëndësishme pér forcën shëruese të lidhjeve emocionale është vërtetuar gjatë hulumitimit i cili është kryer në Suedi në vitin 1993. (41) Të gjithë meshkujëve të lindur nē vitin 1933, të cilët kanë jetuar në qytetin suedez Goteborg, iu është ofruar kontrollimi medicinal pa pagesë; shtatë vjetë ma vonë, 752 meshkuj që kanë qenë nē kontrollim përsëri janë fituar. Gjatë shtatë viteve, kanë vdekur 41 meshkuj.

Meshkujt të cilët kanë deklaruar se janë nën ndikimin e stresit emocional konstant, shkalla e vdekshmërisë ka qenë tre herp më e madhe, sesa tek ata të cilët kanë deklaruar se kanë jetuar qetë dhe komod. Shqetësinun emocional e shkaktojnë ngjurjet siç janë, problemet serioze financiare, ndjenja e pasigurisë nē punë apo dëbimi nga puna, divorcei dhe problemet juridike. Pér meshkujt të cilët gjatë gjatë viteve para se të kontrollohën kanë pasur tre, apo ma tepër, probleme të ngajashme, gjasat kanë qenë shumë më tē mëdha që tē vdesin pér shtatë vjetë e ardhshme, ndërsa problemet e numrta kanë qenë parashikuese ekzakte të shkallës së vdekshmërisë sesa shypja e gjakut, koncentrimi i madh i triglyceridit nē gjak apo niveli i holesterolit.

Ata të cilët kanë deklaruar se kanë besim nē miqësi dhe nē lidhje intime – gruan apo miqët e afërt etj. – **nuk ka ekzistuar kurrfarë lidhje ndërmjet stresit dhe shkallës së vdekshmërisë**. Pasi që kanë patur njerëz të cilëve kanë mundur t'iu drejtohen dhe të bisedojnë, njerëzit të cilët kanë qenë tē ngushilluar, tē ndihmuar dhe tē këshilluar, kanë qenë tē mbrojtur nga ndikimi i vështësive dhe traumave të cilat i sjell jeta.

Kvaliteti i lidhjeve miqësore, si dhe numri i tyre, paraqet amortizatorin kryesor të stresit. Lidhjet negative e kanë qëmimin e vet. Pér shembull, mosmarrveshjet hashkëshorore negativisht ndikojnë nē imuno-sistemin.(42) Gjatë ekzaminimit të studentëve të kolegjit është vërtetuar se urretja e rritur nësë mes tyre ka ndikuar në eksponimin ndaj ftohjeve dhe gripit, dhe kështu më shpesht e kanë vizituar mjekun. Xhon Haçiopo(John Cacioppo), psikolog nga **Ohio State University**, i cili e ka bërë këtë hulumtim, më ka thënë: "Këto janë lidhjet më tē rëndësishme nē jetën tuaj, njerëzit të cilët i shihni pér çdo ditë duket se më së shumti ndikojnë nē shëndetin e juaj. Dhe sa më e vlerëshme që është miqësia juaj nē jetë, aq më e vlerëshme do të bëhet pér shëndetin tuaj."(43)

Forca shëruese e përkrahjes emocionale

Në "aventurat e gëzueshme të Robin Hud-it"(**The Merry Adventures Of Robin Hood**), Robin e këshillon bashkëudhëtarin e tij: "Na trego kokëçarjet tuaja dbe fol haplazi. Lumi i sjalëve gjithmonë e qetëson zemrën e pikëlluar; kjo është sikur ta hapësh pasundësinë e në tē mulliri i stërmushur." Kjo urtësi e vogël popullore e tregon një tē vërtetë tē madhe; ta shkarkosh zemrën e ngarkuar është ilaq i mirë. Shkencërisht pothuajt e këshillës së Robinit e ka dhënë Xheims Pennebaker(James Pennebaker), psikolog nga **Southern Methodist University**, i cili me serinë e eksperimenteve ka dëshmuar banireshinë e efikasitetit medicinal në rastet kur njeriu i rrëfen mendimet të cilat më së shumti e molisin.(44) Metoda e tij është jashtëzakonisht e thjeshtë: ai kërkon nga njerëzit që pér pesë ditë mështë ditë pér ditë tē shkruajnë nga pesëmbëdhjetë apu njëzet minuta pér, pér

shembull, "ngjarjet më traumatike në jetë", apo për ndonjë breng momentale. Atë të cilën e shkruajnë mund ta mbajnë përvete.

Efikasiteti i këtij lloj rrëfimi është i mrekullueshëm: përmirësohet funksioni i imuno-sistemit, zvogëlohet numri i vizitave në amulanca për gjashtë muaj e ardhshëm, numër i vogël i mungesave në punë. Madje edhe përmirësimi i funksioneve enzime të mëlqisë. Vepërimi shërues është bërë metodë "më e shëndetëshme" për qëritimin e ndjenjave të mundinshme: në herë e parë, njerëzit i kanë përshtuar format e ndryshme të pikëllimit, ankthit dhe zemërimit, apo cilëndo ndjenjë të neverisë të cilat i kanë zgjedhur përvete; mandej, pas disa javësh, voj kanë filluar të shkruajnë tregime rabi traumat apo vuajtjet.

Natyrisht, ky veprim përkujton në analizat e problemeve të ngjajshme gjatë psikoterapisë. Aq më tepër, zbulimet e Penbejkerit shkojnë në favor të hulumtimeve tjera, kur pacientëve iu është rekomanduar psikoterapia së bashku me intervenimin kirurgjik apo shërimin dhe të cilët, më së shpeshti, kanë qenë në **gjendje më të mirë shëndetësore** përdallim nga ata të cilëve vetëm ndihma medicinale iu ka ofruar.(45)

Sigurisht se dëshmia më bindëse mbi influencën e përkrahjes emocionale, është parë në grupet në **Stanford University Medical School** të cilat janë organizuar për gratë të cilat kanë patur kancerin metastazik në gjii. Pas periudhës së parë të shërimit, e cila gjithmonë nënkuption operim, tek gratë kancerit rishitazi është shfaqur dhe është zgjeruar naprë krejt trupin. Në mënyrë klinike, ka qenë vetëm qështje kohe kur do të vdesin nga shtrirja e metastazës. Së bashku me shumë punëtor medicinal, Dr Dejvid Spigel(Dr David Spigel) i cili e ka udhëhequr hulumtimin, ka qenë i fascinuar me rezultatet: gratë në fazën e fundit të kancerit në gjii të cilat bashkarisht kishin shkuar të djelave në mbledhia, kanë jetuar dy herë më gjatë sesa ato të cilat jetuan vetëm janë ruajtur nga sëmundja.(46)

Të gjitha grave iu është ofruar i njëjtë përkujdes mjekësor; i vetmi dallim ka qenë në atë se disa nga ato kishin vizituar grupet, ku së bashku me gratë tjera, kanë mundur të çlironë nga barra, kanë qenë të verëdijshme se çfarë i pret dhe kanë patur dëshirë t'i dëgjojnë frikat, dhimbjet dhe zemërimet e të tjerve. Më së shpeshti ai ka qenë i vetmi vend ku gratë kanë mundur haptazi të hiscedojnë për ndjenjat e tyre, pasi që të afërmitt e tyre janë tmeruar nga hiseda përkancerin dhe përvdekjen e tyre të paevitueshme. Gratë të cilat kishin vizituar grupet kishin jetuar mesatarishi 37 muaj, ndërsa pacientet tjera të cilat nuk kanë qenë në grupe, mesatarisht, kanë vdekur për 19 muaj. Suksesi jetësor për pacientët të cilëve as ilaqet e as format tjera të shërimit nuk kanë mundur t'ju ndihmuajnë. Siç më ka treguar Dr. Xhimi Holland(Dr.Jimmie Holland), shef i repartit psikiatrik pranë onkologjisë në **Sloan-Kettering Memorial Hospital** (qendër për shërimin e kancerit në Njujork: "Çdo pacient i cili vuani nga kanceri duhet të shkrij në grupë të tillë". Aq më tepër, po të kishte ekzistuar ilaqi i ri i cili do ta zgjoste jetën, kompanitë farmaceutike do të luftonin përvete.

APLIKIMI I INTELIGJENCËS EMOCIONALE NË SHËRIMIN MEDICINAL

Atë ditë kur pas kontrollimit rutinor më është gjetur gjak në urinë, mjeku më ka udhëzuar në testimin diagnostik gjatë të cilit kam për langun radioaktiv. Kam qëndruar i shtrirë mbi tavolinë, derisa mbi kokën time rendgeni pandërprerë e inçizonte lëngun radioaktiv i cili kalonte nëpër veshkë dhe fshikë. Gjatë kontrollimit kam patur shoqëri: miku im i afërt, me profesion mjek, rastësisht ka qenë në vizit për disa ditë dhe më është vërtë në dispozicion që me mua të vijë në spital. Ai ishte në dhomë derisa rendgeni, në shiritin automatik, rotonte nëpër kanale të ndryshme, zëzillonte dhe shkrepte.

Kontrollimi ka zgjatur një orë e gjysmë. Në fund, nefrologu me nxitim ka hyrë në dhomë, me shpejtësi është prezuar dhe ka ikur pët t'i shikuar inçizimet e rendgenit. Nuk është kthyer më për të treguar se çfarë ka parë, prezuar dhe ka ikur pët t'i shikuar inçizimet e rendgenit. Nuk është kthyer më për të treguar se çfarë ka parë. Atë ditë kur pas kontrollës rutinore më është gjetur gjaku në urinë, mjeku më ka udhëzuar në testimin diagnostik gjatë të cilit kam marrë langun radioaktiv. Kam qëndruar i shtrirë mbi tavolinë, derisa mbi kokën time rendgeni pandërprerë inçizonte lëngun radioaktiv i cili kalonte nëpër veshkë dhe fshikë. Gjatë kontrollimit kam patur shoqëri: miku im i afërt, mjek me profesion, rastësisht ka qenë në vizit për disa ditë dhe më është ofruar që me mua të vijë në spital. Ishte me mua në dhomë derisa makina me treze X, në shiritin automatik, rotonte nëpër kënde të ndryshme, zëzillonte dhe shkrepte. prezuar dhe ka ikur pët t'i shikuar inçizimet e rendgenit. Nuk është kthyer më për të treguar se çfarë ka parë.

Derisa jemi larguar nga dhoma e rendgenit, miku im dhe unë jemi takuar me nefrologun. I nxituar dhe nga pak i lutuar prej testimit, nuk kam qenë mjaft i koncentruar për të bërrë pyetjen e cila gjithë mëngjesin më është sjellur nëpër kokë. Por, shoku im mjek, po: "Doktor" tha ai "babai i shokut tim ka vdekur nga kanceri në fshikë. I intereson se në inçizim a ka shenja të kancerit."

"Nuk ka ndryshime", u dëgjuat përgjigjja e sjellshme dhe nefrologu nxiti në kontrollën tjeter.

Situata në të cilën kam qenë i pafuçishëm ta paraqitjet e përditshme përmes një pyetje të thjeshtë për të cilën jam shumë kureshtar, përsëritet me mijëra herë në ditë në të gjitha spitalat dhe klinikat. Hulumtimi me të cilin janë përfshirë pacientët të cilët kanë pritur për t'u kontrolluar te mjeku ka treguar se mestarisht çdo pacient ka tre pyetje në mend t'i cilat dëshiron t'ia bëjë mjekut. Por, kur pacienti e lëshon ordinancën, ai mesatarisht bënë një pyetje e gjysmë.(47) Ky zhulim urreton në njëren prej shumë aspektave të qëllimshme në medicinën moderne kur bëhet fjalë për nevojat emocionale të pacienteve. Pyetjet pa përgjigje padishim se nxisin frikë, dyshim dhe pamikë. Dhe e pengojnë pacientin të vazhdojë me regjimin e shërimit të cilin deri në fund nuk e kupton.

Ka shumë mënyra në të cilat medicina moderne mund ta ndryshoj qëndrimin e saj në raport me shëndetin dhe t'i merr në konsiderat aspektet emocionale të sëmundjes. E para, pacientët gjithmonë duhet të jenë të njoftuar me detajet të cilat janë të rëndësishme përmarrjen e vendimeve dhe llojin e shërimit; tash, disa servise çdokujt kush interesohet ua mundësojnë qasjen në programme me të dhëna medicinale përmes sëmundjen e tyre, kështu që para se pacienti të merrë vendim njoftohet njëjtë sikurse mjeku.(48) Shërbimin tjeter e ofrojnë programet të cilat përmes një kohë të shkurtë i përgatilin pacientët të bëhen më azhur

në parashtrimin e pyetjeve, edhe pse në mendje i kanë tre pyetje derisa e presin mjekun, nga ambulanta duhet të largohen me tre përgjigje.(49)

Çastet kur pacientët përbullen me operacionin, apo me kontrollimin mjekësor, janë të mbushur me frikë dhe paraqesin ballafaqimin direkt me aspektin emocional të sëmundjes. Në disa spitale është krijuar programi paraoperativ udhëzimie për pacient, për t'ju ndihmuar që t'i zbusin frikat dhe që të bëhen të gatshëm ta luftojnë shqetësimin – për shembull, pacientët i mësojnë nre teknikat e relaksimit, në mënyrë profesionale përgjigjen në pyetje për operacionin pasues, e disa ditë para operimit iu flasin se si do të ndihen gjatë kohës së rehabilitimit. Rezultati: pacientët për ty apo tre ditë më shpejtë rehabilitohen pas operimit.(50)

Në spital pacienti mund të ndihet i pashpresë dhe i vëtmuar. Por disa spitale kanë filluar t'i dizajnojn dhomat, ashtu që anëtarët e familjes mund të qëndrojnë pranë pacientëve për t'ju zier dhe për t'u kujdesur për ta sikurse në shtëpi – hapë përparrimtar i cili është i rëndomtë në shtetet e botës së Tretë.(51)

Trenigu relaksues mund t'iu ndihmojë pacientëve ta mposhtin frikën e krijuar nga sptomet e sëmundjes, si dhe t'i mposhtin emocionet të cilat mund t'i keqësojnë apo t'i inicojnë sptomimet. Model për këtë është klinika **Jon-Kabat Zinn's Stress Reduction Clinic** në **University of Massachusetts Medical Center**, në të cilin pacientëve iu është munësuar kursi dhjetëjavor i përkujdesjes dhe jogës; në veçanti i kushtohet kujdes çasteve kur vjenë deri tek shfaqja e krizave emocionale dhe për pasojën e praktikës së përditëshme e cila mundëson relaksimin e tërsishëm. Spitalet kanë inçizuar video kaseta me udhëzime nga kurset të cilat janë të përshtatshme për pacientët të cilët janë të lidhur për shtrat dhe të cilët mund ta shkojnë përmes televizorit që është në dhomë – shërim shumë i suksesshëm emocional sesa "poçrat momotone".(52)

Relaksimi dhe jogë janë thelbi i programit modern edhe gjatë shërimit të sëmundjeve të zemrës, të cilat i ka aplikuar dr Dean Ornish(Dr. Dean Ornish). (53) Pas një viti të këtij programi, i cili e inkluadon edhe dijetën pa yndyma, tek pacientët me sëmundje të rënda të zemrës, të cilëve patjetër iu është duhur t'ju instalohet bajpasi, thjesht iu është ndërprerë rritia e trashësise në arterie. Ornish më thotë se trenigu relaksues është një nga pjesët më të rëndësishme të programit. Edhe në klinikën **Kabat-Zinn**, shfaqet përparrësia e usaj që dr Herbert Benson(Dr. Herbert Benson) e quan "reagim relaksues" – opozitë fiziologjike e stresit e cila është shkaktare e vargut të tërë të sëmundjeve shëndletësore.

Në fund, duhet eekur mlin plotësues të mjekut apo infermierës empatike, të cilët bashkëpunojnë me pacientin dhe janë të vullnetshëm për të dëgjuar. Kjo do të ishte kultivimi në "orientimin e shërimit miqësor" i cili pranon se lidhja në mes pacientit dhe mjekut është faktor i rëndësishëm. Lidhjet e këtilla do të ishin shumë më të forta sikur arsimimi medicinal i cili kishte inkluadur në procesin mësimor disa prej shkaktësive themelore të inteligjencës emocionale, posaçërisht vetëvetëdijën, empatinë dhe aftësinë për t'u dëgjuar personi tjetër.(54)

RRUGA DREJT NJË MEDICINE MË HUMANE

Veprimet e këtilla janë nisje. Por për t'i zgjeruar medicina horizontet e saja, patjetër duhet të jenë thelbsishë të prunuara dy qëndrime të rëndësishme:

- 1. Të ndihmohen njerëzit që sa ma suksesshëm të luftojnë me ndjenjat e tyre – zemërmin, ankthin, depresionin, pesimizmin dhe vëtminë – paraqet formën e preventivës për sëmundjen.** Pasi që shënimet dëshmojnë se toksina e këtyre emocioneve, nëse janë kronike, njëjtë sikur pirja e duhanit, të ndihmohen njerëzit që më sukseshtëm t'i mbikqyrin ndjenjat e tyre në mënyrë medicinale është e lëvërdishme njëjtë sikur të bindet njeriu i cili pinë duhan një kohë të gjatë që tu braktisë këtë shprehi. Njëra nga mënyrat që kjo të realizohet, e të ketë efekt në një numër të madh njerëzish, është që fëmijëve t'u përcillet njohuria mbi shkathësitë emocionale elementare, ashtu që këto të bëhen shprehi jetësore. Strategja tjetër preventive shumë e dobishme do të ishte përbërë nga edukimi emocional i njerëzve të cilët janë afër pleqërisë, pasi që shëndeti emocional është njëri prej faktorëve vendimtar që tregon se personi i vjetër a do të shaktërohet përnjëherë apo dal nga dal. Grupa e tretë mund të quhet popullat e "irrezikuar", aty bëjnë pjesë – njerëzit e varfér, nënat vetëushqyese, banorët e kvarave "problematike" – të cilët jetojnë nën presion të madh dhe "prej ditës në ditë", kështu që zotërimi i streseve të ngajashme do të ishte shembull i ndihmës medicinale.
- 2. Shumë pacientë mund të kenë dobi të jashtëzakonshme nëse po e njëjta sasi e vëmendjes i kushtohet nevojave emocionale dhe medicinale.** Eshtë më humane dhe hap përpara kujdesi, kur mjeku apo infermierja ofrojnë ngushillim apo bashkëndjesi, mund të bëhet edhe më shumë. Por kujdesi emocional është shans e humbur në praktikën e përditëshme medicinale; ajo është pikë e zezë në medicinë. Përkundër shënimeve gjithnjë e të shunta mbi përparrësitë medicinale të cilat arrihen duke i kushtuar vëmendje nevojave emocionale pacientëve, si dhe dëshmitë plotësues përlidhjet në mes qendrave cerebrale emocionale dhe immuno-sistemit, shumë mjek vazhilojnë të jenë skeptik në raport me të dhënat të cilat tregojnë se emocionet e pacientëve janë klinikisht relevante, duke i injoruar të dhënat dhe dëshmitë si qesharake dhe triviale, si "ekstreme" apo, edhe më keq, si ambiqie eksagjernuese të elitës.

Shërimi, ai më humani, është i irrezikuar, edhe pse gjithnjë e më shumë, pacientët e lakojnë këtë metodë. Natyrish, bëjnë përfjashtim mjekët dhe infermieret të cilët pacientëve të vërt u ofrojnë butësi dhe kujdes të vëmendshëm. Por për shkak të klimës së ndryshueshme në medicinë e cilët duhet patjetër të përgjigjet në kërkësat imperative të biznesit, deri tek ky lloj shërimi arrohet shumë më vështirë.

Në anën tjetër, ekzistojnë edhe lëvërditë biznisore me metodat e shërimit human: sic potencjuajnë disa dëshmi, me tremlimin e çrrëgullimeve emocionale tek pacientët, mand të kursehet paraja – në veçanti po që se parandalohet apo shtyhet nisja e sëmundjes, apo nëse shpejtohet shërimi. Me hulumtimin me të cilin janë përfshirë pacientët e moshuar të cilët kanë patur thyerjet e ushtit të kufshës në Mt.Sinai School of Medicine në Njujork, the në Northwest University, pacientët të cilët janë shëruar nga gjendja depresive, bushkë me tretmanet rutinore ortopedike, mesatarishi dy ditë më heret e kanë

lëshuar spitalin; kursimi i përgjithshëm i shpenzimeve medicinale, në 100 pacient, ka qenë 97.361 dollar.(55)

Llojet e këtilla të kujdesit ua mundëson patientëve të jenë të kënaqur me shërimin dhe me mjekët. Për shkak të gjendjes së re në "tregun" medicinal, ku pacientët më së shpeshti kanë mundësi ta zgjedhin sigurimin më të lirë shëndetësor, për të qenë të kënaqur me shërbimet medicinale me siguri se do të varen nga zgjedhja personale – përvojat e pakënaqëshme të pacientëve orientojnë në cilindro lloj shërimi, ndërsa kënaqësia e njerëzve shndërrohet në lojulitet.

Së fundi, etika medicinale mund të kërkojë një qasje të këtillë. Në një artikull, në **Journal of the Amerikan Medical Association**, në të cilin komentohej riporti se depresioni pesë më herë shumë e rritë shkallën e vdekshmërisë pasë sulmit të zemrës, thuhet se: "Dëshmi e quartë se faktorët psikologjik, siç është depresioni dhe vëtmia, të të sëmurët nga zemra i vënë në grupën e më të rezikuarëve, kjo do të thotë se nuk do të ishte fare etike nëse të paktën nuk provojmë t'i shqyrtojmë këto fakte."(56)

Nëse zhulimet mbi emocionet dhe shëndetin kanë çfarëdo qoftë rëndësic, atëherë përkujdesi medicinal i cili i anashkalon ndjenjat e njerëzve të cilët luftojnë me sëmundjet e rënda dhe kronike, nuk është më shembulllore. Është koha qe medicina më vëmendshëm t'i kuptoj përparrësitë e lidhjes ndërmjet emocioneve dhe shëndetit. Ajo që sot është e jashtëzakonshme, mundet – dhe duhet të bëhet rregull, kështu që shërimi së bashku me përkujdesin t'ju ofrohet të gjithëve. Nëse kurvjtë tjetër, medicina do të bëhet më humane. Ësive mund t'ia përspejtoj rrugën drejt shërimit. "Dhimsuria", siç e ka shkruar në një letër të hapur një pacient kirurgut të vet "nuk është vetëm thjesht mbajtje për duar. Ajo është thelbî i medicinës."

Pjesa e katërt

ZGJIDHJET E MUNDSHME

XII

INATI FAMILJAR

Kjo është një tragedji e vogël familjare. Karl dhe En i kanë treguar vajzës së tyre pesëvjeçë Lesli se si tu zotëroj video lodrën e posa bler. Por kur Lesli ka filluar të luaj, ata e kanë ndërprerë, kanë qenë shumë "azhur" për t'i ndihmuar. Udhëzimet e ndryshme janë dëgjuar nga të gjitha anët.

"Djathtas. Djathtas – ndal. Ndal. Ndal!" insistonte En, e zëri iu ishte bërë nervoz dhe i tensionuar, deerisa lesli, duke kafshuar buzën, me sy të zgurdulluar shikonte në ekranin e televizorit dhe mundohet t'i përcjell udhëzimet.

"A e shih, gabove... ktheje majtas! Majtas!" prerë kishte urdhëruar Karl.

Në ndërkoħġ, En, i rotullonte sytë se ishte mësuar me këshillat e tij: "Ndal! Ndal!"

Pasi që nuk kishte mundur t'i kënaqë as nënën e as baban. Lesli kishte shtrënguar dhëmbét, dridhej, dhe sytë iu ishin mbushur me lot.

Prindërit e saj kishin filluar të grinden, duke mos kthyer vëmendjen kah lotët e saj. "Nuk po e lëvizë sa duhet dorezën!" I thoshte En e shqetësuar Karlit.

Derisa lotët rrakulliseshin në fytyrën e Leslit, prindërit e saj nuk reagoni, madje as në mënyrë të paralajmèrimit, se si ata e vërejnë apo se interesohen përf. Kur Lesli kishte fshirë lotët, babai i saj kishte krisitur me gishtrinjë "Eja ktheje dorën në timon... Dëshiron të fitosh. Në rregull, shiko anash!", e nëna bërtiste: "Mirë çshtë shtyje vetëm edhe pak."

Tash Lesli veç ma qetë rēnkoste, e vëtmuar në dhimhjen e vet.

Në qaste të këtilla fëmijët i mësojnë leksionet e vështira. Nga kjo mosmarrëveshje e dhimbshme Lesli ka mundur të konkludoj se asnjërit nga prindërit e as dikujt tjetër, nuk iu interson ndjenjat e saja.(1) Kur, gjatë fëmijërisë, qastet e ngajashme përsëriten panumëherë, ato përcjellin mesazhe më elementare jetësore dhe emocionale – leksiomë të cilat mund ta përeaktojnë rrugën e jetës. Jeta në familje çshtë shkolla jone e parë e edukimit emocional; në atë grykë vullkani intim të afersisë ne mësujmë se çfarë nyliejmë përf vete dhe se si të tjerët reagonjëndaj ndjenjave tonë; në q'mënyrë t'i kuptojmë ndjenjat e tilli dhe se si të sillemi; në q'mënyrë t'i shprehim shpresat dhe frikat. Edukimi emocional nuk përcillet vetëm me fjalë prindërmre apo me veprime të caktuara ndaj fëmijut, por edhe me metoda të cilat i ndilumojnë fëmijët t'i imposhtin ndjenjat dhe emocionet personale të cilat prindërit i shfaqin. Disa prindër janë mëues të talentuar, disa të tjerë fatalistë q'ndihmojnë.

Me qindra studime vërtetojnë se mënyra në të cilën prindi e edukon fëmijën – me disciplinë të rrept apo jundjenjë empatike, me indiferencë apo flotësi, ka pasi ja ufatgjata dhe të rëndësishme në jetën emocionale të fëmijës, edhe pse, jo moti, shënimet e rëndësishme tregojnë se prindërit emocionalist inteligjent mund të janë shumë të dobishëm përf fëmijën. Mënyrat në të cilat çifti bushkëshortore i zgjedhin marrëdhënet reciproke së bushku me edukimin e fëmijëve bartan mësimme më vlerë të vegant tek fëmijët të cilët janë nxënës të mençur dhe i adaptohen edhe mosmarrëveshjeve më të

vogëla në familje. Kur ekipi i hulumtuesve, të cilin e kanë udhëhequr Karol Huven(Carole Hooven) dhe Xhon Gotman(John Gottman) nga University of Washington, kundër bërrë mikroanaliza të reagimeve të ndërsjella të çifteve bashkëshortore në pikëpamjen e edukimit të fëmijëve, është konkluduar se prindërit të cilët emocionalisht pajtohen në bashkëshortësi më me sukses i kuptojnë disponimet dhe jodisponimet e fëmijëve të tyre.(2)

Me familjet për të parën herë janë takuar kur njëri nga fëmijët e tyre i ka patur vëtem pesë vjetë, që përsëri kur i ka mbushur nëntë vjetë. Krahës hulumtimit se në çfarë mënyre prindërit bisedojnë mes vete, ekipi hulumtues ka imblëqyrë familjet(duke inkundruar edhe familjen e Leslit). Derisa babai apo nena janë përpjekur ta mësojnë fëmijën se si ta drejtoj video lodrën e re – në shikim të parë situat e zakonshme, por e cila myfti flet përmirësimet emocionale ndërmjet prindit dhe fëmijës.

Njëjtë sikurse Karl dhe En, shumë nëna dhe baballar: urdhërojnë, humbin durimin për shikak të mos dijes së fëmijës, përbuzshëm ngatrin tonin, disa madje e nënçmojnë fëmijën, duke i thënë se është "budalla" – shkurtazi tregojnë tendencë të njëjtë sikur në "bashkëshortësi" urvejte që zemërgushtësi. Të tjerët janë, megjithatë, tolerant kur bëhet fjalë për gabimet e fëmijës, i ndihmojnë fëmijës së vetë ta kuptojë lojën dhe nuk ia imponon dëshirën personale. Eksperimenti m video lodrën është çuditshisht tregues ekzakt i sjelljes emocionale të prindërvës.

Ekzistojnë tre qëndrime më të zakonshme dhe emocionalisht më të gabueshmet:

1. **Injorimi totale i ndjenjave.** Prindërit e këtillë shqetësimet e fëmijëve i shpejgojnë si të parëndësishme dhe ngarkuese, si situat e cila do të qetësohet vetyveti. Ata nuk janë në gjendje t'i shfrytëzojnë kizat emocionale të fëmijëve që me ta të bëhen më të afërt apo t'i ndihmojnë t'i mësojnë leksionet e shkathtësive emocionale.
2. **Shumë tolerant.** Prindërit e këtillë e vërejnë se si fëmija ndihet, por janë të mendimit se ëdo përfatim i kritikës emocionale është i dobishëm. Njëjtë sikur ata të cilët nuk i përfillin ndjenjat e fëmijës, edhe këta prindëri rrallë përpiken t'i tregojnë fëmijës edhe për ndonjë reagim tjetër emocional. Për shembull, ata përpiken përmes qëndrimit të tij që do ta përfatim, por janë të përfatim që do ta kuptojnë fëmijën vëtem që ai mos të jetë i pikëlluar apo i zemëruar.
3. **Përbuzësit, të cilët nuk i respektojnë ndjenjat e fëmijës.** Prindërit e këtillë zakonisht gjykojnë, janë të riept edhe kur kritikojnë edhe kur dënujnë. Përmes shembullit, ata janë në gjendje që në tërësi ta pamundësujnë shfaqjen e zemërimit të fëmijës dhe ta denojnë edhe përmes drejtimi më të vogël. Këta janë prindëri që ulurojnë tmerrshëm mbi fëmijën kur përpiken ta tregoj anën e tij të tregimit: "As mos pruve të ma kthes fjalën!"

Definitivisht, ka prindëri të cilët e kapë rastin kur fëmija është i shqetësuar përmes reaguar si mirëbërsë apo mësues emocional. Ata ndjenjat e fëmijëve të tyre i kuptojnë seriozisht dhe përpiken saktë ta kuptojnë se çfarë i ka shqetësuar(Mos ndoshla je i zemëruar përmes shkak të ofendimit të Tomit?") edhe t'i ndihmoj fëmijës ta gjejë mënyrën e drejtpërdrejtë ("Në vend se ta godasësh, merr ndonjë loder dhe luaj velë derisa mos të rishfaqet përsëri dëshira përmes fjalëve të tij.")

Për t'u bërë prindërit në këtë aspekt mësues të nire, ato personalisht duhet t'i njojin bazat e inteligences emocionale. Për shembull, një prej lekstoneve elementare për fëmijën është si t'i dalloj ndjenjat personale; prindi i cili edhe vetë është i padisciplinuar nuk është në gjendje që djalit të vet t'i shpjegoj dallimin midis disa llojesh të jodisponuesit: përfshirë është i pikëlluar pas shikimit të filmit pikëllues apo është upo i shqetësuar nëse diqka e keqe i ndodhë dikujt të cilin fëmija e adhuron. Krahas këtij dallimi, ekzistojnë edhe shumë leksione më suptile, siç është shembulli se do të zemëroheni nëse edhe me herët keni qenë të lënduar.

Duke u rritur, fëmijët bëhen gjithnjë e më të përgatitur për leksione më të ndërlikuara emocionale – dhe janë të vullnetshëm që sipas nevojës t'i ndryshojnë sjelljet. Sikur që e kemi parë në kapitullin e VII, që empatia fillon të mësohet nga mosha më re, së bashku me prindërit të cilët i adaptohen ndjenjave të vogëlushëve të tyre. Edhe pse gjatë viteve disa leksione emocionale mësohen së bashku me shokë, por edhe prindërit të cilët janë kanë njojje mbi emocionet shumë lehtë mund t'iu ndihmojnë fëmijëve të tyre në njojjen e bazave të inteligencës emocionale: t'i mësojnë se si t'i dallojnë, zotërojnë dhe frenojnë ndjenjat; të ngushillojnë si dhe të udhëhoqin me ndjenjat të cilat shfaqen gjatë shoqërimit.

Ndikimi i këtillë i prindërvë në fëmijën do të ketë pasoja largëpamëse.(3)

Ekipi i shkencëtarëve nga **University of Washington** ka konkluduar se nëse prindërit i njojin emocionet, përkundër atyre të cilët nuk dinë r'ja dalin me ndjenjat e fëmijëve, fëmijët e tyre – që është edhe e kuptueshme – me ta më mirë do të kuptohen, do të janë më të kujdesshëm dhe më pak të tensionuar në prezencën e tyre. Fëmijët odhe **biologjikisht** do të janë shumë më të relaksuar; do ta kenë nivelin më të ulët të stresit hormonal, si dhe numrë më të vogël indikatorësh fiziologjik të çrrregullimeve emocionale (model i cili, nëse vazhdohet gjatë jetës, mund të bëhet parashenjë e shëndetit më të mirë fizik, siç e kemi parë në kapitullin e XI). Përparsitë tjera janë të natyrës sociale: fëmijët e këtillë janë më të popullarizuar dhe drezi i tyre i dëshiron më shumë, ndërsa arsimtarët mendojnë se në shoqëri janë më të gjindshmit. Edhe prindërit tyre edhe arsimtarët mendojnë se kanë probleme më pak në sjellje – nuk janë injorant apo agresiv. Definitivisht, përparsitë janë edhe të natyrës kognitive: këta fëmijë posedojnë odhe koncentrim më të mirë dhe, me vetë këtë, mësujnë më mirë. Nëse e marrim IQ si konstant., fëmijët pesëvjeç, prindërit e të cilëve janë "udhëheqës" të udhëzuar, do të tregojnë rezultate më të mira nga matematika dhe në lexim kur të arrijnë në klasën e tretë (argument i rëndësishëm në favor të të mësuarit të shkaktësive emocionale të cilat do t'i ndihmujnë fëmijëve që të mësujnë edhe në jetë). Kështu fëmijët prindërit e të cilëve i njojin emocionet kanë përparsë të jashtëzakonshme – kryesisht habitëse – të cilat i kalojnë kufijlë e inteligencës emocionale.

NISJA NGA ZEMRA

Influencia e prindërvë në astësitë emocionale fillon që nga djepi. Dr. T.Berry Brazelton (Dr. T.Berry Brazelton), pediatër i famshëm nga Harvardi, e ka formëzuar testin diagnostik shumë të thjeshtë me të cilin e parashikon shtegtimin themelorë të fëmijut në jetë. Ai behës tetëmuajshme i jep dy kuhe, e mandej i tregon se si t'i hashkoj. Beba e cila ka besim në mundësitet e veta dhe me shpresë shikon në jetë, thotë Brzelton, do ta marrë kuben, ta fusë në gojë, ta fërkojë përflokë dhe ta lëshojë pronë tryezës, duke pritur që ju

ta ngritni. Kur ta bëni këtë beba do ta përfundojë detyrën – i bashkon dy kubet. Mandej, me shikim shkëlqyes do të shikojë në juve, duke pritur që t'i thuani: "Sa i aftë që je!" (4)

Bebet e këtilla fitojnë sasi të madhe të përkrahjes dhe kurajos nga të tritur; ntu ato pritet që të kenë sukses në thirrjet e jetës. Përkundër këtyre, bebet të cilat nga shtëpija vijnë të padisponuara, të disekulibruara dhe të mospërsillura, kryejnë këtë detyrë në mënyrë e cila tregon se ato ato nuk shpresojnë se do të kenë sukses. Qëllimi nuk është që bebet t'ja dulin në bashkimin e dy kubeve; ato i kuptojnë udhëzimet dhe i posedojnë kordinatat e domosdoshme. Por, madje edhe kur të kenë sukses, ato prapë janë depresive, e shikimi i tyre flet: "Kur gjë nuk di. A po e sheh, që nuk pata sukses!?" Fëmijët e këtillë në jetë, me siguri, do të përjetojnë disluata, nuk do të shpresojnë në mirëkuptimin dhe përkrahjen e arsimtarëve, mësimi nuk do t'iu shpeh kënaqësi dhe me siguri do ta braktisin shkollën.

Dallimi ndërmjet dy mënyrave të sjelljes – fëmijëve të cilët kanë vetëbesim dhe janë optimist, kundrull atyre të cilët mendojnë se nuk do të kenë sukses – bëhet e dukshme në disa vitet e para të jetës. Brazelton thotë se prindërit duhet ta kuptojnë se sa veprimet e tyre mund të ndihmojnë në ndërëtimin e vetëbesimit, inicohet kureshtja, mundësohet kënaqësia duke mësuar dhe paralajmërohet për bariera – krejt çka do t'i ndihmojë fëmijës e bëhet i suksesshëm në jetë. Këshillën e tij e dëshmojnë numrë gjithnjë e më i madh i shembujëve të cilët tregojnë në atë se suksesi në mësimë, në masë të madhe, varet nga shkathtësia emocionale të cilat fitohen para nisjes në shkollë. Për shembull, siç e kemi parë në kapitullin e VI, shkathtësia e fëmijës katërvjecë ta kontrolloj instiktin dhe mos ta mançë ëmbëlsirën, ka qenë parashikuese e shkëlqyeshme nga 210 pikëve në SAT testimini katërmëdhjetë vjetë më vonë.

Ekzemplarë e parë të modelimit të aspektave të ndryshme të inteligjencës emocionale ofrohen në moshën më të re, edhe pse këto aftësi modelohen gjatë shkollimit viti të parë pasues. Shkathtësit emocionale të cilat fëmijëve më vonë do t'ju janë të domosdoshme në jetë shpërblichen prej tyre nga moshë më e hershme. E siç e kemi parë në kapitullin e VI, këto shkathtësi janë bazë për të gjitha llojet e mësimeve. Në reportin nga **National Center for Clinical Infant Programs**, theksohet se suksesi në mësimë nuk varet vetëm nga sasia e dijenisë së fëmijës apo mësimit të hershëm të leximit, por nga komponentat emocionale dhe sociale: të kenë vetëbesim dhe të bëhenë kureshtar; të dinë se si të sillen dhe se si t'i frenojnë animet kah sjelljet e këqija; të janë të durueshëm, t'i dëgjojnë udhëzimet dhe të kërkujnë ndihmë nga arsimtarët; dhe t'i shprehin dëshirat e tyre gjatë kohës së shoqërimit me fëmijët e tjera. (5)

Në raport thuhet se gati të gjithë nxënësëve të dobët iu mungon një apo më tepër komponenta të inteligjencës emocionale (pavarisht nga fakti se a kanë veç çrrëgullime kognitive, siç është paaftësia për të mësuar). Rëndësia e problemit nuk është mospërsillëse; në disa shtete çdo i pesti fëmijë përsërit klasën, e me kalimin e viteve ata mbeten mbrapa pas gjenerates të tyre, pa përkrahje, të millefusur dhe arragant.

Gudishmëria e fëmijës për shkollim do të varet nga aspektet kryesore dijës – si të mësohet. Në raport janë numëruar shtatë elementet kryesore të kësaj shkathtësie themelore – dhe të gjilha kanë të bëjnë me inteligjencën emocionale: (6)

1. **Vetëbesimi.** Sensi për ta kontrolluar dhe zotëruar trupin personal, sjelljet dhe rrethin; ndjenja e fëmijës se sigurisht do të ketë sukses në atë që e ka planifikuar dhe se të triturit do t'i ndihmojnë në këtë pikësynim.

2. **Kurioziteti.** Ndjenja se zbulimi i gjëratave të reja është pozitive dhe se shpreh kënaqësi.
3. **Qëllimi.** Dëshira dhe shkathtësia që të veprohet dhe të reagohet me insistim. Ky element është në lidhshmëri me ndjenjën e posedimit të shkathtësisë dhe efikasitetit.
4. **Vetëkontrolla.** Shkathtësia për t'u përashtatur dhe kontrolluar reagimet personale në mënyrën që është në harmoni me moshiën e tij.
5. **Shoqërimi.** Aftësia për t'u bushkuar me të tjerët të cilët e kuptojnë dhe të cilët ai i kupton.
6. **Aftësia e komunikimit.** Dëshira dhe aftësia që me të tjerët verbalisht të shkëmbohen idetë, ndjenjat dhe paramendimet. Kjo aftësi është në kontakt me ndjenjën e besimit tek njerëzit e tjerë dhe në kënaqësin e shoqërimit me të tjerët, duke inkuadruar këtu edhe të rriturit.
7. **Bashkëpunimi.** Aftësia që në aktivitetet grupore të përshtaten nevojat personale me nevojat e të tjerëve.

Se a do të vijë fëmija në çerdhe me këto aftësi, në mase të madhe do të varet nga sasia e kujdesit dhe e brengës të cilën prindërit dhe arsimtarët ia kushtojnë, respektivisht, prej asaj që mund të quhet **Nisja nga zemra**, ekvivalent emocional i programit **Nisja nga koka**.

KRIJIMI I LEKSIONEVE BAZIKE EMOCIONALE

Le ta imaginojmë foshnjën dymuajshe e cila është zgjuar në ora tre të mëngjesit dhe ka filluar të qajë. Nëna vjen pas gjysmë ore dhe foshnja e humtur nisë të thithë në gjirin e nënës, derisa nëna me dashuri e shikon dhe ndichet mirë që është me të edhe në gjysmë të natës. Foshnja, e humtur me ashurinë e nënës, përsëri zhystet në gjumë.

Tash e imaginojmë foshnjën tjetër dymuajshe e cila poashtu është zgjuar duke qarë në orët e vona dhe takohet me nënën e tensionuar dhe nervozë, të cilën veç sa e kishë zënë gjumi pas grindjes me burrin që e kishin patur para një ore. Në momentin kur nëna e merrë në duar, foshnja nisë të tensionuhet, ndërsa nëna i thotë: "Vetëm hesht – nuk mund edhe këtë ta durni! Eja, ta përfundojmë edhe këtë." Derisa foshnja thithë, nëna e pafjalë shikon para vetes, nuk e shikon foshnjën fare, duke e rikujtuar grindjen me burrin. Dhe sa ma shumë që menlon për burrin, shqetësohet eilhe ma shumë. Foshnja kur e ndiqnjë tensionimin e nënës, ngërçitet, përdredhët dhe nuk thithë. "A është kjo kryjt qka ke dashlë?", i thotë nëna. Përsëri me nxitim e kthen në djep dhe shpejt largohet, duke e lënë foshnjën të qajë derisa ashtu të molisur mos ta zë gjumi.

Këto tregime janë nga raporti i **Nationale Centre for Infant Programs** dhe shembujt janë të marrëdhënieve, nëse pandërrerë përsëriten, tek vogëlushët mbilen ndjenja të llojjojshme ne raport me zrehin, në vetë atu dhe në lidhje më të afëria.(7) Foshnja e parë mëson se njerëzve mund t'i besoj se si ata du t'i vërejnë dëshirat e saj dhe se mund të llorët e ndihmen e tyre e cila në kohën e duhur do t'i ofrohet; foshnja tjetër e kupun se për të askush nuk brengoset, se në njerëz nuk mund të llogaritet dhe se lutja e saj të jetë e ngushilluar do të përfundoj me refuzim. Natyrish, numri më i madhi i foshnjeve, deri në një masë të caktuar, ballafqohet me të dy llojet e kontakteve. Por varsisht nga sasia në të cilin, gjatë viteve, njëri apo tjetri kontakt janë të prezantuar në relacionin prindëri-fëmijë, du të varen edhe leksionet emocionale fillojnë: në atë se su

fëmija ndihet i sigurtë në mjeshtë, se në ç'masë do të ketë sukses dhe se sa mund t'i besoj të tjerëve. Erik Erikson ndjenjat e fëmijës i shpreh përmes "besimit themelor" apo mos besimit themelor.

Këto mësimë mbi emocionet fillojnë që nga momentet e para të jetës dhe vazhdojnë gjatë fëmijërisë. Të gjitha grindjet e vogëla ndërmjet prindit dhe fëmijës kanë një tekst emocional dhe në raport me përsëritjen e porosive të tillë gjatë viteve fëmija do ta formojë shkaktësinë dhe bazën e sjelljes emocionale. Nëse vajza e kupton se vetë nuk mund ta radhitë rradhitësinë dhe kërkon ndihmë nga nëna e cila është e nxën me punë, do ta pranojë një lloj mesazhi po që se nëna i përgjigjet me kënaqësi në pyetje, dhe krejtësisht ndryshe nëse nëna i përgjigjet shkurt: "Mos më lodh – më duhet ta kry një detyrë të rëndësishme, atp formëzojnë pritet emocionale të fëmijut në suazat e marrëdhënieve – perspektivë e cila do të ndikojë në veprimet e tij në të gjitha sferat e jetës.

Reziku më i madhi përfëmijet është nëse prindërit janë jashtëzakonish të paadaptueshëm – të papjekur, drogojen, janë depresiv dhe konstant të zemëruar, apo thjesht nuk kanë eak në jetë dhe jetojnë mënyrë kaotike. Ky lloj i prindërvë, padyshim, nuk do të jetë në gjendje t'i ofroj përkujdesje të përshtatshme, dhe as t'i adaptohet nevojave emocionale të fëmijës. Hulumtimet kanë treguar se mosinteresim mund të bëhet më fatal se sa maltretimi direkt.⁽⁸⁾ Studimi i cili është marrë më fëmijët të cilët kanë qenë të keqtrajtuar ka treguar se vogëlushët të cilët kanë qenë të mospërfillur i kanë përkitur kategorisht së më të rezikuarëve; janë tëpër të ankhshëm, të pakujdeshëm dhe apatik, potencialisht agresiv dhe të tërhjekur. Nga këta mesatarisht 65% e përsëritin klasën.

Tre apo katër vitet e para paraqesin periudhën kur turi i fëmijës rritet përdy të tretat në krahasim me madhësinë përfundimtare dhe deri atëherë, me ndërlidhueshmëri, zhvillohet më tepër se sa në të gjitha periudhat tjera. Gjatë kësaj kohe format themelore të mësimit janë më të rëndësishme se sa ato më të vonshme para se gjithash, leksionet emocionale. Gjatë kësaj kohe, format më të rënda të stresit mund ta shkaktojnë dëmtimin e qendrës përmësim në tru (dhe kështui të bëhet fatalë përintelektiv). Edhe pse, siç do ta shohim, gjendja e këtillë në masë të caktuar mund të shërohet më vonë në jetë, arsimimi i hershëm është më rëndësi thelbësore. Sipas një raporti i cili i numëron leksionet themelore emocionale gjatë katër viteve të para, pasojat afatgjate janë të dukshme:

Fëmija i cili nuk mund të koncentrohet, i cili dyshon dhe nuk beson, i cili është i pikëlluar apo i zemëruar dhe nuk është optimist, dhe është destruktiv e injorant, i cili është i stëngarkuar me ankth, i xhindosur me mendime të lterështme dhe i pakënaqur me vetyvenë. Fëmija i këtillë nuk ka gjasa të mëdha, pavarsisht nga mjeshtësi se ku jeton, të jetë i suksesshëm⁽⁹⁾

SI KRIJOHET DIJUNUESI

Ka shumë çka të mësohet përfasojat afatgjate jetësore të edukimit të pasuksesshëm emocional – posaçërisht përfolën e saj në zhvillimin e fëmijëve agresiv – siç kanë treguar studimet e qëndrueshme, në veçanti ato me të cilat janë përfshirë 870 fëmijë nga Njujorku e të cilët i kanë përcjellë që nga moshët tjetë vjeçë deri në trentëdhjetë.⁽¹⁰⁾ Fëmijët më lusfaruk – ata të cilët më së lehti kanë urdhëruar grindjen dhe të cilët sipas shprehisë kanë përdorur dhunë përfat arritur qëllimin e tyre – në numër të madh kanë braktisur shkollën, e deri në moshën tridhjetëvjeçare janë dënuar përfondonjë krim. Ata gjithashtu kanë

trashiguar gjenet e shunshme: në shkollën fillore fëmijët e tyre kanë qenë problematik njëjtë sikur prindërit e tyre.

Ekziston modeli sipas të cilit agresiviteti përcillet nga brezi në brez. Kruhun prirjeve trashiguese fëmijët problematik, kur të mriten, nga jeta familjare "ndërtojnë" shkollë agresiviteti. Prindërit e fëmijëve problematik i kanë edukuar me ashpersi të vrazhdë dhe të pamëshirshme; kur fëmijët janë bërë prindër, modeli është përsëritur. Ky është rasti kur nëna apo babai në fëmijëri kanë qenë jashtëzakonisht agresiv. Vujzat agresive janë edukuar që fëmijët e tyre t'i dënojnë sa më ashper, sikur që janë sjellur edhe djemët agresiv kur janë bërë prindër. Edhe përkundër asaj që i kanë denuar ashper fëmijët, nga ana tjetër, ata nuk iu ka interesuar jeta e fëmijëve dhe i kanë anashkaluar në të shumtën e kohës. Njëkohësisht, këta prindërit kanë ofruar modelin e pagdhendur dhe të violent të agresivitetit, model të cilin fëmijët e përcjellin në shkollë dhe në lojë, dhe të cilin model gjithë jetën e kanë pas si shembull.

Sipas këtyj modeli violent, fëmijët e këtillë janë edukuar në mënyrë kapriciozitike; po që se prindërit e tyre kanë qenë në disponim të keq, fëmijët në shtëpi kanë kaluar me sakatime të rënda; por nëse kanë qenë në disponim të mirë, fëmijët kanë marrë vedetëm disa dëname. Denimi nuk ka qenë edhe aq për diçka që ka bëtë fëmija, por ka qenë si pasoje e disponimit të prindërvë. Kjo është roctë për ndjenjat e pavlerësishë dhe pandimeshës, si dhe për ndjenjën se kërenimi vjen nga të gjitha anët dhe se mund t'i zë në çdo kohë. Edhe pse mbetet i palumtur, qëndrimi i inatosur agresiv i fëmijës ndaj botës në të shumtën ka kuptim nëse e marrim parasysh jetën në shtëpi ku një sjellje e tillë është inicuar. Është demoralizues se si leksionet e këtilla të tmerreshme mësohen heret në jetë, por edhe kostoja shume e lartë për jetën emocionale të fëmijës.

ABUZIMI: VRASJE E EMPATISË

Gjatë lojës së ashper në çerdhe, Martin, dyvjeç e gjysmë, ka shtyer vajzen e cila paarsyeshëm ia kishte plasur vajit. Martin ia kishte zgjatur dorën, por vajza e përlotur ishte larguar, Martin me shuplakë e kishte guditur në krah.

Pasi që ajo kishte vazhduar të qajë, Martin e kishte shikuar shtrembër dhe i kishte thënë: "Hesht! Hesht!", duke ia përsëritur urdhërin më shpejtë dhe më zëshëm.

Kur kishte tentuar përsëri ta përkdhelë, ajo përsëri kishte refuzuar. Këtë herë Martin ia kishte treguar dhëmbët si qenë i tërhoar dhe kishte uluruar mbi vajzen e përlotur.

Edhe një herë Martin kishte tentuar ta përkdhelë, por tash përkthelja në shpinë ishte shndëruar në guditje, dhe Martin kishte vazhduar ta gudas edhe përkundërt piskarmës së saj.

Ky konflikt shqetësues dëshiron se si – nëse fëmija pandërprenë trahet shkaku i sjelljes kapricioze të prindërvë – e anulon prirjen natyrore kah empatia.(11) Reagimi bizarr i Martinit, gati brutal mbi dhimbjen e shquqes, është tipike përfëmijët të ngjashëm me të, të cilët që nga fëmijëria e hershme kanë qenë viktima të abuzimeve dhe keqtrajtimeve tjera fizike. Reagimi i këtillë paraqet kontrastin e tërsishëm të dhimbësurisë së fëmijës i cili është munduar ta ngushilloj shokun i cili ka qarë, siç e kemi parë në kapitullin e VII. Reagimi i shpejtë i Martinit ndaj dhimbjes së vajzës në çerdhe me gjasë është leksion i përsëritur mbi dhimbjen dhe lotët të cilat i ka mësuar në shtëpi; ai në fillim ndaj lotëve ka reaguar me gjestin e nxituar të ngushllimit, por pasi që qarja ka vazhduar,

kanë pasuar shikimet e papëlqyeshme dhe brimmat, deri tek goditjet e rralljet e pamëshirshme. Problemi më i madh është se vç tash Martinit i mungon lloji më elementar i empatisë – instiki për të ndërrprerë agresivitetin ndaj tjetrit që është i lënduar. Me dy vjetë e gjysmë, ai ka shfaqur impulse morale fillestare të një dhunuesi sadist të pamëshirshëm.

Shpirtligësia e Martinit, për dallum nga empatia, është tipike për fëmijët si ai dhe të cilët në vitet më të ndiejshme kanë qenë të frikuar nga abuzimet e ashpera fizike dhe emocionale në shtëpi. Martin ka qenë në grupën e përbërë prej nëntë vogëlushëve të ngajshëm, prej një deri në tre vjet, të cilët në çerdhe i kanë vështruar për çdo ditë nga dy orë. Vogëlushët e keqtrajtuar i kanë krahasuar me nëntë fëmijët tjerë të qerdhes, të cilët poashtu kanë qenë nga familjet e varfëra dhc të rezikuara, por ata nuk kanë qenë të abuzuar. Kur fëmija tjetër është lënduar, dallimet në reagime në dy grupe kanë qenë evidente. Gjatë njëzet e tre incidenteve të këtilla, posë prej nëntëve, fëmijëve të abuzuar në dhimbjen e vogëlushëve të atërt, kanë reaguar me brengosje, pikëllim apo empati. E në njëzet e shtatë rastë fëmijëve të abuzuar, të cilët kanë mundur të sillen njëjtë, asnjëri nuk ka treguar asnjë shenjë brengosje; ata ndaj fëmijëve të pëlotur kanë reguar me frikë, zemërim apo sikur Martini, me sulm fizik.

Për shembull, një vajzë e abuzuar ka bërë në gjestikulim të keq dhe trishtues dhe iu ka afruar vjazës tjetër e cila ka filluar të qajë. Tomas fëmijë një vjeçar, që ka qenë odhe njëri prei fëmijëve të abuzuar, është shtangur nga frika kur e ka dëgjuar fëmijun tjetër duke qarë në këndin tjetër të dhomës; palëvizshëm ka qëndruar, në fityrë in është parë frika, është shtangur, derisa tensionimi i tij është rititur aq sa ka zgjatur qarja – sikur të ishte ai vetë i sulmuar. Kejt, çupëz dyvjeç, gjithashu e keqtrajtuar, ka patur sjellje gati sadiste; e ka goditur Xhonin, që ka qenë më i vogël, e ka rrëzuar në dysheme me këmbë dhe derisa ai ka qenë i shtrirë ajo e ka shikuar me vëmendje, ka filluar ta përkdhelë në shpinë – pur përkdhelja është shndërruar në goditje të forta e më të forta, ndërsa fare nuk i ka dëgjuar dhimbjet e tija.

Natyrishtë, këta fëmijë silen në atë mënyrë se si janë sjellur të tjerët me ta. E jondjeshmëria e fëmijëve të abuzuar është vetëm formë e sjelljes ekstrema të cilën e kemi vërejtur tek fëmijët prindërit e të cilëve ata i kritikojnë, i kërenojnë apo i denojnë ashper. Këta fëmijë, gjithashu, nuk shfaqin brengosje nëse shokët e tyre lëndohen apo qajnë; ata paraqesin anën e pandjeshmërisë e cila do ta arrinë kulminimin e brutalitetit në abuzimin e fëmijëve. Në jetë, ata, si grupë, kanë më shpesht vështërsira në mësimin, janë më agresiv dhe më të padëshiruar në mesin e moshatarëve të tyre(që nuk është përfshirë habitur, nëse vrashdësia e tyre parashkollore është paralajmëruesh përfshirë), janë të pritur për depresion e, sikur edhe të irriturit, shpesht kanë probleme me ligjin dhe janë kryes të krimave të rënda.(12)

Kjo mungesë e empatisë nganjëherë, nëse ju edhe shpesht, është përsëritur nëpërmjet breza – prindërit brutal kanë qenë gjithashu të abuzuar nga prindërit e tyre në fëmijëri. Këta shembuj janë antagonizma të qarta të empatisë të cilën e shfaqin fëmijët prindërit e të cilëve janë të kujdeshëm, të cilët i kurrashinë fëmijët e tyre ta shfaqin brengët ndaj fëmijëve tjerë dhe ta kuptojnë se si të tjeerët ndihen shkaku i shpirtëligësisë. Pasi që nuk i kanë zotëruar leksionet nga empatia, fëmijët e abuzuar gati se fare nuk kanë gjasa t'i mësojnë.

Problemi më i madh tek fëmijët e abuzuar është se ata heret kenë mësuar të silen si versione minjaturë të prindërvë të tyre brutal. E pasi që kanë qenë të rruhur, nganjëherë

si "racion" ditor, leksionet emocionale kanë qenë të menjazuara. Mos ta harrojmë se situatat e dhunshme, ndodhja në çastin kur epshet bëhen jashtëzakonishë të fortu, ashtu që instikjet primitive të qendrave limbistike cerebrale marrin rolin dominues. Në ato çaste, shprehitë të cilat truri pandërprerë i ka mësuar do të dominoj në të mirën dhe në të keqën.

Njohjet përmënyrat e influencës së brutalitetit dhe dashurisë në tru, flasin për atë se fëmijëru paraqet llojin e veçant të "zgjidhjeve të mundshme" mësimit të lekstoneve emocionale. Për t'i kuptuar "leksionet" emocionale të cilat fëmijët e abuzuar kanë qenë të detyruar t'i durojnë, ndoshta do të ishte dashur të përqafohet paradigmë më udhëzuese – le ta mësojmë se si trauma lenë gjurmë të përherëshme në tru, dhe në çfarë mënyre mund të "shërohen" madje edhe këto gjurmë të cgra.

XII

TRAUMAT DHE RIMËSIMI EMOCIONAL

Edhe pse e kanë përgjëruar, Som Çil(Som Chi), refugiatë nga Kamboçha, nuk i ka lejuar të gjemët e tij të blejnë pushkë-lodër AK-47. gjemët e tij prej gjashtë, nëntë dhe njëmbëdhjetë vjeç – kanë këruar pushkë për të luajtur lojën të cilën disa fëmijë të shkollës e kanë quajtur "Perdi". Gjatë lojës, krimineli "Perdi" me pushkë automatike masakron grupën e fëmijëve, mandej edhe veten e vret. Por fëmijët nganjëherë tregimini e përfundojnë ndryshe: ata e vrasin "Perdin".

Perdi ka qenë reprizë makabës për të mbijetuarit e ngjarjes katastrofike e 17 shkurtit 1989, në **Cleveland Elementary School**, në Stokton të Kalifornisë. Aty, gjatë pushimit të gjatë përmengjesin e nxënësve të klasës së parë, dytë dhe tretë, Patrik Perdi(Patrick Purdy) – i cili edhe vëtë ka qenë nxënës i të njëjtës shkollë para njëzet vitesh – është ndalur në skajin e oborrit dhe, në disa qindra nxënës të cilët kanë qenë duke luajtur, ka shkrepë rafale të klibrit 7.22mm. perdi shtatë minuta ka shkrepë plumbë nëpër oborr, mandej ka drejtuar revolen në kokë dhe e ka vra veten. Kur ka mbërrit policia, ka gjetur pesë fëmije të vrar dhe njëzet e nëntë të plagosur.

Disa muaj më vonë lojen "Perdi" spontanisht kanë filluar ta luajnë gjemët dhe vajzat në shkollën filllore në Klivlend, një nga shenjat e shumëta që kanë mbetur për ato shtatë minuta(s) si dhe pasojat e tyre)në kujtesën e fëmijëve. Kur e kam vizituari shkollën, e cila gjendet vetëm disa minuta ngasje me bicikletë larg **University of the Pacific**, në fajnjësi ku jam iritur, kishin kaluar pesë muaj që kur Perdi paузën e shkollës e kishte shdërruar në ankth. Prezencia e tij ende ndihet, edhe pse mbetjet trishtuese e të shtënavë-vrimat e parumëta të plumbave, pellgjet e gjakut, copat e mishit, lëkurës dhe kokës – janë larguar dhe pastruar të nesërmen pas shtënjes, e shkolla rishtazi është ngjyrosur.

Që nga atçherë, vrragjet më të thella në shkollën filllore të Klivlendit nuk kanë mbetur në shkollë, por në shkollat e fëmijëve dhe arsimtarëve të cilët janë përpjekur të bëjnë jetë normale.(1) Në këtë ngjarje më e tmerrshja duhet të jetë se në ç'mëyrë është ngallur kujtesa në atp shtatë minuta, madje eilhe në detajet, më të imta që përkujojnë tragedinë. Për shembull, arsimtarë më ka treguar se si vala e frikës është përhapur kur është thënë se po afrojnë dita e Shën. Patrikut; disa fëmijë kanë ardhur në iden që kremlimi t'i kushtohet vrasësit Patrik Perdj.

"Çdo herë kur kalon auto ambulanca pranë shkollës, të gjithë heshtim", më ka thënë një tjeter arsimtar. "Të gjithë fëmijët ngrisin veshët për të dëgjuar se a do të ndalet aty apo do të vazhdoj". Më javë të tjerë, shumë fëmijë janë frikuar nga pasqyrat në tualetë; në shkollë është përhapur thashethemja se aty fshihet "Virgjërsa Mari e Gjakusur", një lloj përhindëshi i imagjinuar. Edhe disa javë pas të shtënavë, vajza në patukë kishin vrapuar deri tek Pet Bushert(Pat Bushert), drejtë shkolle, duke bërtitur: "Dëgjoja të shtëna!" E zëri kishte ardhur nga zinxhirtë të cilët ishin luhatur në shtyllë.

Shumë fëmijë janë tensionuar dhe konstant kanë qenë të koncentruar për shkak të mundësisë që imerri të përsëritet; disa gjemët dhe vajza gjatë kohës së pauzës vetëm janë sjellur rrëth derës së klasës, duke mos patur guxim të dalin në oborr ku ka ngja masakra.

Të ijerël kanë luajtur në grupe të vogëla, duke e caktuar ndonjërin nga fëmijët si rojtari. Me muij të tërë iu kanë shmaugur vendit "të tmerrshëm" ku kanë ndodhur vrasjet.

Kujtimet vazhdojnë të jetojnë sikur ëndërrat e unkthshme të cilat të cilat depertojnë në "nënvetëdijën" e fëmijëve. Krahas anktheve konstante mbi të shtënat, fëmijët i kishin kuptuar edhe ëndërrat e tmerrshme prej të cilave trembeshin se edhe atu për së shpejti do të jenë të vrarë.

Të gjitha këto reagime janë të njohura mirë psikiatriceve si simptome post-traumatike të stres çtregullimeve (*post-traumatic stress disorder*) apo PTSD (më tej në tekstin PTSC). Thelbi i kësaj traume, thotë dr Spencer Eth (Dr. Spencer Eth) psikiatër i fëmijëve dhe specialist për PTSC të fëmijëve, është "në kujtesën që vështirë largohet nga mbresa e pasqyer e dhunës; goditja e fundit me grusht, therja me thikë, rafalet e pushkës. Kujtimet janë përvju intensiv pëceptive – shëmbelltyra, toni apo forma; ulurima apo heshtja e papritur e viktimës; pellgu i gjakut; alarmet policore."

Neurologët tash thonë se këto çaste trishtuese të pasqyra bëhen kujtime të cilat instalohen në nervat e trajktoreve emocionale. Simptomet krijohen si njedhoj e ngacimimeve të shumta të amigdalës e cila ndikon në memorien e momenteve traumatike që vazhdojnë të depertojnë në vetëdije. Si të tilla, kujtimet traumatike bëhen "ndërprerës" mendor, të gatshëm për të alarmuar edhe në paralajmërimin më të vogël të përsëritjes së çastit traumatik. Fenomeni i "ndërprerësit" është karakteristik kryesore e traumave emocionale të të gjitha llojeve, duke ndërlidhur edhe abuzimet e dhimbëshme në fëmijëri.

Çfarðo nejtarje traumatike qoftë në amigdalë instalohet po ajo përvjohë: zjarri apo ndeshjen automobilistike, katastrofat natyrore siç janë tërmetet apo uraganët, dhunimi apo vjedhje. Me qindra njerëz edo vit përjetojnë fatkeqësi të ngajshme dhe shumë prej tyre përfundojnë me llojin e lëndimit emocional i cili lenë gjurmë në tru.

Aktet e dhunës janë më të rezikshme se sa katastrofat natyrore, siç është për shembull. Urigania se, për dallim nga viktimat e katastrofave natyrore, viktimat e dhunës kanë ndjenjën se qëllimi i shëndetit janë zjajdhur si cak i të keqës. Ky fakt shaktëron besimin në njerëz që ndjenjën e sigurisë në botën e përfjetëshme – pasojat të cilat janë përjashtuar në rastet e katastrofave natyrore. Në çast, bota bëhet vend i rezikshëm në të cilën njerëzit janë kërenimë potenciale ndaj sigurisë.

Mizoria njerëzore lenë vragë në memorien e viktimës, krahas frikës e cila mund të nxitet me çakao që në aludim përkujton në salëm. Njeriu të cilin nga mbrapa e kanë goditur në kokë, dhe i cili kurrë nuk e ka pa sulmuesin, pas sulmit ka qenë aq i frikësuar sa që me një rast në rregj ka ecur para një zoje të moshuar për të qenë i sigurtë se askush përsëri nuk do ta sulmoj.⁽²⁾ Gruaja të cilën e kishte sulmuar një njeri në ashensor dhe të cilën me thikë e kishte detyruar të dalin në katin e vëtmuar, me javë ka qenë e friksuar, dhe jo vëtem që i ka ikur ashensorëve, por nuk ka shkuar as ne metro apo cilindro vend të mbyllur ku kishte mundur të jetë e nxën në kurth; ishte larguar nga banka kur kishte patë një njeri duke e futur dorën në xhep, njëjtë si kishte vepruar sulmuesi i saj.

Vula e tmerrit në memorie – apo vigjilenva e letruar si pasojë – mund të mvesin për gjithë jetën, siç kanë treguar studimet mbi ata të cilët e kanë përjetuar holokaustin. Gati pesëdhjetë vjetë më parë përfjetimit të urisë, masakrës dhe vrasjeve të të afërmve dhe frikës konstante në llogoret naciste të vilekjes, kujtimet ende jetojnë dhe i përcjellin. Gati tre të katërtat e tyre kanë deklaruar se ende janë të unkthshëm nga kujtimet e disa detajeve të persekulimit nacist: imazhet e uniforave, trokitjes në derë, lehja e qenëve apo tynit të oxhaqeve. Rreth 60% e tyre kanë deklaruar se jomoti, madje edhe pas gjysmë

shekulli, kanë menduar për holokaustin;; tetë prej objetë personave me simptome akute ende vuajn prej anktheve konstante. Siç ka thënë njëri nga të mbijetuarit: "Po se se e keni kaluar Auschwitz-in e nuk keni ankthe nata, kjo do të thotë se nuk jeni normal".

TMERRI I NGRIRË NË MEMORIE

Këto janë fjalët e veteranit dyzeteshqitjeç i luftës së vietnamit, pas njëzet e katër vjetëve pasi që ka përjetuar çaste të tmerrëshme në vendin e largët:

Nuk mund t'i largoj nga mendja kujtimet! Imazhet më kthehen me detaje shumë të freskët, të gjalla, e ato inicohen nga gjërat më banale, siç janë trapëllima e derës, shikimi i ndonjë femre Orientale, prekja e cergës prej bumbusi apo aroma e derrit në prush. Mbrëm kum ndërruar shtratin dhe kam tjetur mirë. Mandjej, heret në mëngjes, ka fryer era me bubullimë dhe vetëtumë. Menjëherë jam zgjuar, i shtangur prej frikës. Jam kthyer në Vjetnam, në mes të sezona së monsuneve në postin tim të rojtarit. Kam qenë i sigurtë se rafali pasues do të më godas dhe do të vdes. Duart më janë ngrirë, edhe pse i gjithë trupi më është zhystur në ndjerës. Kam ndiejë se po më "ngriten flokët në kokë". Nuk mund të mirja frysë dhe zemra më trihje shpejt. Ndjeja aromën e sulfurit nga deponia. Pëmjëherë, në cergën prej bambusi, shikoj se çfarë ka mbetur nga shoku im Troj të cilin vjetnamezët e kishin futur brenda... Për shkak të një bubullime tjetër, aq shumë kam këreyer nga shtrati sa që jam rrëzuar në dysheme.(3)

Këto kujtime tmerruese, vulosshëm të detajizuara dhe të freskëta, edhe pse të vjetra më tepër se njëzet vjetë, tek ky ish-ushtar ende nxisin frikë të njëjtë të cilën e ka ndiejë atë ditë të kohshme. PTSC paraqet pragun e rezikshëm të uljes së ndjeshmërisë nervore gjatë gjendjes së prezikut, kur individi në momentet më triviale reagon sikur të jetë i prezikuar. Cikli i ndjenjave të salmit emociional, të cilin e kemi përshtkuar në kapitullin e II, është fatal se lenë vragë të madhe në kujtesë: sa më të tmerrëshme, shokuese dhe të frikëshme të janë ngjarjet të cilat e ngarmojnë arrigdalën, aq më vështirë kujtimet treten. Baza neurologjike e këtyre kujtimeve duket se është pjesë e ndryshimeve thëlbësore kimike cerebrale të cilat shtyne "në levizje" për shkak të parajamërimit edhe të frikës më të vogël.(4) Ilerisa zbulimet mbi PTSC, bazohen në pasojat e një ndollhie, traumat e ngaja shme krijojen për shkak të tmerrit i cili me vite të tëra durohet, siç është rasti me fëmijët të cilët janë keqtrajtuar seksualisht, fizikisht dhe emocionalisht.

Studime më të përpikta mbi këto ndryshime cerebrale i ka bërë ekipi i hulumtuesëve nga **National Center for Post-Traumatic Stress Disorder**, të cilët i kanë vizituar spitalet në të cilat janë të vendosur veteranët e shumët të sëmurë nga PTSC, në mesin e tyre ka putur veteran të luftës së vietnamit dhe luftave tjera. Numrin më të madh të shënimave e kemi marrë nga këto studime mbi veteranët. Por, këtë konkluðime kanë të bëjnë edhe me fëmijët të cilët kanë përjetuar trauma të fortë emocionale, siç është rasti i shkollës filllore në Killyand.

"Viktimat e traumave të fortë biologjikisht nuk mund të mbesin të njëjtë", kështu më ka thënë dr Denis Charney(Dr. Dennis Charney).(5) Psikiatër nga Jejla, Charney është drejtor i qendrës klinike neurologjike pranë **National Center**. S'është me rëndësi a bëhet fjalë për frikat konstante gjatë luftimeve, mundimet, abuzimet e përherëshme gjatë fëmijërisë, apo

përvojat siç është përjetimi i uraganit apo "per nje qitme të flokut" ka ikur vdekja në ndeshjen e komunikacionit. Çdo stres i pakontrolluar ka të njëjtin ndikim biologjik". Me rëndësi është gjala i **pakontrolluar**. Po që se njerëzit ndiejnë se gjatë kohës së katastrofës mund të bëjnë diçka, ta poseojnë sasinë e caktuar të mbikëqyrjes, sado e vogël të jetë ajo, ata emocionalisht shumë më mirë do të kalojnë sesa të tjerët të cilët krejësisht janë të pafuqishëm. Elementi i ngathtësisë për ngjarjen e caktuar krijon shqetësim subjektiv. Siç më ku thënë dr Xhon Kristal (Dr. John Krystal), drejtor i qendrës **Laboratory of Clinical Psychopharmacology**: "Imaginojmë njeriun të cilin e kanë sulmuar me thikë dhe i cili di të mbrohet dhe të kalojë në aksion, derisa personi tjeter, në situatë të njëjtë, mendon 'Unë jam i vdekur'. Personi i ngathtë më vonë është shumë më i eksponuar PTSC. Kjo është ndjenjë se jetën e keni të rrezikuar **dhe se asgjë nuk mund të bëni për ta shpëtuar atë** – në atë moment fillojnë ndryshimet në tru.

Që pandihmesa është shkaktare kryesore e shtaqjes së PTSC, kanë treguar me dhjetra eksperimente me çiftet e minjëve laboratorik, prej të cilëve secili ka marrë elektroshokun me intensitet të dobët (por për minjë i fortë). Vëtëm njëri nga mënjet në kafazë ka patur butonin me të cilin ka mundur ta kontrolloj elektroshokun; kur miu shypë butonin, elektroshoku ndërprehet ne të dy kafazet. Me ditë dhe me javë, të dy minjët kanë paruc sasi të njëjtë të elektroshokut. Por, miu i cili ka patur mundësi ta ndërprej elektroshokun nuk ka patur pasoja të simptomave të streseve afatgjate. Tek tjetri, që ka qenë i pandihmshëm, janë shtaqur stres ndryshimet në tru.(6) Fëmiju që ka qenë i **gëditur** në fushën e sportit dhe i cili ka parë se si shokët e tij derdhin gjak dhe vdesin, si dhe arsimtarët të cilët nuk kanë qenë ne gjendje – me siguri se e kanë ndiejrë pandihmesën.

PTSÇ SI ÇRREGULLIM LIMBISTIK

Kanë kaluar muaj të tërë kur nga shtrati e kishte rrëzuar tërmeti dhe kur dukë bëritur, në panik, kishte vrapuar nëpër shtëpinë e entësuar për ta gjetur djalin e saj katervjeç. Me orë të tëra kishin qëndruar të struktur pas derës atë natë të flohtë losauxhelosiane, të shtangur dhe pa ushqime, ujë dhe drithë, derisa tërmetet pasues kishin lëkundur dheun nën ta. Tash, pas shumë muajsh, ajo intensivisht rehabilitohet nga paniku konstant i cili e kishte kapluar ditën e parë, dhe ende dridhet porsa e dëgjon rapëllimin e derës. Pagjumiçia ka qenë simptom i cili është përsëritur, problem i cili krijohej gjithmonë kur burri i saj nuk gjendej në shtëpi – që kishte ngjar edhe atë natë kur kur ka ndihdhur tërmeti.

Symptomet kryesore të kësaj frike të fituar – duke ndërlidhur edhe formën më intensive të PTSC – mund të interpretohet si ndryshime në lidhjet limbistike me amigdalën.(7) Një nga ndryshimet kryesore krijohet në *locus cereleus*, strukturë e cila tregullon sekretin cerebral të dy substancave me një emërtim të përbashkët kateholaminës: adrenalina ilje noradrenalina. Këto neuro-kernikale veprinjnë në lëvizshmërinë e trupit në rast rreziku; tanjë e njëjtë e kateholaminës lenë gjurmë intensive ne memorie. Tek PTSC ky sistem bëhet hiperaktiv, taom doza të mëdha shtuese të substancave cerebrale, si lloj i reagitimit në situata të cilat gati se nuk paraqesin kurorfurë rreziku, por në një mënyrë përkujtojnë në traumën fillestare, siç ka qenë rasti me fëmijët e shkollës filllore në Klivlend të cilët gjithmonë të cilët gjithmonë i kaplonte paniku porsa e dëgjonin alarmin e auto ambulancave, e cila i përkujtonë në tonin që e kanë dëgjuar në shkollë pas të shtënave.

Locus ceruleus dhe amigdala janë ngusht të lindhura, së bashku me strukturat tjera limbistike siç është hipokampusi dhe hipotalamusi; e rrjedha e kateholaminës shkon deri tek korteksi. Mendohet se ndryshimet në këto lindje cerebrale nxisinë simptomet e PTSC të cilat shfaqen në formë të: anksiozitetit, frikës, hipervigilencës, shqetësimit lehtë të nxitur, gadishmërisë në reagimin "lufto apo ik" dhe krijojnë shënimë të pushlyeshme të kujtimeve të forta emocionale.(8) Sipas një studimi, veteranët e vjetnamit me simptomet e PTSC kanë patur 40% më pak sasinë e receptorit kateholumin, sesa njerëzit me simptoma të ngajshme – që çojnë në njohjen se truri i tyre ka përfjetuar ndryshime të qëndrushme pasi që mbikëqyrja e kateholaminës është qëregulluar.(9)

Ndryshimet tjera paraqiten në trajktoren e cila e bashkon trurin limbistik dhe hipofizën e cila rregullon lirimin e CRF, stres hormonin kryesor të cilën truri e tajtë për të qenë i përgatitur në rast rreziku "lufto apo ik". Ndryshimet ndikojnë në rritjen e sekretimit të hormoneve – posaçërisht në amigdalë, hipokampus dhe locus cereleus – duke e përgatitur trurin për rrezikun i cili nuk është real.(10)

Siq më ka thënë dr. Charles Nemeroff (Dr. Charles Nemeroff), psikiatër nga **Duke University**: "Sasia e madhe e CRF-së ndikon ne reaksione dhe temperaturë. Për shembull, supozojmë se jeni veteran i luftës së vietnamit dhe se me automobil e goditni murin e shtëpisë së mallrave; tajtja e CRF-së do të ndikoj në atë që t'ju vërhojnë të njëjtat ndjenja sikurse në kohën e traumës fillestare: do të filloni të djerësiteni, të frikësoheni, të dridheni dhe të rrëqetheni, e mund të shfaqet edhe **flashback**-u. Te njerëzit tek të cilët është e shtuar tajtja e CRF-së reagimi i papritur do të jetë i eksagjeruar. Për shembull, nëse i përviheni një grupi njerëzish dhe i duartrokisni atyre, vetëm herën e parë do ta vëreni admirimin, ndërsa nuk do të reagojnë po që se këtë e përsëritni tre katër herë. Por njerëzit që e kanë të shtuar sasinëe CRF-së nuk janë mësuar: ata dnë të reagojnë në duartrokitjen e katërt njëjtë sikur në të parën."(11)

Vargu i tretë i ndryshimeve krijohet në sistemin cerebral opioid i cili tajtë endofrine të cilat rrisin rezistencën ndaj dhimbjes. Edhe ky sistem bëhet hiperaktiv. Trajktorja nervore është e lidhur me amigdalën dhe korteksin cerebral. Opiodët janë elemente kimike cerebrale, amortizator të fortë të dhimbjes, sikur opiumi dhe narkotikët tjérë të cilët sipas strukturës janë të njëjtë. Kur niveli i opiodëve rritet(morfiumi cerebral) tek njerëzit paraqitet toleranca e shtuar ndaj dhimbjes – modelin të cilin e kanë vërejtur kirurgët e luftës dhe kanë konkluduar se ushtarëve rënë të plagosur iu është nevoitur sasi më e vogël e narkotikëve për ta ngrituar dhimbjen, përdallim nga civilët me lëndimë shumë më të vogëla.

Diçka e ngajshme mëdha edhe në rastin e PTSC.(12) Ndryshimet në tajtjen e endofrinit çojnë kah ndryshimet e reja neurologjike të cilat janë të inicuara për shikak të eksponimit të përsëritur ndaj traumës – *tupiten* ndjenjat e caktuara. Me këtë shpjegohet vargu i simptomave "negative" psikologjike të cilat janë vërejtur qysht moti tek rastet e PTSC: *anhedonia*(pamundësia për t'u përfjetuar kënaqësia) dhe pandjesia e përgjithshme emocionale, ndenjë se jeni të ndarë ngajeta apo se nuk ju interesojnë ndjenjat e huaja. Ata të cilët janë të afërt me njerëzit e këtillë mosinteresimin e tyre mund ta përfjetojnë si mungesë empatie. Pasojë tjetër nga kjo është disbalancimi, si dhe puaftësia për t'u përkujtuar çastet e rëndësishme, ora, madje edhe data e ngjarjes traumatike.

Ndryshimet neurologjike të lindhura me PTSC mund ta bëjnë njeriun edhe më të eksponuar ndaj traumave shtesë. Me disa eksperimente të cilat janë kryer në shfazë është vërtetuar se shtuzët të cilat nëse kur kanë qenë të vogëla kanë qenë të eksponuara streseve

te dobëta, më vonë ne jetë, dëhen shume sensitive, për dallim nga ato të cilat nuk kanë përfjetuar stresë dhe ndryshime cerebrale të inicuara nga traumat(që orienton në rëndësine e shërimit su më të shpejtë të fëmijëve me simptoma të PTSC) Duket se kjo është arsyë përsë dikush, nëse janë të eksponuar llojti të njëjtë të katastrofave, të paraqitet PTSC derisa tek të tjerët jo: amigdala është gadishmëri përrrezik, e kur rreziku i vërtetë edhe një herë lajmërojet në jetë alarmet e saja porforcohen.

Të gjitha këto ndryshime neurologjike ofrojnë ndihmë afatshkurtë për t'u përgalitur që t'i luftojmë rreziqet e koshme dhe trishlueset të cilat i shpejtojnë. Është normale që njeriu gjatë rrezikut të jetë syqelë, në gatishmëri dhe i përgantur për të gjitha, të bëhet i qëndrueshëm ndaj dhimbjes dhe që trupi të jetë në gjendje t'i durojë dhimbjet fizike dhe të, për një kohë të shkurtër, bëhet i pandjeshëm ndaj asaj që në rrethana tjera paraqet nsgjjarje tronditëse. Por, këtë përparrësi afatshkurtë bëhen probleme të përherëshme kur truri ndryshon në atë masë sa që përparsia bëhet predispozitë, ngajshëm me automobilin të cilin ndëruesi i shpejtësisë gjithmonë është në shpyjetësinë e fundit. Po që se gjatë traumës së fortë amigdala, dhe së bashku me të edhe zonat cerebrale, pranojnë realitetin e ri, ky ndryshim në shqetësim – kjo gatishmësi e shtuar për t'u nxitur shqetësimi neurologjik – do të thotë se krejt në jetë gjendet buzë asaj që të bëhet rrezik, dhe që momenti i padjallëzuar mund të nxisë eksplodimin e frikës së shtuar.

RIMËSIMI EMOCIONAL.

Kujtimet e këtilla traumatike mbesin lloj i shënimiveve në funksionet cerebrale se ndikojnë në rchabilitimin e ardhshëm – posaçërisht në fitimin e reagimeve normale pas ngjarjeve traumatike. Tek frika e fituar, siç është PTSC, mekanizmat e mësimit dhë të kujtesës erregullohen; amigdala përsëri fiton rolin kryqë në relacion me të gjitha regjionet tjera, por për tejkalinin e frikës së fituar neokorteksi është vendimtar.

Frika e kushtëzuar është termi të cilin psikologët e përdorin për ta përshtuar procesin gjatë të cilin diçka që nuk paraqet rrezik bëhet tmerrues, pasi që në vetë mendjen e njeriut ka diçka që është e lidhur me gjëra që atë e frikësojnë. Çarni vërenë se kur frika e këtilla nxitën tek shtazët laboratorrike, frika mund të zgjas me vite të tëra.(13) Talamusi, amigdala dhe llohe parafrontale janë përgjegjëse përmësim, memorie dhe regjim ndaj ngjarjeve traumatike – kjo është trajektorja e shqetësimit neurologjik.

Zakonisht, kur dikush mësohet të ketë frikë nga diçka gjatë gjendjes së frikës së kushtëzuar, frika me kohë do të zhduket. Ngajshëm ngjanë gjatë kohës së rehabilitimit të natyrshëm, pasi që objekti i frikës anulohet nga ngjarja reale shqetësuese. Kështu fëmija i cili ka frikë nga qeni, sepse e ka ndjekur qeni i tërbuar, gradualisht dhe arsyeshëm do ta humbas frikën po që se, për shembull, shpërndaqet në atë vend ku në fjinjësi dikush mban qen dhe nëse fëmija kalon një kohë duke luajtur me qenin.

Në rastin e PTSC nuk do të vijë deri tek rehabilitimi spontan. Çarni supozon se arsyja është në ndryshimin cerebral gjatë krijimit të PTSC, të cilat janë të fortë në atë masë sa që amigdala shqetësohet çdo herë kur pason ngjarja e cilë mezi përkujton në traumën fillore dhe kështu forcon "trajektorën" e frikës. Kjo mund të kuptohet se nuk do ië vijë koha kur ndjenjat e frikës do të shndërrohen në gjendjen e qetësimit amigdala kurë rishtazi "nuk mëson" të reagonjë me një reagim më të dohët. "Vdekshëmëria e frikës", thotë ai, "nënkupton procesin aktiv të të 'mësuarit'", e që nuk është rasti tek të sëmurët nga PTSC, tek të cilët "kujtimet tronditëse jashtëzakonisht janë të qëndrueshme".(14)

Por me ndihmën e vërietë profesionale edhe simptomet e PTSD mund të menjanohen; kujtimet shqetësuese të vulosura, reagimet që ato i nxisin, si dhe si mënyrën e të menduarit, me kohë mund të ndryshohen. Çarmi supozon se ky rimësim ka prejardhje nga korteksi. Frika fillestare, e instaluar në amigdalë, nuk zhduket krejtësisht; këtu bëhet fjalë për korteksin parafrontal i cili në mënyrë efikase mundeson që amigdala të dirigojë me pjesën tjeter të trupit që të reagojnë me frikë.

"Shtrohet pyetja se për sa kohë njeriu mund të çlrohet nga frika e fituar?" Richard Davidson (Richard Davidson), psikolog nga **University of Wisconsin**, i cili ka zbuluar rolin e korteksit të majtë parafrontal si "amortizator" të shqetësimeve. Gjatë eksperimentit laboratorik ku njerëzit kishin fituar aversion ndaj zhurmës së madhe – paradigmë përfrikan e fituar apo shkallë më ulët e reagimit në krahasim me PTSD – Davidson ka zbuluar se njerëzit me aktivitet të shtuar të korteksit të majtë parafrontal më shpejtë e imposhtin frikën, që përsëri udhëzon në rolin e korteksit gjatë çlirimt nga frika e fituar.(15)

RIEDUKIMI I TRURIT EMOCIONAL

Deri te zbulimi i cili më së shumti kurajon mbi PTSD është aritur gjatë ekzaminimit të individëve të cilët kanë përfjetuar holokaustin, kur tek $\frac{1}{4}$ e tyre është gjetur se edhe pas gjysmë shekulli kanë simptoma të PTSD. Kurajon fakti se $\frac{1}{4}$ e të mbijetuarëve nuk kanë më simptoma prej të cilave kanë vuajtur: ngjarjet e rëndomëta kanë patur kontra efekt ndaj sëmundjes. Tek ata me simptoma ekzistuese është vërejtur se ndryshimet në tru janë të shkaktuara prej katcholamineve – tipike përfPTSC; por tek ata të cilët janë rehabilituar, ndryshimet e tillë nuk janë gjetur.(16) Përpos kësaj, ky zbulim dëshmonë se ndryshimet cerebrale të shkaktuara nga PTSD nuk janë të pandryshueshme – shkurtazi, proceset emocionale mund të përtrohen. Mandej, është ngushilluese fakti se traumat e rënda të cilat i shkakton PSTC mund të shërohen dhe se rruga kah shërimi i këtij është në mësimin e përsëritur.

Një nga mënyrat e shërimit emocional vjen spontanisht – të paktën tek fëmijët – përmes lojës me kukellën "Perdi". Nëse qodherë luajnë, këto lojra me siguri do ta largojnë traumën. Ekzistojnë dy metoda të shërimit: në njëren anë, kujtimi përsëritet me më pak shqetësimë, rritet jondëshmëria, derisa shfaqet edhe vargu i reagimit jo-traumatik. Metoda e dyte e shërimit është shprehur përmes imagjinatës së fëmijëve, pasi që fëmijët tragjedinë e përfundojnë me një mbarim tjeter më të lartë: derisa luajn me kukellën, fëmijët e vrasin atë dhe kështu e rrisin ndjenjën e epërsisë në raport me momentin traumatik të pandilimesës.

Luajt siç është "Perdi" i ndihmonë fëmijët të cilët kanë përfjetuar dhunë aq tmerruese. Këto "lojra të vdekjes", tek fëmijët e traumatisuar, e paru i ka aplikuar dr Lenore Terr(Dr. Lenore Terr), psikiatre e fëmijëve nga San Francisko.(17) Ajo ka vërejtur se me lojërat të këtilla kanë luajtur fëmijët nga Çauçili në Kaliforni – vend i cili gjendet vetëm një orë largë nga vendi ku Perdi ka kryer masakrën – ku poashtu në vitin 1973 fëmijët kanë qenë të kindapuar, derisa janë kthyer nga kampingu veror. Kindapuesit edhe fëmijëve por edhe arsimtarëve iu kanë përgatitur sprova të mundimëshme të cilat kanë zgjatur 27 orë.

Terr ka konkluduar se kindapimi përsëritet gjatë kohës kur fëmijët luajnë. Për shembull, vajzat kanë luajtur kindapimin e imaginuar të "Barbi" kukullave të tyre. Një vajzë pandërpërte e ka pastruar kukellën e suj sepse është neveritor nga kundërmimi i

urinës së fëmijëve të ljerë në lëkurën e saj, derisa kanë qenë të shtrënguar nga friku dhe të shtrirë në dysheme të autobusit. Tjera ka luajtur lojën "Burbi në rrugë" kur "Burbi" udhëton, e parëndësushme se ku, dhe kthehet e sigurtë, që ku qenë thelbë i lojës. Për vajzën e tretë skena e këndshme ka qenë kur kukulla është mbërthyer në vrimë dhe kur iu ka zënë fryma.

Të riturit të cilët kanë përjetuar trauma të rënda mund të vuajnë nga "tupitja" psikike për shkuk të traumës sepse shfrytëzojnë imazhinatën, luajnë dhe ëndëtrojnë duke u rikujtuar dbe përsëri duke menduar, përfalqeqsët personale. Këto repriza vullnetare të traumave duket se i largojnë ndjenjat e rrënjosura thellë të cilat zakonisht më vonë do të mud të kthehen në formë të flashback-ut. Nëse është fjalë për një traumë më të vogël, siç është vizita e dentistit, mjaftron që loja të përsëritet një apo dy herë. Por, nëse truma është e formës së rëndë, fëmijës i duhet që gjithmonë ta përsërit lojën dhe përsëri ta përfundojë traumën si ritual monoton të trishtueshëm.

Arti është një prej mënyrave të largimit të imazheve të rrënjosura në amigdalë pasi që paraqet mediumin e pavetëdijshëm. Truri emocional me lehtësi i adaptohet kuptimeve simbolike dhe modelit të cilin Freud-i e ka quajtur "proces primar": mesazheve të metaforës, tregimit, mitit apo arteve tjera. Metoda e ngjashme shpesh aplikohet në shërimin e fëmijëve të traumatizuara. Nganjëherë arti ua mundëson fëmijëve që të "flasin" për çastet trishtuese për të cilat në rrëthanat tjera kurrrë nuk e kishin marrë guximin t'i përkruajnë në ndonjë mënyrë tjeter.

Spenser Et psikiatër i fëmijëve nga Los Anxhelosi dhe specialist për shërimin e fëmijëve të traumatizuara, ka treguar ngjarjen për djaloshin pesëvjeç të cilin, së bashku me nënën, i ka kündapuar ish dashnori i nënës. Ky njeri i kishte çuar në një motel, djaloshin e kishte urdhëruar që të fshihet nën plaf, derisa nënën e fëmijës e kishte rrahur derisa ajo nuk kishte vdekur. Me arsy, djaloshi kishte refuzuar që të bisedoje me Et-in për lëndimet e rënda dhu britnat të cilat i ka parë dhe i ka dëgjuar derisa ka qenë i fshur nën plaf, dhe kështu Et e ka latur që ta vizatoj një vizatim – çfarëdo qoftë ai vizatim.

Në vizatim është parë vozitësi i automobilave garues me sy jashtëzakonisht të mëdhenjë, i kujtohet Et-it. Et ka shpjeguar se shtë e mëdhenjë paraqesin simbolin e trimëris së djaloshit për ta shikuar kriminelin. Detajet e këtilla të fshëhta të skenave traumatike gati se gjithmonë paraqitet në veprat artistike të fëmijëve të traumatizuara; duke i bindur për të vizuatuar vizatime, Et ka bërë hapin e parë në terapi. Kujtimet e forta me të cilat janë të xhindosur, fëmijët i paraqesin me ndihmën e artit të tyre, si dhe mendimet. Përveç kësaj, vet akti i vizatimit është terapeutik dhe fillon procesi i çlirimtës së trauma.

RIMËSIMI EMOCIONAL DIJE REHABILITIMI TRAUMATIK

Irena kishte dalur në takim i cili kishte përfunduar me tentim dhunimi.

Edhe pse ishte çliruar nga dhunuesi. Ai kishte vazhduar ta keqtrajloj; e shqetësonë me thirrje telefonike të pamimërtë, i kërcnohej me dhunë, e thërriste në gjysmë të natës, e përcjellte në çdo huj. Njëherë, kur në ndihmën e kishte thirrë policinë, ata thirrjet e kishin konsideruar si të parëndësishme, pasi që "asgjë nuk kishte nduhur". Prej kur shkon në terapi, Irena ka simptomë të PTSC, është bërë e pushoqërueshme dhe ndihet sikur e burgosur në shtëpinë e saj.

Ç. Rasti i Irenës e kishte shbyer dr Xhudit Luis Herman(Dr. Judith Lewis Herman), psikiatër nga Harvardi, ku në mënyrë koncize i ka skicuar rrugët për tek shërimi nga traumat. Herman i potencion tre stadiumet: kthimi i ndjenjës së sigurisë, le t'ju kujtohen detajet e traumës dhe harrone dhimbjen të cilën e ka shkaktuar trauma, e mandej përsëri le të kthehet gjendja normale e jetës. Siç do ta shohim, ekziston logjika "biologjike" në rangimin e këtyre përpjekjeve: kjo pjesë vërteton se truri emocional rishtazi mund të mësojë se jeta nuk paraqet trezikut i cili mund të ndodhë në çdo qast.

Hapi i parë, rikthimi i ndjenjës së sigurisë, me gjasë ka të bëj me gjeljen e mënyrës së qetësimit të qendrave emocionale të cilat lehtë shqetësohen, kështu që shërimi mund të realizohet.(18) Shpesh fillohet në atë mënyrë që pacientëve t'ju shpjegohet se nervoza dhe ankthi, syqësia e madhe dhe paniku janë forma të simptomeve të PTSC. Ky lloj shpjegimi i zbutë simptomet.

Hapi i dytë nisë me ndihmën e cila i ofrohet pacinetëve për ta rikthyer ndjenjën e mbikëqyrjes të asaj e cila iu ngjanë, që është plotësisht në kundërshtim me ndjenjën e pandihmesës të cilën e shkakton trauma. Për shembull, Irena i ka latur shokët dhe familjen që ta mbrojnë prej sulmuesit dhe ka qenë në gjendje ta thërrët policinë për të intervnuar.

Shkaktarët për të cilët pacientët me simptoma PTSC ndihen të "pasigurë" janë më shumë se sa frika nga irriqet që i kanosen çdokund; pasiguria e tyre është e një natyre shumë më intime pasi që ndihen se nuk kanë kontrollë mbi atë që ndodhë me trupin dhe emocionet e tyre. Kjo është e kuptueshme, sepse prezent është "ndërprerësi" shqetësimi emocional të cilin e shkakton PTSC, duke e bërë amigdalën të përsenzitive.

Medikamentet janë një prej metodave që rikthejn ndjenjat e pacientëve se nuk gjenden në mëshirën e frikave të cilat i prenkupojnë, së bashku me anksiozitetin e pashpjegueshëm, frikës për të cilën arsyje nuk flejnë apo atyre që ëndrrat iu shndërrohen në ankthe. Farmacistët shpresojnë se një ditë do t'i zhulojnë ilaqet të cilat momentalisht do të ndikojnë në efektet e PTSC, në amigdalët dhe qendrat e ngajshme transmetuese. Tash për tash ekzistojnë medikamente të cilat janë efikase vetëm në disa ndryshime, antidepresivët e popullarizuar të cilët veprojnë në sistemin sersotoninik, dhe beta-blokuesit siç është propanoli i cili ndërprenë aktivizimin e sistemit nervor sipatik. Pacientët, gjithashtu, mund t'i kushtohen teknikave të relaksimit të cilat do t'iu ndihmojnë ta zvogëlojnë dhe ta ndalin nervozën dhe shqetësimin.

Qetësimi fiziologjik e mundëson qetësimin e qendrave emocionale të shqetësuara dhe ndihmon që të zhulohet se jeta nuk paraqet kërenimin, e pacientëve ua këthenë ndjenjën e sigurisë të cilën e kanë patur para se të krijohet trauma.

Veprimi i dytë në shërim inkudrimi ritregimin dhe rekonstruimin e rrësimit mbi traumën, por tash me ndjenjën e sigurisë, e cila pacientit ia mundëson që të fitojë këndëveshtrime të reja shumë më realiste mbi reagimet ndaj kujtimeve traumatike dhe mbi ato të cilat i inicjnë ato. Kur pacientët i rrëfejnë detajet tmerruese të traumës, kujtimet fillojnë të transformohen në kuptimin emocional, por ndejkjnë edhe në trurin emocional. Detajet e rrësimit të përsëritur janë gjera delikate; është ideale po që se ritregimi rrjedhë lirshëm, si dhe tek njerëzit të cilët shërohen prej traumave e nuk kanë simptome të PTSC. Në këto raste ekziston ura e brendshme e cila njerëzve na "malë" susinë e kujtimeve të padurueshme e cila do t'i lirojë nga trauma, e për disu javë, apo muaj, atyre mezi mund t'u kujtohet diçka që do të ketë lidhje me ngjarjet tmerruese.(19)

Ky ndryshim, relaksim dhe pushim, mundëson shqyrtimin spontan të traumës dhe stërvitjen e reagimeve emocionale ndaj suj. Herman thotë se tek pacientët me simptome të shprehura të PTSÇ ritregimi nganjëherë mund të nxisë friku jashtëzukonishi intensive, dhe që në rastet terapeutike duhet ta ndryshojnë kahjen e rrëfimit për t'u bërë reagimet e pacinelit të durueshme dhe mos ta ndërpresin rimësimin.

Terapeuti patientin duhet ta kurajoj për t'i rrëfyer ngjarjet traumatike në mënyrë shumë bindëse, si një lloj horror filmi, duke shpalosur përsëri çdo detaj tmerrues. Me këtë jo vetëm se janë përfshirë detajet që i kanë përfjetuar, dëgjuar, nuk hatur apo i kanë ndierë, por edhe reksionet e tyre, siç janë trishtimi, neveria, vjellja. Qëllimi është që memoria në tërsi të aktivizohet dhe të shndërrohet në fjalë, që do të thotë zotërim i disa kujtimeve të cilat ndoshta janë anashikaluar dhe kështu nuk janë prezante në vetëdije. Duke i shndërruar detajet e shqisave dhe ndjenjave në fjalë, kujmetet vëhen nën mbikëqyrjen e korteksit, e reagimet të cilat shkaktohen prej tyre më lehtë mund të përballen sepse janë të kuptueshme dhe më lehtë nposhten. Nga ky këndvështrim, rimësimi emocional suksesshëm realizohet me përfjetimin e sërishtëm të ngjarjes dhe emocioneve, por këtë herë në ambient të mbushur me komoditet të sigurtë dhe në shoqëri me terapeutin të cilit mund t'i besohet. Më këtë përeillët leksioni i rëndësishëm, mbi sjelljen emocionale – se siguria, para se sa frika konstante, mund të mbijetoj se bashku me kujmetet traumatike.

Djaloshi pesëvjeç i cili e kishte vizatuar vizatimin e njeriut me sy gjigant, ku kishte qenë dëshmitar në vrasjen mizore të nënës së tij, pas këtij vizatimi ai kurrë më nuk kishte vizatuar; në vend të kësaj, ai dhe teraputi i tij Spenser Et kishin luajtur, duke krijuar lidhje të afërtë. Jashtëzakonisht ngadal, ai kishte filluar ta rrëfcj ngjarjen e vrasjes, në fillim në mënyrë stereotipe, identike duke numëruar çdo detaj gjatë rrëfimit. Gradualisht, rrëfimi i tij është herë më i hapur dhe më i sakt, dhe derisa fliste ishte më pak i tensionuar. Njëkohësisht, ankthet e natës rralloheshin në formë të paralajmërimit, siç thotë Et, "zotërimi me traumën". Në rrëfimin e tij frika si pasojë e traumës ngadal humbet, për të filluar të flas për jetën e rëndomët kur iu kishte adaptuar shtëpisë së re, duke e filluar jetën me babanë. Më në fund, djaloshi ka qenë në gjendje të flasë mbi jetën e vet sikur frika të ishte tretur.

Në fund, Herman konkludon se pacientët duhet ta harrojnë humbjen e cila ka shkaktuar traumë – lëndimin, vdekjen e personit të dashur apo ndëinterpretjen e lidhjes, të përpilen që vetes t'i ndihmojnë dhe mos ta humbin besimin në njerëz. Pikkelli i që vjen së bashku me ritregimin e ngjarjeve tmerrues han nul të rëndësishëm; me të vërtetohet gadishimi i pacientëve për t'u liruar nga traumatët në shkallën e caktuar. Kjo do të thotë se në vend që gjithmonë të janë të preokupuar me kohën nga e kaluara, pacientët mund të fillojnë ta shikojnë të ardhmen, madje edhe prej fillimit ta modelojnë mënyrën e re të jetesës në të cilën nuk do të janë të xhindosur me trauma. Kjo i ngjanë përsëritjes konstante dhe ripërjetimet të frikave traumatike si pasojë e shqetësimeve emocionale, por, në të vërtetë, më në fund magjitet mund të hiqen. Çdo alarmë nuk duhet patjetër të shkaktojë sulm frike; çdo piskim gjatë natës nuk duhet të përkujlojë në tmerr.

Herman thotë se post-efektet apo kthimi i kohë pas kohës së simptomeve vazhdojnë të shfaqen, por ekzistojnë shembja të veçanta që tregojnë se trauma në pjesë të malte është tejkaluar. Këtu është i inkuarduar edhe qetësimi fiziologjik ieri në nivelin e përbullimit, si dhe astësia për t'u përballuar ndjenjat që kanë të bëjnë me kujmetet mbi traumën. Me rëndësi të veçantë është që kujtimet traumatike mos të vlojnë në momentet e pakontrolluara, por të analizohen vullneturisht, si çdo ndjenjë tjetër – dhe, ndoshta, që

është më e rëndësishme, të harrohen krejt. Definitivisht, kjo do të thotë të ndërtohet jetë përsëri, me mëqësi të fortë dhe të plotësohet me besim, dhe se duhet gjetur sistemin e besimit madje edhe në botën ku padrejtësitë ndodhin.(20) Të gjitha të cekurat paruqesin treguesin e suksesshëm të rimësimit të trurit emocional.

PSIKOTERAPIA SI MËSIMDHËNJE EMOCIONALE

Për fat të mirë, momentet katastrofike "të zbuluar" me kujtime traumatike janë të tralla tek numri më i madh i njërzve. Por, me siguri se ekzistojnë rastet të cilat fortë i vulosin momentet traumatike edhe në periudhat e qeta të jetës. Shumë brengë të rëndomëta në fëmijëri, siç janë mospërfillja dhe moskujdesi i përhershëm, apo mungesa e butësisë nga ana e prindërve, humbja apo braktisja, si dhe refuzimi shoqëror, nuk duhet patjetër të paruqesin formën më të rëndë të traumës, por është e sigurtë se më vonë në jetë lenë gjurmë në trurin emocional, duke krijuar shqetësimë – lot dhe zemërim – në marrëdhëni intime. Nëse PTSC mund të shërohet, atëherë mund edhe vrragët më të vogëla emocionale të cilat i bartin një numër i madh i yni; kjo është detyrë e psikoterapisë. E, shikuar në përgjithësi, ajo na mëson që me shkathtësi të luttojmë kundër reagimeve të nxitura ku do të na ndihmoj edhe inteligjencë emocionale.

Dinamika në mes amigdalës dhe reaksioneve të korteksit parafrontal shumë të ndërlikuar është në gjendje ta modeloj modelin neuroanatomik për t'i mundësuar psikoterapisë të bëjë ndryshime rrënjosore të modeleve emocionale të cilat vështirë ndryshohen. Siç supozon Xhozef LeDu(Joseph LeDoux), neropsikiatër, i cili e ka zbuluar rolin e amigdalës si shkaktare të sulmeve emocionale: "Kur sistemi ynë emocional diçka mëson, duket se nga kjo kurrë nuk çlirohet. Terapia na mëson se si ta kontrollojmë "të mësuarën" – e mëson korteksin tonë se si ta frenoj amigdalën. Animi juaj për të reaguar shtypet, e emocioni i juaj fillostar imposhtet."

Arkitektura cerebrale e paraqitur të cilën emocionalisht duhet rimësuar, duket se mbetet e padryshueshme, madje edhe pas terapisë së sukseshtme, si reagim i mbetur i ndjesimërisë fillostar apo frikave të cilat gjenden në rrënjen e modelit problematik emocional.(21) Korteksi parafrontal mund ta përpunoj apo "ta frenoj" impulsin e amigdalës, por nuk mundet në tërsi t'i ndaloj reagimet e saja. Nëse vetëm nuk mund të vendosim se kur do të shfaqen sulmet tonë emocionale, të paktën mund ta fitojmë kontrollën më të madhe mbi **kohëzgjatjen** e tyre. Njëra prej shenjave të pjkurisë emocionale është në zotërimin sa më të shpejtë të sulmeve të tillë.

Gjatë terapisë kryesisht ndryshohen reagimet të cilat njëzetit i shfaqin kur vjen deri tek engaçimi emocional – por tendencat përr t'u ngacmuan reagimet nuk zhduken në tërsi. Kjo është dëshmuar me hulumtimet të shumta psikoterapeutike të cilat i ka bërë Lester Luborskit(Lester Luborsky) me kolegët e tij në **University of Pennsylvania**. (22) Ata kanë analizuar konfiktet themelore në marrëdhënie shkaku i të cilave me dhjetra pacientë vijnë në psikoterapi – problemet siç janë nevojal esenciale për të qenë i pranuar apo i dashur, frika nga moshës apo varësisë së tepëruar. Mëpastaj vëmendshëm janë analizuar reagimet tipik(githmonë mbrojtëse) të patientëve të cilët kanë solur mbi frikët apo dëshirat në marrëdhëni e veta – reagimet siç janë kërkësat shumë të mëdha të cilat nxisin sulmin e zemërimit, indiferanca e personit tjetër, apo mbrojtja për shkak të osendifit të mundshëm e për të cilat personi tjetër është i dërmuar sepse ndihet i refuzuar. Gjatë këtyre mosmarrëveshjeve të padëshiruara, pacientët dukshëm janë të shqetësuar – të pandimesë dhe të pikelluar, zemëruar apo hidhëruar, tensionuar apo

frikësuar, të ngarkuar me ndjenjën e fajisë apo veteakuzimit, etj. Pavarsisht nga lloji i modeleve të sjelljeve të pacientëve të cilët u numëruan, apo shfaqen në qdo marrëdhënie të rëndësishme, qofsi ato marrëdhënie marresore apo dashurore, fëmijë-prindër, shoku apo shefi në punë.

Por, pas një terapije të gjatë, këta pacientë kanë ndryshuar në dy mënyra: reagimet e tyre emocionale ndaj ngjarjeve shqetësuese janë bërë më pak dhimbëse, madje edhe më të qeta, ndërsa reagimet e tyre të hupura kanë qenë më efikase dhe kanë urritur atë që prej marrëdhënieve ta fitojnë atë që e dëshirojnë por frikët dhe dëshirat e tyre fillojnë nuk kanë ndryshuar, sikur edhe reagimi emocional filletar. Kur pacientëve u kanë mbetur vetëm edhe disa sensa deri në përfundim të terapisë, është dëshmuar se ata ata shfaqin përgjysmë më pak reagime negative emocionale në krahasim me gjendjen kur e kanë filluar terapinë dhe se janë dyfishtuar mundësitet që ta pranojnë reagimin kthyes pozitiv të cilin me shumë dëshirë e kanë pritur. Por, aspak nuk ka ndryshuar ndjeshmëria e veçant e cila paraqet rrënjën e këtyre nevojave dhe dëshirave.

Duke e folur gjuhën e trurit, mund të spekulojmë se qendrat limbistike kanë dërguar sinjale alarmuese si lloj reagimi në paralajmërimin e ngjarjes të ciklës i frikësoshemi, por kuptimi parafrontal dhe regjionet e afërtë me të kanë "mësuar" reagimin e ri, më të shëndosh. Shkurtazi, leksionet emocionale – madje edhe si shpërthi të rrënjosua thelli të fituara në fëmijëri – mund përsëri të shkruhen. Mësimi emocional zgjatë gjithë jetën.

XIV

TEMPERAMENTI NUK ËSHTË FAT

Mjaft është folur për ndryshimin e modeleve emocionale të cilat mund të mësohen. Por çfarë të thuhet për reagimet të cilat janë dhuratë e trashëgimisë së gjenetike – çfarë për ndryshimet e reagimeve të fituara të cilat janë, për shembull, për nga natyra jo të sigurta dhe të turpshme? Ky varg i ndryshimeve emocionale është i paracaktuar nga temperamenti, vlimit të ndjenjave në hajatin e mendjes së cilat janë shenja thelbësore të karakterit tonë. Temperamenti mund të definohet si varg i disponimeve të cilat përaktojnë jetën tonë emocionale. Në masë të caktuar të gjithë në posodojmë zbukurime në kurorën emocionale; temperamenti është i paracaktuar që nga lindja, si pjesë e lotarise gjenetike i cili ka influencë të forte në jetën pasuese. Çdo prind e ka vërejtur se fëmija i tij prej lindjes është i qetë dhe i matur apo problematik dhe zemërak. Pjetja është se a, bologjikisht i paracaktuar, mund të ndryshohet plani i tillë emocional me anë të përvojës. Predispozitat biologjike e fiksionin e fatin e emocioneve, dhe a mund fëmiju i turpshëm prej lindjes të shndërrohet në një burrë të vëtëbesueshëm?

Përgjigjja më e qartë në këtë pyetje është gjetur në publikimet e Xheroma Kejgenit (Jerome Kagan), psikologut të famshëm nga **Harvard University**. (1) Kejgen supozon se ekzistojnë katër tipe të temperamentit: i turpshëm, trim, i hareshëm dhe melankolik – dhe se gjithsej i është krijuar si pasojë e llojit të caktuar të aktivitetit trunor. Padyshim se ekzistojnë edhe dallueshmëritë e panumërtë në temperamentin trashëgues prej të cilave qëdo njëra bazohet në modelet emocionale të lindura; në raport me emocionet e caktuara të njerzve veçohet me atë se në ç'masë lehtë shqetësohet, sa zgjatë shqetësimi, sa intensivisht qëndron. Kejgen në punën e tij është përgjendruar në njërin prej këtyre modeleve: në distancën e llojit të temperamentit, prej trimit deri tek i turpshimi.

Me dekada nënët i kanë sjellë fëmijët e tyre në **Laboratory for Child Development** të Kajgenit, në katin e katërmëbdhjetë **William's James Hall**, për të marrë pjesë në hulumtimet e tij mbi zhvillimin e fëmijës. Në grupin e vogëlushëve prej moshës njëzet e një muajsh të cilët i kanë sjellur në eksperimentin e vrojtimit, Kejgen, së bashku me hashkëpunëtorët, kanë vërejtur shenja të herëshme të turpit. Në lojën e përhashkët të lirshme, disa fëmijë kanë qenë spontan të hareshëm dhe kanë luajtur me vogëlushët tjerë pa ngurim. Derisa të tjerët kanë qenë të pasigurtë dhe të pavendosur, janë tërhjekur, duke mos u ndar prej nënave dhe qetë kanë shikuar fëmijët e tjerë të cilët kanë luajtur. Gati katër vjet më vonë, kur po të njëjti fëmijë janë nisur në çerdhe, grupa e Kejgenit përsëri i kanë vëzhguar. Për katër vjet asnjë fëmijë i shoqërueshëm nuk është hënë i turpshëm, derisa 2/3 e fëmijëve të turpshëm ende kanë mbetur të tërhequr.

Kejgen ka konkluduar se fëmijët shumë të njëjshëm dhe frikacak janë rrjitur pranë personave të turpshëm dhe të tërhequr; si thotë ai, prej lindjes, 15 deri 20% të fëmijëve sillen "në mënyrë inhibire". Derisa janë të vegjël, këta fëmijë turpërohen prej çdo gjëje të panjohur. Për këtë arsyen atu janë zgjedhës të ushqimeve të reja, refuzojnë të afrohen

shikazëve dhe vendeve të panjohura, turpërohen prej njerëzve të panjohur. Janë të ndjeshëm dhe në mënyra tjera – për shembull, janë të prirur për t'u frikësuar kur janë në shoqëri: në klasë dhe gjatë lojës, kur takojnë njerëz të rinjë dhe kur bëhen qendër e vëmendjes në shoqëri. Kur niten bëhen të padëshirueshëm dhe deri në morbiditet të frikshëm nëse duhet të mbajnë fjalim apo të paraqiten paru publikut.

Tom, njëri prej djemëve nga grupa e Kejgenit, shembull tipik i tipit të turpshëm. Gjatë çdo eksperimenti në fëmijëri – me dy, pesë dhe shtatë vjet – Tomi ka qenë fëmija më i turpshëm. Kur kur në biseduar me të në moshën trembëdhjetë vjeçare, Tomi është shtangur dhe tensionuar, ka kafshuar buzet dhe kërcitur gishtinjët, në fytyrë iu është parë shqetësimi, a e vëmja buzëqeshje mezi e dukshme është paraqitur kur ka folur për dashnorën e vet; është përgjigjur shikurt, duke u frenuar.(2) Tomit i kujtohet se më vonë në fëmijëri, gati deri në moshën njëmbdhjetëvjeçare, ka qenë jashtëzakonish i turpshëm, se është djersitur gjithmonë kur është nevoitur t'i afrohet moshatarëve. Gjithashtu e kanë munduar frikat konstante: se do t'i digjet shtëpi, se do të mbyet në pishinë dhe ka patur frikë nga terri. Në ankthet e shpeshta të natës, e kanë ndjekur fantazmat. Edhe pse për dy vitet e fundit është bërë më pak i turpshëm, ai ende ndihet i tensionuar kur është në shoqëri, e brengosjen e vet e kah orientuar kah suksesi në shkollë edhe pse i përketë pesë përqindshët të nxënësve më të suksesshëm në klasë. Si djalë shkencëtar, Tomi mendon se thirrja shkencore është joshëse, pasi që vëtmia të cilën ja mundëson profesioni i përgjigjet natyrës introvekte të tij.

Krejt ndryshe nga Tomi, Ralf ka qenë njëri prej fëmijëve më të vërbëbesueshëm dhe më të shoqërueshëm. Gjithmonë i lirë dhe komunikativ, me trembëdhjetë vjet ka ndejet i qetë në karrig, lëvizjet nuk i ka patur nervozë dhe ka folur me një tonë të butë, vëtëbindëse, sikur njeriu me të cilin hisidon të ishte moshatar i tij – edhe pse dallimi në mes tyre ka qenë njëzet e pesë vjet. Në fëmijëri kishte patur vetëm dy frika të cilat kishin zgjatur shikurt; ishte frikësuar nga klyshëri pasi që qeni i madhi kishte kërcyer mbi të kur kishte patur vetëm tri vjet, dhe kishte patur frikë nga fluturimi pasi që në moshën shtatë vjeçare kishte dëgjuar se ka ndoshur një fatkeqësi ajror. I shoqërueshëm dhe i dashur, Ralf kur në s'e kishte patur mendimin per veten se është i turpshëm.

Fëmijët e turpshëm vijnë në botë me predispozita neurologjike për shkak të cilave reagojnë më intezivisht madje edhe ndaj stresit më të vogël – pulsi i tyre prej fëmijërisë është i shpejtuar që është lloji i reagimit ndaj situatave të panjohura dhe të huaja. Kur fëmijët e tërhjekur të moshës njëzet e një muajshë kanë refuzuar të luajnë, matësit e pulsit kanë treguar se nga frika zemrat e tyre shumë më shpejt rrahin. Anksioriteti, i cili lichtë është të nxitet, paraqet thelbën e turpshëmërisë së tyre; ata kur në frikë ngi cilido person i panjohur apo situatë rrezik potencial. Gjuaja me moshë mesatare të cilës i kujtohet se në fëmijëri ka qenë jashtëzakonish i turplume, në krahësim me moshatarët e saj, ka thënë se në jetë ka vuajtur prej shumë frikave dhe se ma shumë ka vuajtur prej problemeve shëndetësore të shkaktuara prej streseve, siç janë migrena, irritimet e barkut dhe problemet tjera.

NEUROKIMIA E TURPËSISË

Kajgen beson se dallimi në mes të Tomit të vëmendshëm dhe Ralfit trim është krijuar si pasojë e shqetësimave të qendrave nervore të cilat janë të lokaata në amigdalë, dhe për këtë arsyë ata i ikin njerëzve të panjohur, i shruanget të pasigurtës dhe vuajnë nga anksioriteti. Të tjerët sikur Ralf, e kanë të pujisur sistemin nervor me nivel më të lartë të

rezistencës ndaj ngacmitmeve të amigdalës, janë më pak të frikësuar, prej nga natyra janë më të shoqërueshëm dhe dëshirojnë t'i hulumtojnë vendet e reja dhe të takojnë njerëz të tjera.

Indikacioni më i hershëm për zbulimin e modelit të trashëguar tek fëmija është në irritabilitetin e tij derisa është ende bebë, si dhe shqetësimin kur ballafaqohet me diçka, apo me dikë, të panjohur. Derisa çdo i pesti fëmijë i përketë kategorisë së të turpshmeve, dy prej pesëve kanë temperament të guximshëm – të paktë prej lindjes.

Pjesu e dëshmisë së Kejgenit është rezultat i studimeve me mace jashtëzakonisht të turpshme. Njëra prej shtatë maceve përfshihet në modelin e frikacakëve”, ngajshëm me fëmijët e turpshëm; ato i ikin të panjohurës (në vend se ta shfaqin kureshjen e lindur), refuzojnë të hulumtojnë hapësira të panjohura dhe i gjijnë vetëm mënjet e vëgjel, pasi që janë tepër të vënëndshme që t'i vërsulen më të mëdhenjëve të cilëve më me endje do t'i kishin gjuajtur kusherinjët e tyre trima. Me studimin në trurin e hapur, është konkluar se tek macet e turpshme pjesët e amigdalës janë jashtëzakonisht ngacmuese, posaçërisht kur ndinë turfullimen trishtuese të maces tjeter.

Turpi tek macet shfaqet në muajin e parë, kur amigdala zhvillohet mjaff përmarrë kontrollën mbi reksionet cerebrale “të afrohet” apo “të ikë”. Kejgen vërenë se truri i maces një muajshë është i ngashëm me atë të bëbës tetë muajshë, kur paraqitet frika nga “të panjohurit” – nëse personi i panjohur është prezent dhe nëna e lëshon dhomën, beba fillon të qajë. Supozimi i Kejgenit është se fëmijët e turpshëm kanë trashëguar nivelin e lartë të pandryshueshëm të norepinefrinit dhe substancave të tjera cerebrale të cilat ngacmojnë amigdalën, dhe kështu ndikojnë në shkallën e ulët të toleranceës që mundëson ngacmimet më të lehta të amigdalës.

Për shembull, një prej shenjave të ndjeshmërisë së rritur është bërë i qartë kur në laboratorium djemët dhe vajzat e reja, të cilat në fëmijëri kanë qenë mjaff të turpshëm, i kanë ekspunuar aromave të forta të cilat kanë rixitar stresin dhe kur pulsi i tyre ka rihetur shumë gjatë i ngritur se sa tek moshatarët e tyre që kanë qenë të shoqërueshëm – shenja se tati ja e norepinefrinit mban amigdalën të shqetësuar, e përmes trajktoreve të afërtë nervore, sistemin e tyre nervor simpatik të tensionuar. (4) Kejgen zhalon se fëmijët e turpshëm kanë nivelet e rritura të reaktivitetit, që tregojnë një mori indikatoresh të sistemit nervor simpatik, prej shtypjes së lartë konstante të gjakut dhe hebzave të zgjeruara të syrit deri tek nivelet e rritura të norepinefrinit në gjak.

Heshtja është edhe një hanumetë i turpshërisë. Sa herë që ekipi i Kejgenit i ka vështruar fëmijët e turpshëm dhe ata të paturpshëm në natyrë të hapur – në çerdhe, se bashku me fëmijët është rrejtur i kanë rjohur, apo gjatë bisedave me hulumtuesin – fëmijët e turpshëm më pak kanë folur. Njëra prej vajzave të turpshme nga çendëja kishte heshtur kur fëmijët e tjerë iu kishin drejtuar dhe të shumtën e ditës e ishta kaluar duke i shikuar fëmijët tjerë duke luajtur. Kejgen supozon se heshtja e të turpshmit në situata të panjohura, apo nëse ndiejnë rrezikë, është shenjë se është aktivizuar qendra nervore e cila është lidhur me korteksin parafrontal, amigdalën dhe zonat e afërtë limbistike të cilat rregullojnë aftësinë e të folurit (për shkak të këtij reaksioni ne “ngurohemi” në stes situatu).

Këta fëmijë të djeshëm i përkasin kategorisë së më të trezikoarëve tek të cilët zhvillohen çregullimet anklësuese siç janë sulmet e panikut dhe të cilat fillojnë që nga klasa e gjashtë apo e shtatë. Sipas një studimi në të cilin janë përfshirë 754 djem dhe vajza nga klasat e lartëpërmendura, tek 44 prej tyre është gjetur se vëç kanë patur së paku

një sulm të panikut apo edhe disa parasiptomë. Këto sulme të frikës zakonisht kanë qenë të nxitur me shqetësimet e zakonshme në adoleshencën e hershme, siç janë takimet e paru apo provimi voluminoz – shqetësimet të cilat shumë në situatat e reja, kanë patur siptomë të panikut siç janë palpitaria e zemrës, ngecje ne fryshtim, tronditje, së bashku me ndjenjën se diçka do t'i u ndodhë, se do të çmenden apo të vdesin. Studuesit besojnë se këto episoda nuk janë aq të rëndësishme për t'u diagnostikuar si "sulme të panikut", por janë paraljamërimë se këta tinejxher janë në një rrezik më të madh që me vjeç tek ato çrragullimi të rritet. Shmë njerëz të cilët vuajnë nga sulmet e panikut thonë se sulmet kanë filluar në adoleshencë.(5)

Fillimi i sulmit të frikës është i lidhur me pubertetin. Vajzat me simptomë të para të bërëtët nuk i kanë treguar sulmet e ngajshme, por rreth 8% të atyre tek të cilat puberteti ka përfunduar, kanë deklaruar se si i kanë mbijetuar sulmet e panikut. Nëse veç kanë përfjetuar sulme të panikut, ato do të janë të prirura për sulmet e përsëritura të frikës për që njerëzit gjithë jetën mbesin të izoluar.

ASGJË NUK MË BRENGOSË: TEMPEARMENT I KTHJELLËT

Tezja ime Xun si vajzë e ka braktisur shtëpinë në Kanzas Siti në vitin 1920, dhe është nisur vet për në Shangaj – udhëtim i rrezikshëm për një grua të vëtmuar në ato vite. Atjë Xun kishte takuar dheiçtë martuar me një detektiv britanez i cili kishte punuar në policinë koloniste – qendër internacionale e tregtisë dhe intrigave. Kur në fillim të luftës së dytë botërore Japonецët kishin okupuar Shnagjin, tezja ime dhe burri i saj janë internuar në Hlogor të përkruar në librin dhe filmin **Empire of the Sun**. Pas mbijetimit të posë vjetëve trishtuese në Hlogor; ajo dhe burri i saj i kishin humbur të gjitha. Pa asnjë metalik, janë kthyer në Kolumbinë Britanike.

Më kujtohet kur si fëmijë për të parën herë takova Xun, një zojë e moshuar, jetë e të cilës ka pasur kalije të pazakontë. Më vonë ka përfjetuar sulm në tri dhe si pasojë e këtij sulmi ka mbetur e paralizuar, pas rehabilitimit të gjatë dhe të mundimshëm përsëri ka mundur të ecën, por ka çluar. Më kujtohet se në atë kohë shkuja në shetitje me Xun e cila atëherë i kishte shtatëdhjetë vjet. Ka ndodhur që një herë e kishte humbur mugën dhe pas disa minutave kam dëgjuar klithje të dhimbëshme: Xun kërkonte ndihmë. Ishte rrëzuar dhe nuk mund të ngrijtej vetë. Vrapuva për t'i ndihmuar për t'u ngritur, dhe derisa e çoja, në vend se të ankohej, ajo qeshë me fatkeqësinë e saj. Të vëtmën koment të cilin e ka thënë me lehtësim ka qenë: "Ja më në fund përsëri mund të ec".

Për nga natyra, emocionet e disa njerëzve, si në rastin e tezës sime Xun, duket se janë të orienuara në drejtim pozitiv; këta njerëz për nga natyra janë optimist dhe gazuor ndërsa të tjerët janë melankolik dhe të vrenjtar. Këtu furma të temperamentit – gjallëria nga njëra dhe melankolia nga ana tjetër – duket se pjesërisht janë në lidhje me aktivitetet e zonave të majta dhe të djathës parafrontale, pika më të larta të trurit emocional. Deri tek ky zbulim është arritur kryesisht duke iu falenderuar punës së Riçard Deividsonit (Richard Davidson), psikologut nga University of Wisconsin. Ai ka zbuluar se njerëzit me aktivitete të shtuara të lobes së majtë frontale kanë temperament më të gëzuar, në kryhusim me ata të cilët kanë më të shtuar aktivitetin e lobës së majtë; ata zakonisht kënaqen me njerëz dhe me jetën dhe me lehtësi rehabilitohen nga dështimet, siç ka vepruar tezja ime Xun. Por, ata të cilët pjesërisht e kanë të shtuar aktivitetin e unës së

djathët janë zemërat, të prirur disponimeve të këqija dhe lehtë shqetësohen nga problemet e jetës; ata vuajn sepse nuk mund të çlrohen nga brengat dhe depresioni.

Në një eksperiment të Dejvidsonit vullnetarët me aktivitetin më të shtuar të zonave të majta parafrontale i kanë krahasuar me pesëmbëdhjetë vullnetarët aktiviteti i të cilëve ka qenë në zonat e djathës parafrontale. Në testin e personalitetit, ata me aktivitetin e djathë frontal të theksuar kanë treguar modelin karakteristik të veticë negative: i ngjanin karikaturave personazheve të cilut i ka modeluar Vudi Aleni (Woody Allen) në filmat e tij; paniku i cili parundjenë katastrofë për hiçgjë – janë të prirur për ndryshim disponimi, rraskapitju dhe mosbesimi ndaj botës e cilu për ta është vend me plotë vështërsira trezige të cilat gjithmonë i përcjellin. Për dallim nga melankoli, ata, aktivitetet e zonës së majtë frontale, tek të cilët kanë qenë të theksuara, në botë kanë shikuar krejtësisht ndryshe. Të shoqërueshëm dhe guzmor, shpesh janë kënaqur dhe kanë qenë në disponim të mirë, plot vetëbesim dhe janë ndierë fritëdhënës në jetë. Rezultatet e tyre në testet psikologjike kanë treguar për një trezik më të vogël se në jetë do të vuajnë prej depresionit apo çrrëgullimeve tjera emocionale.(6)

Njerëzit të cilët kanë vuajtur nga depresioni klinik, ka konkluduar Dejvidson, kanë patur nivel nivele më të ulëta të aktiviteteve trunore në loben e majtë parafrontale e më tepër në të djathët, në krahasim me njerëzit që kurrrë nuk kanë qenë depresiv. Dejvidson ka hasur në modelin e njëjtë tek pacientët tek të cilët depresioni është diagnostikuar jo moti kohë. Ai supozon se njerëzit të cilët e kanë mposhtur depresionin kanë "mësuar" ta ngrisin nivelin e aktiviteteve në loben e majtë parafrontale – spekulimet të cilat në mënyrë eksperimentale duhet vërtetuar.

Dejvidson thotë se edhe pse humumtimi i tij përfshinë 30% të njerëzve me simptome ekstreme, gati për çdo njeri në bazë të modeleve cerebrale mund të përeaktohet se a i përketë njerit apo tipit tjetër. Kundërshtitë e temperamenteve ndërmjet gazmorëve dhe zemërakëve janë të dukshme në shumë mënyra. Për shembull, gjatë një eksperimenti vullnetarët kanë shikuar pjesë të shkurtër të filmave. Disa kanë qenë zhavitës – gorilla në vaskë, klyshi i cili bën akrobacione etj. Derisa të tjerët kanë shikuar një film profesional për infermierët në të cilat janë të shfaqura detajet e mundimshme gjatë operimit. Njerëzit e vrenjtar "të hemisferës së djathës" filmat zhavitës mezi i kanë konsideruar si qesharak, por kanë ndierë neveri kur kanë shikuar gjakun dhe viragut gjatë operimit. Grupet e njerëzve të gëzuar thaujse nuk kanë reaguar fare ndaj operimit; më intenzivisht kanë reaguar dhe janë kënaqur duke i shikuar filmat argëtues.

Duket se temperamenti ynë përeakton tendencën kah regjistrimi emocional pozitiv apo negativ. Tendencia kah temperamenti melankolik apo optimist – sikurse turpëria dhe trimëria – paraqiten në vitin e parë të jetës ille tregon në atë se këto veti janë të paripërrektluara në mënyrë gjenetike. Sikur që pjesë më e madhe e trurit ashtu edhe lobet frontale intensivisht zhvillohen në disa muajt e parë të jetës, , për këtë shkak saktësisht nuk mund të përeaktohet aktiviteti i tyre deri në muajin e dhjetë, po edhe më gjatë. Port tek bebet më të vjetra, Dejvidson ka zbuluar se niveli i aktiviteteve të lobeve parafrontale paraqesin treguesin se a do të qajnjë behet nëse nëna e tyre e lëshon dhunën. Lidhja ka qenë qind për qind e vërtetuar, prej dhjetë bebeve të cilat kanë qenë të testuara në këtë mënyrë, çdo njëra e cila ka qarë ka pasur aktivitetin e shtuar të lobes së djathë parafrontale, ndërsa tek ato të cilat nuk kanë qarë aktivitetin ku qenë më i madh në anën e mujtë.

Po edhe nese karakteristikat kryesore te temperamentit janë te përcaktuara prej lindjes, ose me trashëgimi, atu me karakter zemëralnuk janë te parapërcaktuar domosdoshmërisht që në jetë te bëhen te kujtueshëm apo ngaxmues. Leksionet emocionale në fëmijëri mund te bëjnë një presion te madh ndaj temperamentit dhe mund t'i forcojnë apo t'i zbusin predispositut e lindura. Adaptimi i jashtëzukonshëm i trurit në fëmijëri do te thotë se pëvojat e tituara në këtë moshë mund të ketë ndikim te përhershëm në formëzimin e modelit neurologjik. Ndoshu shembulli më i suksesshëm se si llojet e përvujuje mund ta ndryshojnë temperamentin në te mirë paraqet puna studimore e Kejgenit me fëmijët e turpshëm.

ZBUTJA E AMIGDALËS IMPULSIVE

Lajmi inkurajes i cili është rezultat i studimit te Kejgenit: te gjithë fëmijët frikacak nuk rriten te izoluar nga jeta – temperamenti nuk është fat(kësмет). Amigdala impulsive mund te zbutet me eksperiencë te mirëfilitë. Dallojmë vetëm leksionet dhe reagimet emocionale te cilat fëmijët i mësojnë duke u rritur. Në fillim, për fëmijën e turpshëm me rëndësi është se si prindërit sillon me të dhe në çfarë mënyre do ta mësojnë ta imposhtë turpérinë e lindur. Prindërit te cilët gradualisht ia mbjellin ndjenjën e vetëbesimit fëmijëve te tyre, ju ndihmojnë që përgjithmonë ta imposhtin frikësimin.

Mesatarisht, edhe i treti fëmijë i cili në botë vjen me simptomet e amigdalës se impulsuar, ndjenja e turpit i formohet deri kur fillon te shkojë te çerdhe.(7) Në bazë te vrojtimit që iu është bërë fëmijëve te frikësuar, bëhet e qartë se prindërit, e në veçanti nënët, luajn rolin kyç që fëmiju i lindur i turpshëm ja te bëhet njeri trim ja edhe më tej te ketë fikë nga situatat e panjohura dhe te shqetësohet për qdo iniciativ. Ekipi hulumtues i Kejgenit ka zhulluar se disa nëna mendojnë se fëmijët e turpshëm duhet mbrojtur nga qdo gjë që i shqetëson; për të tjerat ma me rëndësi ka qenë që t'ju ndihmohet fëmijëve te turpshëm që t'i hallafaqhen me momentet shqetësuese dhe në këtë mënyrë te adaptohen me vështësirë e vogla te jetës. Duket se qëndrimi mbrojtësi nënave e kurajon frikësimin dhe se fëmijëve na mësiprenë mundësinë te mësuarinë se si t'i tejkalojnë frikat. Derisa qëndrimi "mëso te adaptohesh" i kurajon fëmijët frikacak te trimërohen.

Në bazë te hulumtimeve "në shtëpi" kur bebet kanë qenë afër gjashë muajshe, është konkluduar se nënët e gatshme për t'i mbrojtur kur kanë qenë bebet e shqetësuara, gjithë kohën i kanë mbajtur në krahor gjithë kohën sa kanë qenë te shqetësuara apo sa kanë qarë, shumë më gjatë se sa nënët te cilat janë përipjekur që heheve t'ju ndihmojnë për ta imposhtur shqetësimin.

Dallimi tjetër është shfaqur kur bebet kanë qenë një vjeçë; nënët mbrojtësish te disponuara kanë qenë shumë më tolerante dhe më indirekte në pikëpamjen e kufijve te cilët duhet vëre fëmijës po që se bënë diçka çka mund ta lëndoj, për shembull vënë në gojë gjëra te cilat mund t'i gjellës. Përkundër këtyre, nënët tjera kanë qenë më empatike, por kanë vërtë kufij, kanë dhënë urdhëra direkte, kanë bllokuar aksionet e fëmijëve, kanë insistuar në dëgjueshmëri.

Përse vendosniëria duhet ta redukoj frikën? Kejgen supozon se diçka mësohet gjatë kohës kur bebja shqet kah sendi i cili asaj i duket interesant (por për nënën i trezikhëm) dhe ndalobet me paralajmërimin: "Ik prej atij vendi!" fushja papritmas detyrohet te ballafaqohet me një josiguri te butë. Gjatë viti të parë, përsëritja e shtyljeve te këtilla ia mundëson fëmijës përsëritjen konstante dhe sprovave me takimet e të papriturave në jetë. Fëmijët e frikësuar pikërisht këto lloje takimesh duhet t'i zotërojnë, e

masu e vërtetë është e mjaflueshme për t'u mësuar leksioni. Por nëse veç ndodhë e papritura e prindi, edhe pse i kujdeshëm, "nuk vrapon" që për çdo shqetësim tu ngushëlloj fëmijun, ai gradualisht do të mësoj që vet i tejkaloj çastet e tillë. Kur pas dy vitesh këta fëmijë të frkësuar janë kthyer në laboratorin e Kejgenit ka qenë pak e sigurtë se do të qajnë nëse i panjohuri do t'i shikoj me qortim apo hulumtuesi do t'ju vej mësime shtypjes në dorë.

Kejgen konkludon: "Duket se nënët të cilat i mbrojnë fëmijët e vet që janë jashtëzakonisht të ndjeshëm ndaj frustrimeve dhe frikave, me shpresë se me reagime qëllimira do ta menjanojnë pasigurinë e fëmijës, krijojnë efekte të kundërtë".(8) Me gjalë tjera, qëndrimi mbrojtës e bën të pamundur që fëmijët e turpshëm të mësojnë që tu qetësojnë vetyven para të panjohurës dhe kështu t'i imposhtin frikat e tyre. Nga pikëpamja neurologjike, kjo do to thotë se qendrat parafrontale të tyre nuk kanë gjasë të mësojnë ndryshe të reagojnë edhe ndaj frikave më të vogëla; në vend të kësaj, tendencat kah frika e patrenuar rritet.

Për dallim nga ata, Kejgan më ka thënë: "Fëmijët që janë bërë më pak të ndjeshëm kanë pasur prindër të cilët mbi ta kanë bërë presion të dobët të bëhen më të shoqërueshëm. Edhe pse kjo veti e temperamentit më së vështirë ndryshohet – me siguri për shkak se është në mënyrë fiziologjike o kushtëzuar – asnjë veti njerëzore nuk është e pandryshueshme".

Gjatë fëmijërisë disa fëmijë të turpshëm bëhen më të vëtëbesueshëm se me përvoj vazhdon modelimi i modeleve nervore. Një prej shenjave që fëmiju i turpshëm me gjasë do ta tejkaloj natyrën e inhibitetit është niveli më i lartë i gjinshmërisë shoqërore; të bashkëpunojë dhe të pajtohet me fëmijët e tjera; të ndiejë, dhe të anojë që të ndajë dhe të jetë i kujdeshëm; si dhe të krijojë miqësi të afërtë. Këto veti i ka pasur grupa e fëmijëve karakteri i të cilëve për të parën herë është emërtuar si grupë e turpshme dhe kur këta fëmijë i kanë mbushur katër vjet, ka ndodhur që dhijetë prej tyre tu është ndryshuar karakteri.(9)

Për dallim nga të lartëpërmendorit, fëmijët katërvjeçar karakteri i të cilëve nuk është ndryshuar për gjashtë vjet pasuese; nuk kanë reaguar emocionalisht në mënyrë adekuate; kanë qarë apo janë stresuar shumë lehtë, të pavullnetshëm dhe shëndetligë; dhe ndaj frustrimit më të vogël kanë reaguar me tërbim; tëpër të ndjeshëm ndaj qurtimese. Natyrisht, qahimet e këtilla emocionale kanë çuar deri tek njohja se marrëdhëniet me fëmijët tjerë kanë me qenë problematike dhe se duhet ta tejkalojnë refuzimin nismëtar për të qenë në gjendje ta nisin shoqërimin.

Lehtë është të vërehet se për çfarë ursye fëmijët emocionalisht të shkathët – edhe nga temperamenti të tapshëm – spontanisht kanë imposhtu turpin. Pasi që kanë qenë në shoqëri më të shkathët, ka qenë e qartë se më fëmijët e tjerë do të fitojnë përvuja pozitive. Madje edhe pse, them, se në fillim kanë qenë të pavendusur. Kur e kanë "thyer akullin" kanë përfjetuar përsosuri në shoqërim. Natyrisht, gjatë viteve, përsëritja e sukseseve shoqërore, iu ka ndihmuar fëmijëve të fitojnë vëtëbesim.

Përparrimi në vëtëbesim kurajon; ky është paraljamërim se modelet fillestare emocionale mund të ndryshohen në një mësë të caktuar. Fëmija i cili ka lindë frikuçak, mund të mësoj të qetësohet madje edhe të bëhet i hapur para të panjohurës. Frikësimi – apo një temperament i ndryshëm – mund të jetë pjesë e trashëgimisë biologjike në jetën emocionale, por ne nuk jemi domosdoshërisht të kufizuar në **menun** e caktuar emocionale vëtëm për shkak të vetyve trashëguese. Përkundër kufizimeve të këtilla

gjenetike, ekziston vargu i mundësive. Siç e vërejnë gjenetikët-biheviorist – gjenet nuk përcaktojnë sjelljen; trethi ynë, posaçërisht ajo që kemi mësuar dhë përjetuar derisa jemi tritur, modelon predispozitat e temperamentit dhe në mënyrat se si do të shluqen gjatë jetës. Shkathësitë tonë emocionale nuk janë trashëuese; me edukim të mirëfillët, ato përsosen. Arsyjet për këtë drejtim qëndrojnë në atë se si zhvillohet truri i njeriut.

FËMIJËRIA: DRITARE E MUNDËSISË

Truri i njeriun me lindje është krejtësisht i formuar. Ai vazhdon të formëzohet gjatë jetës, me zhvillim më të hovshëm në fëmijëri. Fëmijët lindin me shumë ma shumë neurone sësa që truri i tyre i pjekur i ruani; gjatë procesit i cili është i njohur si "shkurtim". Konkretisht truri humbë lidhjet neurologjike që shfrytëzohen më shpesh më pak dhe krijojnë lidhshmëri të fortë sinapsore e cila më së shumti do të shfrytëzohet. "Shkurtimi", së bashku me eliminimin e sinapsave të pashfrytësuara, përsoset marrëdhënia e "sinjalit dhe zhurmës" në tru dhe eliminohen shkaktun i "zhurmës". Ky proces është i shpejtë dhe konstant. Lidhjet sinapsore krijuhen për disa orë apo ditë. Pëvoja, posaçërisht ajo në fëmijëri, ndikon në formëzimin e trurit.

Demostrimi tash më vëç klasik të ndikimit të përvojave në zhvillimin e trurit e kanë bërë Nobelistët, neurologët Thorsten Wiesel (Thorsten Wiesel) dhe Dejvid Habel (David Hubel). (10) Ata kanë vërtetuar se gjatë gjashtë muajve të parë të jetës tek macecët dhe majmunët ekziston perjudha kritike kur bëhet fjalë për sinapsat të cilat transmetojnë sinjale prej syrit deri tek korteksi vizuel ku përpunoohen sinjalet. Nëse gjatë kësaj periudhe iu mbulohet njëri sy, numri i sinapsave prej atij syri deri tek korteksi vizuel zvogëlohet, derisa në syrin e hapur sinapsat shtohen. Nëse pas periudhës kritike syri i mbyllur hapet, shtazët në atë sy funksionalisht do të jenë të verbër. Edhe pse syri ka qenë i shëndosh, nuk është krijuar numri i mjaffueshëm i sinapsave deri tek korteksi vizuel.

Tek njerëzit, perjudha e njëjtë kritike për shikim zgjatë gjashtë vitet e para. Gjatë kësaj kohe të pamurit normal stimulon formimin e shumë e më shumë trajktoreve neurologjike për shikim, të cilat fillojnë në sy e mbarojnë në korteksin vizuel. Po që se fëmijës i mbylet syri vetëm për disa javë, kjo mund të çojë deri tek ërrëgullimi serioz në të pamir me atë sy. Po që se gjatë kësaj periudhe fëmijës i mbyllët syri për disa muaj dhe përsëri i hapet, fëmija me atë sy nuk do të jetë në gjendje t'i shikojë detajet.

Ky demostrim brillant i ndikimit të përvojës në zhvillimin e trurit është bërë gjatë një eksperimenti me minj të "pasur" dhe të "varsfér". (11) Minjët e "pasur" kanë jetuar në kafaze në grupë të vogëla, me shumë lodra për minj, siç janë shkallët apo rrrotat për t'u sillur. Minjët e "varsfér" kanë jetuar gjithashtu në kafaze por pa lodra dhe varsferish. Për disa muaj, qelizat e neokortekxit tek minjët e "pasur" kanë formuar rrjeta të lidhjeve sinapsore shumë më të ndërlikuara ndërmjet neuroneve; lidhjet sinapsore tek minjët e "varsfér" kanë qenë të pakta në krahasim me ato të minjëve të "pasur". Dallimi ka qenë aq i madh sa që trutë minjëve të "pasur" kanë qenë më të rëndë dhe, që nuk habitë, më lehtë janë gjetur nëpër labirinte se sa minjët e "varsfér". Eksperimentet e ngjashme me majmun kanë vërtetuar dallueshmërinë në përvoja si edhe tek minjët, ndërsa po i njëjti efekt me siguri se do të ishte shfaqur edhe tek njerëzit.

Psikoterapia – me fjalë të tjera, rimësimi sistematik emocional – niset nga këndëvështrimi se me eksperience mund të ndryshohen modelet emocionale si dhe format e trurit. Deri tek dëshmija më e rëndësishme është mbërrit me studimin e sjelljeve të njerëzve të cilët janë shëruar prej ërrëgullimeve kompjuzivo-opsesive(ërrëgullimi i

veprimeve të detyrueshme). (12) Një nga veprimet më të shpeshta të detyrueshme është larja e duarëve, e cila mund të përsëritet shumë shpesh, madje me qindra herë në ditë, derisa lëkura mos të thahet është të pëlcet. PET skenimi ka dëshmuar se njerëzit me çregullime kompulsivo-opsesive kanë aktivitetin e rritur në lobet parafrontale. (13)

Gjatë humtimit, gjysma e pacientëve kanë marrë terapinë e zakonshme medikale – **Fluoxetine** (i njohur si PROZAK), ndërsa gjysma tjeter janë shëruar me terapinë bihejvioriste. Gjatë kësaj terapije ata pandërpërte janë ballafaquar me objektin e opsesionit, apo të kompulzionit, por nuk i është lejuar që të manifestojnë cilëndo prej veprimeve; pacientët me veprime të detyrueshme kanë mundur të shkojnë deri tek lavumani, por nuk i kanë lejuar për t'i larë duartë. Njëkohësisht, kanë mësuar t'i rishqyrtojnë frikat personale të cilat i kanë shtyer në këto veprime – për shembull, po që se nuk i lqjnë duartë, do ta fitojnë ndonjë sëmundje dhe do të vdesin. Gjatë seansave të ngajshme, veprimet e detyrueshme janë zhdukur, njëjtë sikur të kishin marrë ilaqe.

Zbulimi i rëndësishëm ka qenë se në PET skenimin është paraqitur se pacientët të cilët i janë nënshtruar terapisë bihejvioriste kanë pasur aktivitet dukshëm të zvogëluar në pjesën kryesore të trurit emocional apo **nucleus caudatus**, njëjtë sikurse pacientët suksesshëm të shëruar me **fluoxetine**. Përvaja e tyre i ka ndryshuar funksionet cerebrale – i ka qëlluar nga simptomet e sëmundjes – njëjtë suksesshëm sikurse ilaqi!

DRITARET KRUCIALE

Prej të gjitha specieve, njeriut i nevoitet më së shumti kohë për t'u zhvilluar truri në tërësi. Edhe pse në fëmijëri edo pjesë e trurit zhvillohet me shpejtësi të ndryshme, fillimi i pubertetit paraqet njëren prej periodave më të rëndësishme të shkurtimit përgjatë gjithë trurit. Shumë më ngadal zhvillohen disa zona të vlefshme për jetën emocionale. Derisa zonat senore zhvillohet gjatë fëmijërisë së hershme, a sistemi limbistik deri në pubertet, zona frontale – qendra e vëtexkontrollës emocionale, të reagimit të drejtë dhe të kuptueshme – vazhdon të zhvillohet deri në adoleshencën e vonë. (14)

Shprehëtë e menaxjimit emocional të cilat pandërpërte përsëriten në fëmijëri dhe adoleshencë ndihmojnë që të modelohet kjo lidhje. Për këtë arsyë fëmijëria është rrugë kryesore drejtë mundësive përmendurin e prirjeve emocionale; shprehëtë e situata në fëmijëri bëhen “injetë” për lidhjet kryesore sinapsore në arkitekturën e sistemit nervor dhe shumë më vështirë është të ndryshohen më vonë në jetë. Roli i lobeve parafrontale gjatë zutërimit të emociioneve si lloji i mudelimit sinapsor në këtë zonë cerebrale, mund të tregojë edhe përmes atë se, në disajnimin të pafund cerebral, përvuat fëmijërore gjatë viteve formojnë lidhje të përhershme në qendrat rregulluese të trurit emocional. Siç e kemi parë, përvuat shumë të rëndësishme janë përgjegjësi dhe mënyrë e reagimit të prindërvë ndaj nevojave të fëmijëve, si dhe mundësia dhe këshillat të cilat i ofrohen fëmijës derisa mëson se si të luftojë me shqetësimet e veta, t'i mbiqëqyrë instiktet dhe të ngushëllojë. Njëkohësisht, mospërfillyja dhe keqtrajtimi, jopërshtatja e prindërvë apo edukimi i nepte lenë gjurmë në qendrat emocionale. (15)

Një nga leksionet e paru e cilat mësohet në fëmijërinë e hershme, e mandej përsoset, është se si të qetësoheri kur shqetësohem. Bebet i qetësojnë ata të cilët kujesen përmes: nëna e ndien që behja qanë, e ngritë, e mbasë në krahinë dhe e përkund derisa mos të qetësohet. Disa teoricientë supozojnë se përshtatja e këtillë e ndihmonë fëmijun të mësuar se si këtë ta bëj edhe veta. (16) Ojatë periodës së rëndësishme, në mes të muajëve dhjetë dhe tetëmbëdhjetë, zona orbitofrontale e korteksit parafrontal me shpejtësi të

madhe krijon lidhje me trurin limbistik i cili do të bëhet çelës i vili do të hapë apo të mbyllë shqetësimin. Foshnju e cila ndihmohet që pas shumë epizodash shqetësimi të mësohet se si të qelësohet, do të formojë lidhje me të fortu dhe me të rezistueshme ne këtë zonë ku kontrollohet shqetësimi, dhe në këtë mënyrë mëvonë në jetë më leshi do ta qetësoj.

Arti i qetësimit zotërohet me vite dhe në mënyra të ndryshme, pasi që zhvillimi i trurit ia mundëson fëmijës të vij deri tek vegla e rafinuar emocionale, duhet mbajtur në mend se lobet frontale, aq të rëndësishme për rregullimin e impulseve limbistike, zhvillohen deri në adoleshencë.(17) Lidhja tjeter kryesore e cila vazhdon të modelohet gjatë fëmijërisë fillon nga nervi **vagus** i cili ndikon në rregullimin e punës së zemrës si dhe të pjesëve të tjera të trupit, dhe dërgon sinjale amigdalesh duke ndikuar që ajo të tajt kateholaminin e cili nxiti të reagimin "lufio apo ik". Liki nga **University of Washington** i cili ka studiuar rëndësinë e influencës në edukimin e fëmijëve, ka zbuluar se edukimi prindëror i përgjegjshëm emocional çon deri tek përmirësimi i funksionimit të vagus-nervit..

Siq ka shpjeguar Xhon Gotman(John Gottman), psikolog i cili ka udhëhequr hulumtimin: "Prindër është përeaktjonë vagnus statutin e fëmijëve", dmth. shpejtësin me të cilën ngaemohet vagnus nervi, "në atë mënyrë se si ti edukojnë emocionalisht; do të bisedojnë me fëmijët për ndjenjat e tyre dhe do t'i mësojnë se si t'i zotërojnë ato, nuk do të jenë kritik dhe nuk do t'i gjykojnë, do t'ju ndihmojnë në zgjidhjen e problemit emocional dhe t'i sugjerojnë se çfarë të bëjnë - se a duhet dikë ta godasin apo të tertiqen". Nëse prindër në këtë kanë sukses, fëmijët më lehtë do ta shtypin aktivitetin e vargusit i cili ndikon në amigdalë për ta përgatitur trupin për ta tajitur hormonin "lufto apo ik" - dhe me këtë veprim më mirë dnë të sillet.

Nënkuqtohet se shkakthësitë kryesore të inteligjencës emocionale kanë peroda kritike gjatë disa viteve të zhvillimit në fëmijëri. Çdo periodë paraqet mundësinë për ta ndihmuar fëmijën për të fituar shprehë shifrytëzuese emocionale; e nëse nuk i ndihmohet, më vonë në jetë do të jetë shumë më vështirë të zotërhen leksionet përmirësuuese. "Shkurtimet" masive dhe formimi i lidhjeve neurologjike në fëmijëri mund të janë arsyё thelbësore për çka vështësitë e hershme emocionale dhe traumat kanë aq ndikim gjithëpërfshirës dhe afatgjatë në vitet e më vonishme. Gjithashtu, me këtë mund të shpjegohet se për se psikoterapia aq shumë zgjatë për të qenë në gjendje t'i largoj këto probleme dhe, siç është parë, përfshirë arsyё, mafje edhe për terapinë, këto probleme bëhen anime të përhershme, edhe pse nën trobat e pikëpamjeve të reja dhe reagimeve të ndryshme.

Truri ndryshon gjatë gjithë jetës, por kurre në atë masë sa në fëmijëri. Çdo mësim nënkuqton ndryshim në tru dhe forcën lidhjet sinapsore. Truri ndryshon edhe tek pacientët me çregullime kompulsiv-opsesive, që dëshmon se shprehitë emocionale mund të ndryshojnë gjatë gjithë jetës me një mund të caktuar të durueshmërisë, madje edhe në nivelin neurologjik. Ajo që ndodh me trurin ne rastin e PTSÇ (apo gjatë shërimit po të njëjtë), është e harahart për nga efekti që sjellin përvojat emocionale intensive.

Prindërit fëmijëve iu përcjellin leksionet më të rëndësishme emocionale. Shumë dallujnë shprehitë emocionale të trënjosura nga ana e prindërve kuptimi i të cilave do të tholë se ata i kanë kuptuar dhe i kanë pranuar nevojat emocionale të fëmijëve të vërtet që disciplina e të cilave inkuradon edhe empatinë, përfundimisht e pabrengosshëm të cilët anushkulojnë shqetësimin e fëmijës dhe e edukojnë me dajak dhe zhutrën. Në

njësia e mënyrë, pjesa më e madhe e psikoterapisë është mësimi plotësues të asaj që është lëshuar më heret në jetë. Por për çka të mos ta kultivojmë atë me të cilën të njëjtën mund ta parandalojmë, në atë mënyrë fëmijës në vend të parë do t'i ofrojmë kujdes dhe këshillë të cilat do t'i zhvillojë shkakhtësia emocionale?

Pjesa e pestë

ARSIMIMI EMOCIONAL

XV

ÇMIMI I MOSARSIMIMIT EMOCIONAL

Ka filluar si mosmarrëveshje, por nuk ka përfunduar me kaq. Jan Mur(lan Moor), maturant në **Thomas Jefferson High School**, në Bruklin, dhe Tajron Sinkler(Tyrone Sinkler), nxënës i vitit të parë, janë fjalosur me shokun e tyre pesëmbëdhjetëvjeç Halil Samterin. Kanë filluar ta sulmojnë dhe ta kërcënojnë. Aty ka kulumuar.

I frikësuar se Jani dhe Tajroni do ta rrahin, Halil në mëngjes në shkollë kishte marrë me vete revolen e kalibrit 38mm dhe pak metra larg rojtarit të shkollës kishte vrarë të dy djemtë.

Incidenti tmerruar mund të interpretohet si edhe një shenje dëshpëruarëse mbi domosdoshmërinë e zotërimit të leksioneve emocionale, për zgjidhjen e mosmarrëveshjeve në mënyrë të qetë dhe për tu pajtuar. Për të arsimt, një kohë të gjatë të preokupuar me nota të dobëta nga matematika dhe gjuha, tash e kuptojnë se ekziston një mangësi tjeter shumë më alarmues: mosarsimimi emocional.(1) Dhe derisa përpjekjet, të denja respektit, janë investuar në standardet e larta akademike, kjo anomali e re problematike nuk është gjetur në programet standarde shkollorë. Një arsimtar nga Bruklini ka thënë se sot në shkolla insistohet në atë "që shumë ma shumë të brengosemi se si fëmija do të shkrinaj dhe lexoj sesa a do të jetë i gjallë në javën e ardhshme."

Shenjat e kësaj mangësicë shihen në incidentet e dhunshme, siç është vrasja e Janit dhe Tajronit, dhe të cilat bëhen më të shpeshta në shkollat amerikane. Edhe pse, këtë janë ngjarje të rala. Prapëseprapë, zënkat gjithnjë e më të numërtë në mesin e adoleshentëve dhe problemet në fëmijëri në Amerikë (prisit e trendeve botërore) mund të qartësohen me ndihmën e statistikave vijuese:(2)

Në krahasim me dy dekadat e më parshme, në Amerikë në vitin 1990 është shenjat numri më i madh i arrestimeve të journalhorëve për shkak të krimeve të rëndë; numri i arrestimeve të tinejxherëve për shkak të dhunimeve është dyfishuar; vrasjet midis tinejxherëve janë triplëtë përmes katër herë, kryesisht duke i sulenderuar numrit më të madh të qërim besapesh me armë.(3) gjatë këtyre dy dekadave, përqindja e vrasjeve në mesin e jomadhorëve është trefishuar, si dhe numri i fëmijëve nën katërbiljetë vjet të cilët janë viktima të vrasjeve.(4)

Numri gjithnjë e më i madh i tinejxhereve të cilat mhesin shtatëzënë. Të përfunduar në vitin 1993, përqindja e vajzave lehonë midis dhjetë dhe katërbëdhjetë vjeç ka qenë në rritje konstante në pesë vitet e fundit – disa këtë e quajnë “behet lindin bebe” – dhe proporcionalisht është numri i njëjtë i shtatzanisë së padëshiruar në mesin e tinejxhereve, por edhe presioni i moshatariëve të tyre të kenë marrëdhënie seksuale. Gjatë tre dekadave të fundit, përqindja e sëmundjeve venerike në mesin e tinejxherëve është trefishuar.(5)

Edhe pse këto shenime demoralizojnë, po që se përqendrohem i në rinin *zezake*, posaçërisht në geton e zezakëve, statistika bëhet skajshmërisht deprimuese – të gjitha përqindjet janë të pukrahasueshme, nganjëherë dy, apo tre herë më të larta. Për shembull, përdorimi i heroinës dhe kokainës në mesin e rinisë së "bardhë" është ngritur rrësh 300 përqind gjatë dy dekadave të fundit; sa i përketë rinisë zezuke, përqindju është ngritur rrëshëm pér 13 herë në raport me njëzet vitet e mëparëshme.(6)

Shkaket më të shpeshta të "paafësive" tek tinejxherët janë sëmundjet mendore. Simptomet e depresionit janë paraqitur tek 1/3 e tinejxherëve; tek vajzat në pubertet rastet e depresionit janë dyfishtuar. Shpeshtesa në çrrëgullimin e të ushqyerit tek tinejxherët ka arritur përmasa të pupuru.

Definitivisht, po që se gjërat nuk ndryshojnë, parashikime afatgjate pér fëmijët e sotëm – s do të martohen, dhe të kenë jetë të përbashkët stabile dhe frytdhënëse – pér qdo gjenerat pasuesc janë më të zbehta. Siç e kemi parë në kapitullin e IX, derisa gjatë viteve të 70-ta dhe 80-ta shkalla e divorceit ka qenë 50%, në fillim të viteve të 90-ta parashikimet tregojnë se dy deri tri martesa do të përfundojnë me divorce.

PLOGËSHTIA EMOCIONALE

Këto statistika alarmuese i ngajnjë kanarinave në minjerat e thëngjillit të cilat paralajmërojnë mungesën e oksigenit. Krahas këtyre shënimeve rrëruar brengat e fëmijëve të së somës mund të vështrohen nga një këndvështrim më suptil, duke i marrë parasyshë problemet e përditëshme të tyre të cilat ende nuk janë bërë shkatërrim total. Ndoshta shënimet më bindëse – tregues ekzakt i ramjes së nivelit të shkatërtësisë emocionale – njedhin nga fëmija mesatar amerikan i cili i moshtë midis shtatë dhe katërmëdhjetë vjeç, kur e krahasojmë gjendjen e tij emocionale me ata të viteve të 70-ta dhe 80-ta. Në bazë të vlerësimeve të prindërvë dhe arsimtarëve gjithnjë e më shumë ikën ka keqësimi të gjithë treguesit rrëshqasit në kahje të gabuar. Mesatarisht, fëmijët dështojnë në këto:

- **Të tërhjekur apo problemet sociale:** më me ëndje irinë vetëm; janë misterioz; të shumtën e kohës nuk janë të disponuar; iu mungon energjia; tepër janë të varur.
- **Ankthi dhe depresioni:** janë të vëtmuar; kanë brengë dhe friku të shumta; anojnë të bëhen të përkryer; ndihen se nuk janë të dashur; janë nervoz, të pikëlluar dhe depresiv.
- **Probleme në të menduar dhe koncentrim:** nuk janë në gjendje të koncentrohen dhe të janë të qetë; ëndërrujnë; reagojnë paru se të mendojnë; janë shumë nervoz pér të qenë në gjendje të koncentrohen; dobët i kryejnë detyrat e shkollës; nuk janë në gjendje ta ndryshojnë mënyrën e të menduarit.
- **Delikuencia apo agresiviteti:** e kalojnë kohën me fëmijë problematik, gënjejnë dhe mashtrojnë; janë grindavec; keq sillen ndaj të tjerëve; kërkijnë kujdes; shkatërrojnë gjerat e të tjerëve; janë të padëgjueshëm në shtëpi dhe shkollë; janë kokë fortë dhe të çuditishëm; shumë flasin; përgeshen; posedojnë karakter të rëndë.

Nëse vështrohuni ndarës, astjëra nga këto probleme nuk zgjonë çudi, por nëse shikohen së bashku ato paraqesin treguesin e ndryshimeve të shumëla. Iloja e ri të helmit i cili pikon dhe helmon përvojat e fëmijëve, shënon mangësitë serioze në sjelljet

emocionale, mangësitë e këtilla emocionale duket se janë çimi i jetës së fëmijëve të solëm. Edhe pse amerikanët problemet e tyre shpesh i paraqesin si më të vështirat në kruhasim me popujt e tjerë, hulumtimet në gjithë botën tregojnë për statistikat njëjtë të dobëta, ndoshta edhe më të keqja, se sa ato amerikane. Për shembull gjatë të 80-tave, prindërit dhe ursimtarët në Holand, Kinë dhe Gjermani kanë konkluduar se në mesin e fëmijëve numri i problemeve është njëjtë me ata në Amerikë 1976, njëkohësisht në disa shtete fëmijët kanë qenë në njëpozitë edhe më të keqe se që ku qenë momentalist Ameriku, siç janë Australia, Francë dhe Tujlanda. Por një realitet i këtillë nuk duhet të zgjasë shumë. Duket se forcat e fuqishme, të cilat e shyejnë spiralën e shprehive emocionale përpjetë, në Amerikë gjithnjë e më të dobëta në kruhasim me shumë vende të tjera të zhvilluara.(9)

Asnjë fëmijë, qoftë i pasur apo i varfër, nuk është i përjashtuar nga rreziku; këto probleme janë të përgjithshme dhe paraqiten në të gjitha grupet etnike, racore dhe sociale. Edhe pse fëmijët e varfër kanë rezultate më të dobëta në shkallën e matjeve të aftësive emocionale, përqindja e "shkatërrimeve" gjatë dekadave nuk kanë qenë fare më të vogëla as rastet e fëmijëve të shtresës së mesme apo të fëmijëve me standard të lartë; të gjitha parametrat tregojnë përmes ramjen konstante. Gjithashu, numri i fëmijëve të cilëve iu është ofruar ndihma psikologjike është trefishuar(ndoshta është shenje e mirë e cila paralajmëron se ndihma ka gjasa të bëhet e realizuar), si dhe numri i dyfisht i fëmijëve të cilët kanë pasur mjaft probleme emocionale të cilët kanë pasur nevojë për ndihmë të njëjtë, por kjo nuk është bërë(shenje e keqe) – rreth 9% në vitin 1976, në 18% në vitin 1989.

Juri Bronfenbrenner(Urie Bronfenrenner), psikolog i famshëm nga Cornell University, psikolog i cili pozitën e fëmijës e ka kruasuar në nivelin internacionall thotë: "Në mungesë sistemi të vërtetë të përkrahjes nga ana e jashtme në situata stresuese që shumë janë shumuar sa që edhe familjet më kompakte shkapérderdhen. Shqetësimi, joštahiliteti dhe shkapérderdhja e pënditshme e jetës familjare kanë depërtuar në të gjitha segmentet e shoqërisë tonë, duke inkadruar edhe të pasurit edhe ata me arsimim superior. Plikërisht i rezikuar është brezi i ardhshëm, në veçanti meshkujtë të cilët gjatë zhvillimit janë shumë të ndjeshëm ndaj ndikimeve rrënuuese si janë divorce, varfëria, papunësia. Pozita e fëmijëve dhe e familjeve amerikane, është më e mjerë se ndonjëherë deri më tash... Ne me miliona fëmijë i privojmë nga e drejta për të ditur dhe sjellja etike."(10)

Ky fenomen nuk shfaqet vetëm në Amerikë, por është global, për shkak të konkurenecës dhe tendencës për t'u zvogëluar qimini i fuqisë punëtore, dhe kështu krijohen forcat ekonomike të cilat bëjnë presion në familje. Kjo është kohë kurë familja është nën presioni finansiar, në të cilën te dy prindërit punojnë jashtë orarit të punës, derisa fëmijët i lihen zbavitjeve personale apo "TV baby-sits"; kur shumë e ma shumë fëmijë triten në varfëri; kur familja me një prindërit është hëre vend i përgjithshëm; kur gjithnjë e më tepëri ka bebe dhe vogëlush nëpër çerdhe të cilat funksionojnë mjerishëm sa që kujdesi i tyre lirish mund të quhet keqtrajtimi.. krejt kjo tregon, madje edhe rastet kur prindërit janë të kujdeshëm, në shkatërrimin e takimeve të vogëla, por të rendësishme, të fëmijëve dhe prindërvë gjatë të cilat zhvillohen shkallësítë emocionale.

Nëse familjet më nuk ekzistojnë ashtu që fëmijëve mund t'ju ofrojnë bazë të mirë për jetë, atëherë çfarë duhet bërë? Shqyrimi më i vëmendshëm në mekanizmin e problemeve të veçanta paralajmëron se si mangësitë e caktuara në shkallësítë

emocionale dhe shqetore vjenë themelë e problemeve serioze – por në ç'masë përmirësimet qëllimmira apo preventive mund t'i mbajnë fëmijët në rrugë të drejtë.

AGRESIONI I FRENUAR

Kur kam qenë në klasën e parë në shkollën time fillore fëmija më i "trezikhëm" ka qenë Xham nxënës i klasës së katërtë. Ai ka qenë ai i cili t'i ka vjedhur parat të cilat i ka pasur për ushqim, juu ka marrë biçikletën dhe ju ka rrahur posa ka filluar të flas me juve. Xhim ka qenë personifikim i dhunuesit i cili e ka nisur rrahjen edhe në provokimin më të vogël, por edhe pa arsy. Të gjithë nga frika e kemi respektuar Xhimin – dhe të gjithë kemi qëndruar në distancë. Të gjithë e kemi urejtë Xhimin, dhe askush nuk ka luajtur me lë. Sikur nëpër oborr të kishte kaluar rojtari i padukshëm dhe të kishte larguar fëmijët nga rruga kab kulonte Xhim.

Është e qartë se fëmijët sikur Xhim kanë probleme. Por, më pak është e qartë se agresiviteti i tyre i hapur në fëmijëri është shenjë se problemet emocionale, dhe të tjera, tek do të pasojnë. Kur i ka mbushur gjashtëmbëdhjetë vjet, Xhim veç ka qenë në burg për shkak të sulmit.

Trashëgimia jetësor i agresivitetit nga fëmijëria, tek fëmijët sikur Xhim, janë paraqitur në shumë studime.(11) Siç e kemi parë, jeta familjare e fëmijëve agresiv zakonisht inkadron edhe prindërit të cilët i keqtraftojnë dhe nuk i përfillin, me kapriciozitet i denojnë, e cila arsyeshëm paraqet shkakun për çka fëmijët ngapak bëhen paranoik dhe luftarak.

Nuk janë të gjithë fëmijët e zemëruar dhunues; disa janë të tertiqur dhe e injorojnë shqetërinë, ashpër reagojnë ndaj provokimeve apo ndaj asaj që ata e konsiderojnë si ofendim apo padrejtësi. Megjithatë, një veti në pëceptime i bashkon këta fëmijë, kështu që këta ofendohen kur askush nuk ka qëllim t'i ofendoj. Duke imagjinuar se hrezatarët e tyre janë shumë më të qëllimkëqishëm ndaj tyre dhe që në të vërtetë është e sakt. Kjo i bindë në ate se sjelljen krejtësisht normale ta interpretojnë si kërenim – goditjen e pajellimshme e interpretojnë si hakimarije – dhe për t'u revanshuar sulmojnë. Natyrish, për këtë arsy fëmijët e tjerë iu largohen dhe në të ardhmen i izolojnë. Kështu fëmijët e zemëruar dhe të refuzuar janë jashtëzakonisht të ndjeshëm ndaj padrejtësive dhe sjelljes së padrejtë ndaj tyre. Ata vuten zakonisht e shohin si viktimi dhe janë në gjendje t'i numërojnë vargun e shembujëve kur arsimtari i ka fajsuar për diçka që ata nuk e kanë bërë. Vtia tjetër e këtyre fëmijëve është ajo që kur këta fëmijë e mbërrinë kulumimin e zemërimit, ata mendojnë vetëm në një mënyrë të vetme – se si të reagojnë: do ta kthej goditjen.

Dallimet e këtilla në pëceptime kanë mund të vërehen gjatë eksperimentit gjatë të cilët dhunuesit kanë shikuar video kasetë së bashku me fëmijët e qetë. Në një inçizim, djaloshi lëshon librat kur ndeshet me djalin tjetër, derisa fëmijët e tjerë qëndrojnë anash dhe qeshin; djali i cili kishte lëshuar librat zemërohet dhe donë ta godas njërim prej atyre që qeshen. Kur kanë biseduar djemtë pasi që e kanë shikuar filmin, dhunuesi gjithmonë ka konsideruar se djali i cilil ka lëshuar librat ka pasur të drejtë. Kur është dashur të vlerësohet se në ç'masë djemtë kanë qenë agresiv derisa kanë biseduar për filmin, djemtë agresiv kanë konsideruar se djaloshi i cili rastësisht është ndeshur me tjetrin është më violent, dhe se hidhërimi i djaloshit të zemëruar është i arsyeshëm.(12)

Gjykimi i nxituar është dëshmi e paragjykit të serioz perceptiv tek njerëzit me agresivitet të theksuar; ata reagojnë në bazë të supozimeve mbi kërcnimet apo armiqësitë,

po qe se parundiejnē kērenim, gati se nuk kthejnē vēmendjen nē ate se çfurē me tē vērletē ndodhē dhe hedhēn nē aksion. Pēr shembul, po qe se djali agresiv luan domino me tjetrin dhe ky tjetri e lēvizē figurēn para kohe, violenti veprimin e tij do tu interpretoj si "mashtrim" dhe nuk do t'i shkoj mendja se ndoshta ka qenē nē pyetje gabumi i paqellimshēm. Ai supozon se bēhet sjalē pēr qellimin e keq e jo pēr gabum; reagimi i tij automatikisht bēhet armiq̄esor. Krahas perceptimit tē gabuar tē aktit armiq̄esor shkon edhe agresiviteti; nē vend se djalit tjetri t'i tregoj se ku ka gabuar, ni kalon nē bērtij, akuza dhe goditje. Sa mē shumē qē sjellja e fēmijēve i ngjuñē kēsaj, agresioni bēhet mē teper automatik, por edhe repertori i mundēsive – nē vend tē mirēsjelljes dhe keqardhjes – tkurret.

Fēmijēt e kētillē janē emocionalisht tē ndjeshēm pasi qē e kanē mē tē ulēt pragu e shqetēsimi, dhe mē shpesh nevrikosen pēr gjēru tē parēndēsishme; kur janē tē shqetēsuar, nuk minden arsyeshēm tē gjykojnē, dhe kēshu reagimet qellimmira i interpretojnē si armiq̄esi dhe nē kētē mēnyrē i kthehen shprehisē sō tyre tē mirēnjohur – kthimit tē goditjes.(13)

Pēreceptimi i kētyre paragiykimeve nē pikēpamjen e armiq̄esisē vjen nē shprehje nē klasat mē tē ulta. Derisa shumica e fēmijēve, nē veçanti djemtē violent nē çerdhe dhe nē klasēn e parē, fēmijēt agresiv nuk ja dalin pēr t'i mēsuar hazat e vetēkontrollēs deri nē klasēn e dytē. Gjatē kohēs kur fēmijēt tjerē fillojnē tē mēsojnē tē bashkēbisodojnē dhe tē kējnē kompromise gjatē zēnkave nē shkollē, dhunuesit mē shumē mbēshteten nē foreē dhe nē kērenime. Ata e paguajnē çmimin nē shoqëri; pas dy-tre orđve shoqërimi nē fushën e sportit, fēmijēt janē nē gjendje tē pērgjigjen se si ai iu pēlqen.(14)

Por me studimet me tē cilat janē pērejellur fēmijēt e mosħes parashkollore deri nē adolesheneē ȇshtē vērtetuar se gjysma e fēmijēve tē padēgjueshēm nē klasēn e parē, fēmijēt tē cilēt nuk mund tē pajtohen me tē tjerēt, tē cilēt janē tē padēgjueshēm ndaj prindērve dhe qē rezistojnē ȇrsimtarēt do tē bēhen delikuent nē mosħen midis 11 dhe 19 vjeç.(15) Natyrish, nuk janē tē gjithë fēmijēt agresiv pēr nē rrugë qē do tē cojē mē vonē nē dhunë dhe kriminalitet. Por prej tē gjithë fēmijēve, kēta i pērkasin grupës mē tē rezikuar e cila mund tē bēj krime. Kriminaliteti pēr ȇudi shfaqet shumē heret nē jetēn e fēmijut. Kur i kanē testuar fēmijēt e çerdhes nga Montréal pēr shkak tē sjelljeve problematike dhe armiq̄esore, ata tē mosħes pesë vjeçë kanē pasur gjasa mē tē mēdha qē pēr pesë apo tetē vjet tē sillen nē mēnyrē delikuento nē vitete e hershme adoleshente. Ata tre heret mē teper, nē krahasim me fēmijēt tjerë, kanē pranuar se kariē mħarr dikē i cili asgħi nuk i ka hēr, se kanē vjedhur nē sħitore, se kanē pērdonur armē nē irrahje, se kanē thher automobila, kanē vjedhur pjesē tē automobilav dhe janē deħur – dhe kēto tē gjitha i kanē hēr para se tē bēhen katērnibdhjet vjeç.(16)

Rrugħ e zakomshme drejt dhunēs dhe kriminalitetit nisē nga fēmijēt tē cilēt janē agresiv ilhe qē ȇshtē vēshtir tē enlukohen nē klasēn e parē dhe dytē.(17) ȇshtē tipike qē prej klasēve mē tē ulēta nē shkollē kontrolla e tyre e dēmtuar e instiktit posashtu i kontribuon sauksesit tē dobēt, pasi qē tē tjerēt, pur edhe ata vettelen, e konsiderojnē "hudalla" – pērqindja e tyre nē shkolla speciale(dhe, si pasojē e kēsaj kēta fēmijē mund ta kenē tē trittur "hiperaktivitetin" apu ȇregullimis gjatē tē mēsuarit, e padysbit tē gjithë kētē e posedojnē). Fēmijēt tē cilēt ende nē fillim tē shkollimit nē sħtepitē e tyre janē mēsuar me "qēndrim delyrues" – qē me sjalē tjera ȇshtē dhunē – janē tē mohuar nga una e ȇrsimtarēve tē cilēt duhen tē shpenzoujnē shumē kohē pēr t'i qelēsuar. Mosrespektimi i ȇregullave tē shkollēs, qē ȇshtē yeti e fēmijēve tē kētillē, do tē thotē se humbet koha e cila

do të ishte shfrytëzuar për mësim; mossuksesi i tyre i papërcaktuar akademik bëhet i dukshëm në klasën e tretë. Edhe pse djemtë me tendencë delikuente kanë rezultate më të ulëta në IQ testet sesa moshaturët e tyre, impulsiviteti është shumë më i rëndësishëm; impulsiviteti tek djemtë dhjetë vjeç është gati tre herë parashikues më i sakt i delikuencës në të urdhmen sesi IQ-ja.(18)

Deri në klasën e katërt apo pestë këta fëmijë – të cilët tash konsiderohen si violent apo "problematik" – i refuzojnë moshaturët e tyre, nuk e kanë të lehtë të lidhur miqësi, edhe po qe se në këtë kanë sukses, dhe bëhen të pasuksesshëm në shkollë. Pasi që e ndiejnë se nuk kanë shokë ata gravitojnë kah "grupet" e tjera sociale. Ndërmjet klasës së katërt dhe të nëntë, i bashkangjiten grupit të të injoruarëve dhe fillojnë të çojnë jetë jashtë ligjit; pesë herë më tepër konsumojnë alkoolin, drogohen dhe mungojnë në shkollë, derisa prirjet e tyre kulminacionin e arrinë ndërmjetë klasës së shtatë dhe tetë. Në shkollë të mesme ata i bashkangjiten të të "ç'regjistuarëve" sepse iu pëlqejnë sjelljet e tyre rebeluesc; këta të "ç'regjistruarit" janë kryesisht të rinjët janë atu të cilët fare s'kanë mbikëqyrje familjare dhe të eilet fillojnë të bredhin rrugëve qysh nga shkolla fillore. Në shkollën e mesme, grupa e të "ç'regjistuarëve" zakonisht e braktisë shkollën, duke iu dhënë delikuencës dhic merren me vjedhje të vogla, siç është plaçkitja e shitoreve, mashtrimi dhe shitja e drogës.

(Dallim drastik ekziston ndërmjetë vajzave dhe djemëve. Studimi i cili është bërë me "vajzat problematic" – ato të cilat kanë pasur probleme me mësimdhënësat, nuk kanë respektuar irregullat, por nuk kanë qenë të papopullzarizuara ndër moshatarët e tyre – është vërtetuar se 40% të rasteve kanë lindur bebe para se ta përfundojnë shkollën e mesme).(19) Kjo mesatarisht është, tre herë më tepër në krahasim me vajzat e gjeneratës së tyre. Me fjalë të tjera, tinejxheret anti-shoqërore nuk bëhen të dhunëshme – ato harrësohen.)

Natyrisht, rruga kah dhuna dhe krimi nuk është aq e thjeshtë, edhe shumë faktur tjerë fëmijët mund ta çojnë në rrëzik: kur jeton në lagjet me kriminalitet të zhvilluar dhe kur është i eksponuar numrit të madh të shtytjeve për t'u përëaktuar për krim dhe dhunë, kur vjen prej familjeve "jostabile" apo kur ironë në varfëri. Por asnjëri nga këta faktorë krimin nuk e bënë të pashtangshëm. Të gjithë faktorët njëjtë janë të rëndësishëm, por shkaktarët psikologjik tek fëmijët agresiv e rrisin mundësinë që të përfundojnë si kriminel. Xherald Peterson(Gerald Peterson), psikolog i cili drejtë për së drejti ka përcjellë rrugën jetësore të qindra djelmoshave derisa nuk e kanë mbërrë moshën e ritisë, thotë: "veprimet anti-shoqërore të pesëmbëdhjetëvjeçarëve mund të janë prototipe të sjelljeve të adoleshentit delikuent".(20)

SHKOLLË PËR DHUNUESIT

Për shkak të animeve mendore, fëmijët agresiv, të cilët i bartin gjithë jetën, me siguri do të përfundohen me probleme. Në buçë të studimeve me kundërvajtësit jomadhor të dënuar për krime të dhunëshme, si dhe të nxënësve agresiv të shkollave të mesme, është gjetur modeli tipik mendor: kur kanë probleme me dikë, atu përnjëherë në të e shikojnë kundërshtarin, marrinë konkludime të nxitara për sjelljet armiqësore të personit tjeter në raport me tu dhe nuk kërkojnë dëshmi tjera apo të përpinqen për të menduar se si mosmarrëveshjet t'i zgjidhin në mënyrë të qetë. Njëkohësisht, pasojat negative të sjelljes violente – zakonisht rrahjet – atu kurrë nuk e kalonin e vet. Atu animet e tyre kah agresioni e arsyetojnë me bindjet siç janë: "Lëshë në tregullë ta godasëb dikë kur çmendesh nga zemërimi"; "Po qe se tërhiqesh, të gjithë do të mendojnë se je frikacak"; "Njerëzit të cilët janë keq të rrahir nuk ndiejanë dhimbje të mëdha".(21)

Por ndihma në kohën e duhur munndn t'i ndryshoj aspektet e sjelljeve të këtilla dhe ta lirgoj fëmijun nga truga e delikuencës; disa programe eksperimentale suksesshëm i kanë ndihmuar fëmijët agresiv të mësojnë se si të janë në gjendje t'i mbikëqyrin sjelljet e tyre anti-sociale, para se të kenë probleme serioze. Gjatë një programi, në **Duke University**, është punuar me fëmijët agresiv të shkollave të mesme, me scansa prej katërmëdhjetë minutave, dy herë në javë, në periodën prej gjashtë deri në dydhjetë muaj. Për shembull, djemtë i kanë mësuar se si t'i vërejnë veprimet në shoqëri të cilat ata i kanë konsideruar si armiqësore, në të vërtetë janë benevolente dhe miqësore. Kanë mësuar që gjérat t'i shikojnë nga këndëvështrimi i fëmijëve tjere, të fitojnë shqyrtim rivi atë se si të tjerët i shohin ata, si dhe çka fëmijët e tjere mendojnë dhe ndicnjë gjatë konflikteve kur ata tërbohen pamash. Poashtu kanë pasur "live" ushtrime të cilat kanë pasur të bëjnë me mbikëqyrjen e zemërimit me ndihmën e situatës së insecnuar, në atë mënyrë që i kanë provokuar dhe kështu ata e kanë humbur durimin. Njëra nga aftësitë kryesore për mbikëqyrjen e zemërimit ka qenë kontrolliac ndjenjave personale – pasi që janë bëre të vëtedijshëm senzacioneve të veta trupore, të skuqurit apo shtrëngimi muskulaturor, është dashur që ndjenjat e njëjtë t'i interpretojnë si shenja se duhet të ndalen dhe të mendojnë për potecin e ardhshëm, para se të sulmojnë impulsivisht.

Xhon Lohman (John Lochman), psikolog nga **Duke University**, i cili ka qenë njëri nga ata i cili e ka paramenduar këtë program, më ka thënë: "Ata flasin për ngjarjet të cilat posa kanë ndodhur, siç është ndeshja në koridor, kur e konsiderojnë se është bëre qëllimi. Fëmijët bisedojnë edhe për atë se si kishin mundur konfliktin e njëjtë ta zgjidhin. Për shembull, një djali ka thënë se pikërisht tash është bëre gati ta sulmoj një djel tjeter, po ia ka tërheqë vërejtjen që mos të baj këtë ille ka shkuar rrugës së tij. Në atë çast ai vjen në pozitë që të zotërojë me mbikëqyrjen dhe të mbajë vëterspektin, e jo të fillojë trahjen."

Ky spel; shumë djemë agresiv kanë qenë të pakënaqur që aq lehtë e humbin durimin, dhe kanë pranuar të mësojnë se si të kontrollohen. Natyrishët, në momentin e tërbimit; reagimet e arsyeshme – siç janë tërehujuja apo numrimi deri në dhjetë derisa mos të bie impulsi i dhunës, nuk janë automatike; djemtë i ushtrojnë mundësitet e ndryshme në skenat e imagjinuara, siç është fusha në autobusë ku fëmijët e tjere e përqeshin. Në atë mënyrë, atu përpinqen që miqësish të reagojnë dhe kështu ta ruajnë dinjitetin personal, edhe pse kanë mundësi të godasin, bërtasin apo të ikinë të turpëruar.

Pas tre vjetëve, pasi që djemtë e kishin kaluar trajnimin, Lohman i ka krahasuar me të tjerët të cilët kanë qenë me të njëjtën masë të agresivitetit por nuk e kanë gjëzuar atë

privilegjë që t'i ndjekin seansat mbi kontrollimin e zemërimil. Ai ka konstatuar se, gjatë adoleshencës, djemtë të cilët e kanë zotëruar këtë program, janë bërë shumë më të dëgjueshëm gjatë orëve të mësimit, dhe janë ndierë më mirë dhe kanë qenë pak e besueshme se do të pinë alkool apo të drogojen. Dhe sa ma gjatë që kanë qenë në seansa. Si tinejxher janë bërë shumë më pak agresiv.

PREVENTIMI I DEPRESIONIT

Dejna gjashtëmbdhjetë vjeç, është dukur se me të gjithë është pajtuar mirë. Por, përmjeherë, nuk ka mundur të realizojë kontakte me vajzat e tjera, e që është ndier shumë keq, nuk ka pasur sukses us ne djemë të pajtohet, edhe pse me ta ku fjetur. E ngrysur dhe gjithnjë e plogësht. Dejna kishte humbur apetit, dhe nuk interesohet për kurrrëfure zbavitjeje; tregonte se si ndjehej e pashpresë dhe e ngathtë që të bëjë diçka për ta larguar jodisponimin, se kishte menduar edhe për vetëvrasjen.

Ramjen në depresion e kishte inicuar ndarja e para do kohëshme. Ka thënë se nuk ka ditur se si të kalojë me dashnorin e të mos ketë marrëdhënie seksuale – edhe pse kjo idë nuk i ka pëlqye – dhe se nuk ka ditur se si ta ndëprenj lidhjen e cila nuk e ka kënaqur. Thotë se ka shkuar në shtret me djemë, por vetëm për t'i njojur më mirë.

Është transferuar në shkolla të reja, por është turpëruar dhe ka qenë anksioze gjatë vërvjes së kontaktave me vajzat e shkollës përkatëse. Për shembull, iu është shmangur bisedave dhe vetëm njëherë me dikë kishte biseduar. Ajo nuk kishte ditur t'i tregoj se çfarë i pëlqen, madje nuk kishte ditur të thotë të vtmën fjalë "Tungjatjeta, si jeni?"(22)

Dejna ka shkuar në terapijin e programit eksperimental për adoleshentët depresiv në **Columbia University**. Tretmani i saj është fokusuar në ndihmën për ta mësuar atë se si t'i trajtojë më mirë lidhjet miqësore: se në ç'mënyrë t'i lidiqë miqësitë. Si të ndihet më e sigurtë në marrëdhënie me tinejxherët e tjere, si t'i përcaktojë kufijtë e afërsisë në marrëdhëni të seksuale, si të bëhet e afërt me të tjérët dhe t'i shprehë ndjanjat e saja. Në esencë, kjo ka qenë këshillë shënuarë përfundimtare shkaktuese e kryesore emocionale, dhe ka ndihmuar shumë depresioni është shëruar.

Posaçërisht tek rinia, problemet në marrëdhëni dashurorre janë shkaktare të depresionit. Shkaktar i shpeshtë është edhe marrëdhënia ndërmjetë fëmijës dhe prindit dhe mushatraëve. Fëmijët depresiv dhe tinejxherët më së shpeshti nuk janë në gjendje apo nuk dëshironjë të flasin për shqetësimin e tyre. Duket se ata nuk janë në gjendje që sakt t'i emërtojnë ndjenjat, dhe për këtë shkak ata bëhen të mëvetshëm dhe anksioz, të padumueshëm, zemërak dhe vtimtar – posaçërisht në raport me prindërit. Për këtë arsyë prindërit e kanë shumë më vështirë t'i ofrojnë përkrahje emocionale dhe këshilla fëmijëve depresiv të cilat janë më se të dormosdoshme, dhe në këtë mënyrë ata e keqësojnë gjendjen e cila më së shpeshti nuk baroyn me grindje konstante dhe izolim.

Këndëveshtrimi i ri mbi shkaktarin e depresionit tek të rinjtë është i fokusuar kah mangësitë në suaza të dy zonave të shkaktuesive emocionale: njëren anë, në mjeshtërinë e të lidhurit të miqësive, e në unën tjetër prunimi depresiv i disfatës. Derisu një pjesë e meilhe e shkaktarëve të depresionit i përkasin fatit gjenetik, disa prej tyre janë të kushtëzuara me mënyrën e të menduarit reversibile(të kthyeshme), pesimiste, e cila

përcaktor reagimet fëmijërore në dështimet e vogëla – notat e dobëta, grindjet me prindërit, refuzimin e shoqërisë – për çka bëhen depresiv. Dhe ekzistojnë evidencat të cilat tregojnë për predispozitët e depresionit, pavarisht nga arsyet, bëhen gjithnjë e më të numërtë në mesin e të rinjëve.

KOSTOJA E KOHËS MODERNE: PËRQINDJA E SHTUAR E DEPRESIONIT

Qindra vjet kanë kaluar si Epokë Melankolie, derisa për shekullin e njëzet mund të thuhet se është bërë Epokë Anksioziteti. Shënimet botërore tregojnë për epideminë e depresionit e cila mund të krahasohet me birësimin e fëmijëve të shpërndar në gjithë botën. Që nga fillimi i shekullit njëzet, qdo brez pasues, në krahasim me prindërit e tyre, në gjithë botën jeton me gjasa shumë më të madha të rrezikut se gjatë jetës do të vuajnë nga format serioze të depresionit – jo vetëm nga format e caktuara të pikëllimit, por edhe nga apatia e përgjithshme, zemërimi, keqardhje ndaj vetyvet, dërrmimi dhe pashpresisë.(23) E të gjitha këto simptome po shfaqen gjithnjë e më herët në jetë. Dikur depresioni tek fëmijët ka qenë thuaçse i panjohur(apo, të paktën, i papranuar), ndërsa tash është bërë pjesë e jetës moderne.

Edhe pse gjasa se do të bëheni depresiv rritet me vite, numri më i madh i njerëzve depresiv është ndër popullatën rinore. Ata të cilët janë të lindur në vitin 1955, gjasa se do të vuajnë nga depresioni në një perodë të caktuar të jetës, në shumë vende janë të herë më të madha sesa tek paraardhësit e tyre. Përqindja e amerikanëve të cilët kanë vuajtur nga depresionet e rënda, e janë të lindur para vitit 1905, ka qenë 1%; prej të lindurëve në vitin 1955 rreth 6% deri në moshën njëzetëkatërvjeçare kanë rënë në depresion. Gjasa se do të sëmuren nga depresioni i rëndë para moshës tridhjetëkatërvjeçare, për të lindurit ndërmjet viteve 1945 dhe 1954, është rritur për 10% në raport me të lindurit ndërmjet viteve 1905 dhe 1914.(24) E në edo gjenerat pasuese fillimi i depresionit shfaqet gjithnjë e më herët.

Hulumtimi në gjithë botën, me të cilin janë përfshirë më tepër se tridhjetë e nëntë mijë njerëz, kanë treguar përfundimisht tendencat e njëjtë në Porto Riko, Kanada, Itali, Gjermani, Francë, Tajvan, Liban dhe në Zelandën e Re. Në Bejrut, numri i shtuar i njerëzve depresiv ka qenë i kushtëzuar prej ngjarjeve politike – me tendencë irritacione gjatë luftës qytetare. Në Gjermani, përfundimisht në vitin 1914 përqindja e njerëzve depresiv deri në moshën tridhjetë e pesë vjeç ka qenë 4%; tek të lindurit para dekades para 1944-shit, numri është rritur tek të tridhjetëepesëvjeçarët. Në gjithë botën, gjeneratat të cilat kanë përfjetuar frazira të ndryshme politike kanë pasur përqindjen e rritur të depresionit, edhe pse numri total i njerëzve depresiv nuk ka qenë në lidhshmëri me ngjarjet politike.

Depresioni në gjithë botën është përhapur edhe tek më të rinjët – tek ata që përfundimisht kanë herë e përfjetojnë depresionin. Kur i kanë pyetur profesionistët që t'i prezantojnë supozimet e tyre, janë paraqitur disa leuri.

Dr Fredrik Goulin (Dr. Frederick Goulin), ish drejtës i National Institute of Mental Health, spekulon: "Ka ndodhur erozioni i tmerrshëm i familjeve nukleare – numri i divorceve është dyfishuar, prindërit më pak kohë i kushtojnë fëmijëve dhe familjet gjithnjë e më tepër migrojnë. Ju nuk triten pranë familjes së gjerë. Humbja e këtyre burimeve të stabilitetit dhe vëtëidentifikimit janë shkaktare të nënshtimit gjithnjë e më të madh të depresionit".

Dr. Dejvid Käfer(Dr. David Kupfer), shef i katedrés pér psikiatri në **University of Pittsburgh Medical School**, e ka cekur edhe një tendencë: "Pas luftës së dytë botërore, me zhvillimin e industrializimit, askush më nuk e ka kaluar kohën në shtëpi. Në numër gjithnjë e më të madh të familjeve kanë ardhur deri tek mosmarrëveshjet familjare dhe mospujtimit treh nevojave të fëmijëve. Kjo nuk është shkaktare direkte e depresionit, por e tritë ndjeshmërinë. Faktorët stresik emocional të hershëm mund të ndikojnë në zhvillimin e neuronit i cili mund të jetë shkaktarë i depresionit nëse është nën stresin e fortë, madje edhe pas disa dekadave."

Martin Selixhmen(Martin Seligman), psikolog nga **University of Pennsylvania**, ka supozuar se: "Gjatë tridhjetë apo dyzetë vjetë e fundit, jemi dëshmitur të ramjes së individualizmit dhe dëshirës religjionistike, oqë edhe mungesës së përkrahjes së bashkësisë dhe të familjes më të gjerë. Kjo do të thotë se zhduken burimet të cilat mund t'i zbusin disfatat dhe mossukseset. Në masë në të cilën e shihni disfatën si të përhershme dhe e tritë vlerën e asaj në atë mënyrë që ajo t'ju shkatërron të tërat në jetë, mossuksesi momental bëhet shkaktar i përhershëm i dëshprimit. Por nëse perspektiva e juaj është më e gjerë, siç është besimi në Zot dhe jeta pas vdekjes, e krahas kësaj e humbni punën, disfata juaj do të jetë vetëm momentale."

Pavarisht nga arsyet, depresioni tek të rinjët është problem kryesor. Në Amerikë, përqindja varon sipas asaj se sa fëmijët dhe tinejxhere janë depresiv, si dhe në pikëpamjen e imunitetit të tyre ndaj ndjeshmërisë. Disa studime epidemiologjike, duke i marrë në konsiderat kriteriumet e trepta – diagnostifikimet zyrtare të simptomave të depresionit – kanë vlerësuar se format më të rënda të depresionit tek djemtë dhe vajzat të moshës dhjetë deri në trembëdhjetë vjeç, në peroden prej një viti, ka qenë ndërmjetë 8dhe 9 përqind; edhe pse studimet tjera flasin mbi atë se këtu bëhet fjalë pér gjysmën e këtij vlerësimi (tek disa madje përqindja shkon edhe në 2%). Shënimet informojnë pér atë se në puhëitet përqindja e vajzave depresive është dyfishuar; vajzat e moshës katërrimbëdhjetë dho gjashtëmbëdhjetë vjeçare në 16% të rasteve vuajnë nga depresionet e kohë pas kohëshme, gjithashtu përqindja është e njëjtë edhe tek djemtë.(25)

RRJEDIIA E DEPRESIONIT TEK TË RINJËT

Zbulimi i cili paralajmëron fletë mbi atë se depresioni tek fëmijët nuk duhet vetëm shëruar, por duhet **parandaluar**. Madje edhe paraljamërimi i butë i depresionit tek fëmijët mund jetë parashenjë e formave më të rënda në vitet e më vonshme.(26) Ky mendim i kundërvihet supozimit të vjetër se depresioni në fëmijëri nuk ka vlerë pasi që fëmijët, me siguri, "e tejkalojnë". Natyrish, çdo fëmijë kohë pas kohë pikëllohet; fëmijëria dhe adoleshencë janë, si dhe perioda e pjekurisë, shansa pér dëshprime të kohë pas kohëshme, apo pér humbje më të mëdha apo më të vogëla, së bashku me pikëllimin e paevitueshëm. Preventiva e domosdoshme nuk ka të bëj me këto raste, por me fëmijët tek të cilët pikëllimi shndërrrohet në mjerim, dhe kur dëshpërohen, shqetësohen dhe tërhiqen që është formë më e rëndë e melankolisë.

Sipas shënimeve të cilat i ka mbledhur Marija Kovak(Marija Kovacs), psikologe nga **Western Psychiatric Institute and Clinic**, 3/4 e fëmijëve, depresioni i të cilëve ka qenë mjaft serioz, kështu që ka qenë e domosdoshme të dërgohen pér shërim, kanë pasur sulme konstante të depresionit të rëndë.(27) Kovak është marrë me fëmijët tek të cilët është diagnostikuar depresioni kur i kanë pasur tetë vjet, dhe çdo ca vjeç është vlerësuar gjerdja e tyre, derisa nuk i kanë mbushur njëzet e katër vjet.

Fëmijët me depresion të madh kanë pasur periudha depresive me kohëzgjatje prej tetëmbëdhjetë muajve; edhe pse çdo i gjashti fëmijë ka pasur suksese në imposhtjen e sulmeve tek pas tetëmbëdhjetë muajve. Forma më e butë e depresionit, e cila është shfaqur tek disa fëmijë të moshës pesëvjeçore, ku qenë me intenzitetin më të dobët apo ka zgjatur shumë më shumë – mesaturishi, treth kati vjet. Por, Kovak ka konkluduar se tek fëmijët të cilët kanë depresion të butë me kohë do të shndërrrohet në formë më të rëndë – e ashtuquajtur "depresion i dyfishi". Ata tek të cilët zhvillohet "depresioni i dyfishi" në vjetet e mëvonshme janë shumë më shumë të eksponuar sulmeve të ripërsëritura. Fëmijët të cilët kanë pasur epizoda të kohë pas kohëshme të depresionit, të cilët i kanë përcjellur deri në adoleshencë dhe vjetet e hershme të pjeskura, mesaturishi kanë vuujtur prej depresionit apo errëgullimeve maniako-depresive, prej një deri në tre vjet.

Pasoja tek fëmijët nuk janë vetëm depresioni. Kovak më ka thënë: "Fëmijët i mësojnë shkathtësitë sociale duke u socializuar me moshatarët e tyre – për shembull, çfarë të bëjnë nëse diçka dëshirojnë e nuk e fitojnë; duke i vështruar se si fëmijët tjérë veprojnë në situata të caktuara, ata përpinqen për të vepruar njëjtë. Por, fëmijët depresiv gjithmonë gjenden në mesin e fëmijëve të mospërtfillur, ata me të cilët fëmijët tjérë nuk luajnë shumë."(28)

Vrazhdësia apo pikëllimi të cilën fëmija e ndjenë e shtynë t'i ikën kontaktit të parë me shoqerinë apo të largohet nëse fëmija tjetër përpinqet t'i afrohet – shenjë shoqërore të cilën fëmija tjetër e interpreton si refuzim; në fund, fëmijët depresiv refuzohen apo injorohen gjatë kohës së lojës. Kjo zbrazësi në përvojat e tyre interpersonale do të thotë se lihet ajo që kishte mundur të mësohet gjatë lojës, dhe kështu ata mbesin emocionalisht dhe shoqërisht të mbrapambetur, me shumë pasoja kur depresioni kalon.(29) Në të vërtetë, kur është bërë krahësimi i fëmijëve depresiv me ata të cilët nuk kanë qenë, të parët nuk kanë qenë të shkathtë në shoqëri, dhe kanë pasur më pak shokë, më vështirë i kanë pnuar në lojë, kanë qenë më pak të adhuruar dhe kanë pasur probleme në raport me fëmijët e tjérë.

Edhe një qimim të cilin këta fëmijë e paguajnë është suksesi i dobët në shkollë; depresioni ndikon në kujtesën e tyre, me vështësi koncentrohen në orë të mësimit dhe vështirë mbajnë në mend se ëka kanë mësuar. Fëmijës të cilët asgjë nuk i paraqet kënaqësi, vështirë se do fokusoj energjinë e vet për t'i zotëruar leksionet e vështira dhe nuk do ta përfjetoj "fillo-un" gjatë kohës së mësimit. Sipas hulumtimeve të Kovakovës, sa më gjatë që fëmijët janë depresiv, aq më të dobët du t'i kenë notat, si dhe rezultatet në testet e suksesit, dhe kështu që me siguri do ta braktisin shkollën. Në të vërtetë, ekziston lidhja direkte midis kohëzgjatjes së depresionit tek fëmija dhe notave mesatare, krahas dëshitimeve konstante gjatë kohës së perindave depresive. Ndryrisht, të gjitha këto mësuksese akademike ndikojnë në keqësimin e gjendjes depresive. Siç e vërenë Kovak: "Imagjinoni se vëç jeni depresiv dhe filloni t'i shumangeni shkollës, duke ndenjur në shtëpi të vëtmuar në vend se të luani me fëmijët e tjérë."

MËNYRA DEPRESIVE E TË MENDUARIT

Sikur tek të rriturit, interpretimi pesimist i disfatave në jetë, në zemrën e fëmijës depresiv, forcim ndjenjën e pushpreshës dhe dëshprimit. Moti kohë është i rruhur fakti se rjerezit të cilët vëç kanë qenë në depresion mendojnë në këtë mënyrë. Edhe pse, vonë është zbuluar se fëmijët e prirur kah melankolia anojnë në qëndrimin pesimist para se të formohet

depresioni. Ky zbulim orienton në mundësinë që depresioni të parandalohet para se të shfaqet.

Një mori shënimesh të mbledhura në buzë të hulumtimeve mbi bindjet e fëmijëve përmundësutë personale, vërtetojnë se ata mund ta kontrollojnë atë që në jetë i ngjanë – për shembull, janë në gjendje që t'i përmirësojnë gjërat në të mirë. Vlerësimi është situar në bazë të mendimit të fëmijëve që kanë përvjetorit e tyre. Fëmijët të cilët janë përgjigjur në këtë mënyrë: "Kur kam probleme në shtëpi, unë i zgjdh shumë më mirë se sa fëmijët tjera" apo "Nëse mësoj më shumë, marr nota më të mira." Tëmijët të cilët thonë se asnjëra prej përgjigjeve nuk iu përshtatet, ndihen të ngathtë për t'i ndryshuar gjërat, e ndjenja e ngathtësisë është më infektuesja tek fëmijët depresiv.(30)

Studim i vlefshëm ka qenë edhe ekzaminimi me nxënësit e klasës së pestë dhe të gjashi të që është bërë disa ditë para se t'i marrin librezat e suksesit. Të gjithëve na kujtohet se çfarë shembulli të dhëshprimit apo admirimit në fëmijëri na ka paraqitur libreza e suksesit. Por, hulumtuesit kanë vërejtur se vlerësimi i fëmijëve për rolin e tyre në pikëpamjen e suksesit më të dobët se sa kanë shpresuar lenë pasoja. Fëmijët të cilët notat e dobëta i shohin si pasoje të anomaliave personale ("Unë jam budalla") janë më depresiv se sa ata të cilët notat e dobëta i interpretojnë si diçka që mund të ndryshohet ("Po që se e ushtroj matematikën ma tëpër në shtëpi, do të marrë nota më të mira").(31)

Studimesit janë marrë edhe me grupën e nxënësve të klasës së tretë, katërt dhe të pestë të cilët shokët e tyre i kanë refuzuar, dhe i kanë përcjellur se cili nga ata edhe në klasat më të nalta ka qenë ende i izoluar nga shoqëria. Duket se mënyra në të cilën fëmijët ia interpretojnë refuzimin vetyvetës është e rëndësishëm për depresionin e mundshëm. Ata të cilët refuzimin e interpretojnë si pasoje e anomaliave personale bëhen shumë më depresiv. Për optimistët, të cilët kanë ndier se diçka mund të bëjnë për t'i përmirësuar gjërat, nuk kanë qenë kushe e di se sa depresiv, edhe përkundër refuzimeve të mëtejshme.(32) Në hazë të vështimeve të fëmijëve të cilët jashtëzakonisht të shqetësuar dhe në mënyrë pesimiste kanë kaluar në klasën e shtatë, është vërtetuar se shumica kanë reaguar duke u grindur në shkollë dhe kanë rënë në depresion pas qëdo stresi shtesë që ka ngjarë në shtëpi.(33)

Dëshmi më të qarta se për shikak të qëndrimit pesimist fëmijët jashtëzakonisht i nënshtronhen depresionit, i paraqet studimi pesëvjeçar i cili i ka përcjellur fëmijët deri në klasën e tretë.(34) Në mesin e fëmijëve më të ri, parashikuesit më bindës se fëmijët do të bëhen depresiv ka qenë qëndrimi i tyre pesimist, së hashku me "goditjet më të rënda" siç është divorci i prindërve apo vdekja në familje, arsyje për të cilën fëmijët kanë qenë të shqetësuar dhe të dezorganizuar, e prindërët me siguri se nuk kanë pasur mundësi t'ju ofrojnë ngushëllim dbe kurajtim. Kur e kanë përfunduar shkollën fillore, është ardhur deri tek ndryshimi i rënësishëm në meditimin mbi rilodhët pozitive dhe negative në jetë fëmijës, të cilat në të shumtën i kanë interpretuar si veti të mira apo të këqija: "Marr nota të mira se jam i mençur"; "Nuk kam shumë shokë pasi që nuk jam shumë zhavítës". Duket se ky ndryshim gradual krijohet nga klasa e tretë deri në të pestën. Pas që disfatat në jetë i përkruajnë njërisë prej mangësive personale përfatim e tillë, fëmijët me qëndrimin pesimist reagojnë në atë mënyrë që disponohen depresivisht. Aq më tepër, mbiqetimi i depresionit ndikon në mënyrën pesimiste të të menduarit, por edhe nëse sëmundja shërohet, fëmijës i mbetet vrruga emotive dhe një mori paragjykimesh; se nuk mund të bëhet i suksesshëm në shkollë, se nuk është i dashur nga të tjerët dhe se nuk

është në gjendje t'i largohet disponimeve të mundimshme. Për shkak të këtyre ideve fikse, fëmija mund të bie në depresion tjetër eventual.

NDËRPRERJA E DEPRESIONIT

Lajm i mirë: është vërtetuar se nëse fëmijët mësojnë që me efikasitet t'i shqyrtojnë problemet, rreziku për krijimin e depresionit zvogëlohet³⁵. Në një shkollë të mesme në Oregon hulumtumi ka treguar se çdo i katërti nxënës vuan nga, siç e quajnë psikologët, "depresion i shkallës më të ulët" i cili mund të shfaqet edhe në formë më të rëndë por mund të jetë edhe si jodisponim i zakonshëm.(35) Në disa raste, gjatë javëve dhe muajve të parë, mund të rritet depresioni i vërtetë.

Në orët speciale shtatëdhjetë e pesë nxënës me forma më të buta të depresionit kanë mësuar se si ta ndryshojnë mënyrën e të menduarit depresiv, që më me shkuhtësi të lidhin miqësi, që më mirë të pajtohem me prindërit dhe të angazhohen në aktivitetet shoqërore të cilat tu shprehin kënaqësi. Këtia fundi i programit dyjavor, 55% i nxënësve janë rehabilituar nga depresionet e buta, ndërsa 1/4 e atyre që nuk i kanë ndjekur seansat tek më vonë kanë filluar të përmirësohen. Një vit më vonë, ata të cilët s'kanë qenë të inkluaduar në program kanë rënë në depresion të thellë, si dhe 14% të nxënësve të cilët kanë kaluar programin e preventivës. Edhe pse programi ka zgjatur vetëm tetë seansa, rreziku për krijimin e depresionit është zvogëluar përgjysmë.(36)

Deri tek rezultatet kurajuase është arritur edhe gjatë orëve njëjavore të organizuara për të rinjtë me simptoma të depresionit, në të cilat orë kanë mundur të vijnë së bashku me prindërit e tyre. Në seansa kanë mësuar disa prej shkathtësive kryesore emocionale: se si t'i zgjidhin mosmarrëveshjet, të veprojnë me mençuri dhe, padyshim më e rëndësishmja, t'i largojnë bindjet pesimiste të cilat kanë ndikuar për t'u formuar depresioni; për shembull kanë manë vendim që më tepër të mësojnë pasi që kanë dështuar në provim, në vend se të thonë: "Nuk jam nijaft i mençuri".

"Në këto orë fëmija mëson që disponimet e pakontrolluara siç janë anksioziteti, zemërimi apo pikëllimi mund të ndryshohen me mënyrë e të menduarit", theksón Martin Selixhmen, njëri prej themeluesve të programit dyshëdhjetëjavore. Të imposhten mendimet depresive do të thotë të nposhtet edhe ndjenja e grumbulluar e shtrëngimit: "...kojë është kurajo momentale e eila bëhet shprehë", shton Selixhmen.

Përsëri duke i falenderuar seansave speciale përqindja e fëmijëve depresiv është përgjysmuar. Kur pas një viti orët kanë përfunduar, vetëm 8% të pjesëmarrësve në testin e depresionit kanë qenë në "gjandje relativisht të rëndë", përfundimisht nga 29% të të shëruarëve. E pas dy vitiave vetëm 20% kanë treguar shenja të depresionit të dobët, në krahasim me 44% të të shëruarëve.

Në përfundim të adoleshencës, zotërimi i këtyre shkathtësive mund të ndihmuje parmasë. Selixhmen vërenë: "Këta fëmijë më me mjeshtri i zotërujnë problemet tinxherijane të resuzimit. Duket se kanë mësuar se ujo është rruga më e rrezikshme kah depresioni kur bëhen tinxher. Ashtu e mësuar është mbajtur dhe përfundimisht këtë leksione fëmijët i përdorin në jetën e përditështme".

Eulhe ekspertët tjerë të cilët janë marrë me depresionin e fëmijëve i kanë pranuar këtu programë: "Nëse vërtetë dëshironi të ndikoni në sëmundjen psikiatrike, siç është depresioni, së pari duheni diçka të bëni para se fëmija të sëmurej", e ka rikomentuar Kovak. "Zgjidhja më e mirë është inokulimi psikologjik."

*Per dallim nga tē rritarit, fëmijevët nuk iu preferohen barérat si nderrim pér terapi apo mësimin preventiv pér shërimin e depresionit; fëmijet reagojnë ndryshe pér dallim nga tē rritarit ndaj barérave. Antidepresorët triciklik, shpesh tē preferuar pér tē rritarit, nuk e kanë kahur testin kontollues i cili tregon në pëmiresimin e gjendjes tek fëmijët, si dhe placebo iuaktiv. Barérat kundër depresionit, duke inkluaduar edhe PROZAK-un (në tregun tonë njihet me emrin FLUOXETIN), ende nuk janë testuar mjaft pér tē qenë tē përdorshëm pér fëmijët. Drisa DIZIPRAMINI, njeri prej më të aplikuarit (dhe më të testuar) iantidepresor triciklik. Thoshtë herë metë e FDA hulumtime mbi shkaktarët e mundshëm tē vdekshëmërise tek fëmijët.

ÇRREGULLIMI NË TË USHQYER

Kah fundi i viteve të 60-ta, gjatë studimeve të mia postdiplomike nga psikologjia analitike, i kam njojur dy femra të cilat kanë vuajtur prej çrregullimit të appetitit, edhe pse këtë e kam kuptuar tek pas shumë vitesh. Njëra ka qenë postdiplomiste nga matematika jashtëzakonisht e suksesshme në Harvard, të cilën e kam njojur edhe prej më heret; tjera ka qenë bibliotekiste në M.I.T. Matematicientju, edhe pse thatanike si skelet, thjesht nuk ka mundur ta detyroj veten tē ha; thoshtë se nga ushqimi ka neveri. Ndërsa bibliotekistja ka qenë trashalluese e cila ka ditur që me appetit t'i "vërsulet" akullores, tortës dhe çembëlsirave tjera, e mandej - siç ma ka pranuar njëherë me vështësi - feshurazi ka shkuar në toalet dhe me zorr ka vjellur. Sot matematicientja do tē ishte diagnostikuar si **anorexia nervosa**, e bibliotekistja si **bolimia**.

Në ato vite këto terme nuk kanë ekzistuar. Tek në vitin 1969 mjekët kanë filluar tē diskutojnë pér këtë problem, Hilda Braç(Hilda Bruch), nismëtarë e këtyre studimeve, ka publikuar referatin mbi çrregullimin në të ushqyer.(37) Braç, e interesuar pér femrat të cilat deri në "vdekshmëri" e kanë detyruar veten në urë, ka supozuar se njëri prej shumë shkaktarëve kryesor është pamundësia pér t'u njojur nevojat e trupit dhe në to tē reagohet, në këtë rast ndaj urisë. Prej atëherë literatura mbi çrregullimet është pasuruar, me numër të madh supozimesh mbi shkaktarët e çrregullimit, duke marrë parasyshë gjithnjë e më tepër femrat e reja të cilat i ka joshur garimi në arritjen e paarritshme të standardeve shumë të larta të hukurisë femrore, si dhe nënët e mërzitshme të cilat kanë bërë presion vajzave të tyre me ndjenjën e fajsisë dhe turpit.

Shumica e këtyre supozimeve përbëhen prej mangësive të shumta: ato janë ekstrapolime tē ekzekutuara gjatë shërimit terapikë. Nga pikëpamja shkencore, më e preferueshme është tē merret parasysh grupa e rjerëzve dhe tē vështronët se a do tē shfaqen ndonjëra prej çrregullimeve gjatë periodës së caktuar kohore. Ky lloj studimi mundëson shqyrtimin e detajizuar i cili mund tē dëshmojë se a bëhet fjalë, pér shembull, pér prindërët të përfshirë autoritatív të cilët mund tē ndikojnë në çrregullimin e të ushyerit tek vajzat. Përpos kësaj, në këtë mënyrë përeaktohet grupa e shkaktarëve të cilët çunjë deri tek çrregullimi, por bënë edhe dallimin nga tē tjerët të cilët mund t'i përmgjajnë shkaktarëve, të cilat zakonisht ndodhin tek rjerëzit me apo pa çrregullime.

Kur është implementuar ky lloj studimi në mesin e më shumë se nëntëqind vajzave, prej klasës së shtatë deri në tē dhjetën, është konkluduar se mangësitë emocionale - posaçërisht jodallueshmëria dhe pamundësia e mbikëqyrjes së ndjenjave ankthsuase janë shkaktarë kryesor që bëjnë çrregullimin në të ushqyer.(38) Madje edhe në klasën e dhjetë, gjashtëdhjetë e një vijza nga shkolla e mesme e paralagjës së Mineapolisit kanë pasur simptome serioze të anoreksisë apo bolimis. Si ma i fortë që ka qenë çrregullimi, aq më intenzivisht kanë reaguuar vjazat ndaj disfatave, mosmarrëveshjeve apo nervozizmave më të vogëla, ndjenjave tē forta dhe negative të cilat nuk kanë mundur t'i imposhtin dhe, në tē vërtetë, nuk kanë qenë mjaft tē vetëdijshme

se prapëseprapë i ndiejnë. Kur bashkohen këto dy tendencat me paknaqësinë e jashtëzakonshme për shkak të dukjes trupore, rezultat përfundimtar është anoreksia apo bulimia. Është vërtetuar se prindërit e brengosur nuk janë të vëmijët shkaktarë të çrrgullimit në të ushqyer. (Siç ka paralajmëruar vëtë Braç, konkludimet që janë nxjerrur në bazë të njohurive të vonuara me siguri nuk do të janë të suktë; për shembull, prindërit mund të bëhen shumë të brengshëm, si lloj i reagimit plotësues, d.m.th. nga dëshprimi për t'i ndihmuar vajzës me çrrgullime në të ushqyer. Gjithashtu janë irelevante, por shumë prezente, interpretimet siç janë frika nga sexualiteti, fillimi i hershëm i pubertetit apo mungesa e vetrespektit.

Me studimin e zinxhirit të shkaturëve, është zbuluar se si shkaku i inicues tek vajzat qëndron në faktin se ato rriten në shoqëri e cila është e xhindosur me thatimin e panatyryshëm si atribut i bukurisë femrore. Në fillim të adoleshencës, vajzat janë të vëtëdijshme peshës së tyre. Për shembull, një njëmbëdhjetëvjeçare ka filluar të qaj kur nënë e saj i ka thënë të shkojnë për të notuar, duke i thënë se si duket e plotë në kostumin e larjes. E në të vëretet, psikiatri i saj i cili na ka rrëfyer këtë tregim, pesha iu është përgjigjur gjatësisë së saj.(39) Sipas një studimi me të cilin janë përfshirë 271 tinejxhere, gjysma prej tyre kanë menduar se janë shumë të plota, edhe pse numër më i madh i tyre ka pasur peshë normale. Nëse me studimin në Minneapolis është vërtetuar se opsesioni me trashësinë nuk është i vëmi shkaktar i cili paraqitet në çrrgullimin në të ushqyer tek vajzat.

Disa trashaman nuk janë në gjendje të bëjnë dallimin e ndjenjave të frikës, zemërimit apo urisë dhe kështu të gjitha këto ndjenja i bashkojnë në ndjenjënc urisë dhe gjithmonë gëlltisin shumë kur shqetësohen.(40) Dicëka e ngjashme ndodhë edhe me këto vajza. Gloria Leon, psikologe në University of Minesota, e cila i ka studiuar çrrgullimet në të ushqyer tek vajzat, vëren se këto vajza "nuk janë të vëtëdijshme ndjenjave të tyre dhe sinjalëve trupore; ky është parashikues më i qartë se tek ato do të zhvillohet çrrgullimi në të ushqyer në dy vitet e ardshme. Numri më i madh i fëmijëve mëson t'i dalloj ndjenjat, kur thonë se mërziten, se janë të zemëruar, depresiv apo të uritur – kjo është pjesa kryesore e mësimit emocional. Por, këtë vajza kanë vështësi të bëjnë dallimin e ndjenjave më elementare. Ato mund të kenë probleme me dashnorë, e të mos janë të sigurt se a janë të zemëruara, të ankthshme apo depressive dhe përpjetojnë valëzimin e përgjithshëm emocional, duke mos ditur se si t'ia dalin me të. Në vend të kësaj, ato mësuhen të disponuhen duke ngrën; kjo mund të bëhet shprehi konstante e fuqishme emocionale".

Por kur shprehia për t'u qelësuar me ushqim bashkohet me presionin për të mbetur thatanake, tek vajzat hapet rruga për zhvillimin e çrrgullimit në të ushqyer. "Në fillim ajo mund të ngopet kohë pas kohë", vëren Leon, "Por për të mbetur thatanake, fillon të vjell, përdorë laksativ apo fizikalë moliset për ta zgogëluar peshën të cilën e ka fituar duke u stërmëpër. Mënyra tjetër e luftimit me konfuzionin emocional është uria – kjo është mënyrë që ato e ndiejnë se kanë të paktën një lloj kontolle mbi ndjenjat e papushtueshme".

Kombinimi i mbikëqyrtjes së brendshme të pasuksesshme dhe shkakthësive të pažhvilluara sociale çonë në atë që këto vajza, kur shqetësohen nga ana e prindërvë apo shokëve, nuk ju dalin ta zgjidhin mosmarrëveshjen me dashuri apo ta lejkalojnë shqetësimin. Në vend të kësaj, shqetësimi i tyre nxjë çrrgullim në të ushqyer. Leon beson se tretmani efikas duhet t'i inkadroj në terapi edhe këshillat shëruese të cilat kanë

të bëjnë me anomaliëtë në shkaktitësit emocionale. "Mjekët zbulojnë", thotë ajo, "se nëse anomaliëtë vërehen, terapia bëhet efikase. Këto vajza duhet të mësojnë sesi t'i dallojnë ndjenjat e tyre dhe metodat e qelësimit, apo që më me sukses t'i zgjidhin problemet, e jo t'i iplen shprchisë së stërushyerit të pafrenueshëm kusqë në këtë mënyrë do t'i zgjidhin problemet.

NDËRPRERJA: E VËTMUAR E SHKOLLËS

Drama ka ngjarë në shkolla fillore: Ben, nxënës i klasës së katërt dhe me pak shokë, posa kishte dëgjuar nga Xhejxo i vetmi shok që kishte se nuk do të luaj me të gjatë pushimit të drekës – Xhejson kishte pas dëshirë të luaj me një djali tjetër – Çed. Ben, i dërmuar, ulë kokën dhe fillon të qajë. Kur është ngopur së qari, Ben ishte afruar tavolines ku kishin qenë duke drekuar Xhejson dhe Çed.

"Të urrej pamasë!", i kishte bërtitur Ben Xhejsonit

"Pse?", pyetë Xhejson

"Sepse më ke gënjer", tha ben me ton akuzues. "Ke thënë se gjithë këtë javë do të luash me mua, dhe gënjeve."

Mandej Ben i dëshpruar zvarritet deri tek tavolina e tij e zbrazët, duke rënkuar në heshtje. Xhejson dhe Çed shkojnë deri te ai dhe përpilen të bisedojnë me të, por Ben i futë gishtat në veshë, me vendosmëri i injorë, me vrapi largohet nga kuzhina dhe fshchet prapa deponisë së shkollës. Grupa e vajzave që ka qenë prezantë gjatë fjalosjes mundohen ta luajnë rolin e pacifisteve, e gjejnë Benin dhe i thonë se Xhejson dëshiron të luajë me të. Por Ben asgjë nga kjo nuk pranon dhe i thotë atyre që ta lënë të qetë. Ai i shëron plagët e veta, duke rënkuar dhe vajtuar, buntërisht në vete.(41)

Gjithsesi, moment prekës; ndjenjën e refuzimit apo se jeni pa shokë, e ka ndier çdokush në fëmijëri apo adoleshencë. Por çka është më e rëndësishmja në reagimin e Benit dhe paafësise së tij të reagoj ndaj përpjekjeve të Xhejsonit për t'i përmirësuar marrëdhënicët – qëndrimi i cili vetëm e rrithë mundimin e tij, e që ka mundur të jetë i ndërrprerë. Paafësia e tij e ngjajshme për t'u kuptuar përsëri themelore është tipike për fëmijët e paadhurueshëm; siç e kemi parë në kapitullin e XIII, fëmijët shoqërisht të refuzuan zakonisht vështirë i kuptojnë sinjalët emocionale dhe sociale; por edhe kur i kuptojnë, kufizueshëm reagonjëndaj tyre.

Rrezikun më të madh për ta braktisur shkollën e kanë fëmijët të cilët nga shoqëria janë të refuzuar. Fëmijët të cilët janë të refuzuar nga moshatarët e tyre du deri në tre herë më tepër e braktisin shkollën, në krahasim me fëmijët të cilët kanë shokë. Për shembull, sipas një hulumtimi tresh 25% e fëmijëve të paadhurueshëm në shkollën fillore, e kanë braktisur shkollën para se ta përfundojnë gjimnazin, në krahasim me përqindjen e përgjithshme prej 8%. (42) Ky fakt nuk habitet: imaginoni se si po i kaloni tridhjetë orë në javë në vendin ku askush nuk ju do.

Dy lloje të prirjeve emocionale janë shkaktare që fëmijët përfundojnë si shoqërisht të syrgjynosur. Siç e kemi parë, një është prirja për të sulmuar me zemërim dhe paraqilja e urmësisë të cilën askush nuk e ka shpresuar. Tjetra bëhet e dukshme në trupërinë, ankthshëmërinë dhe moshoqërimin. Por edhe krahas këlyre vëlive të temperamenti, ka fëmijë "të paadhurueshëm" – për shkak të natyrës së tyre të keqe tjerëzit gjithmonë ndihen jokotod – të cilët anojnë të janë të shtyer në një anë.

Një prej arsyjeve për çka këta fëmijë janë të papramuar duket se është në bazë të sinjalëve emocionale që këta fëmijë i dërgojnë. Kur fëmijët e shkollës fillore me pak

shokë i kanë latur t'i përkruajnë emocionet siç është zemërimi apo neveria me figura – vizatime në të cilat shihet vurgu i emocioneve të ndryshme, ata kanë bërë shumë ma shumë gabime sesu fëmijët e adhuruar. Kur i kanë pyetur fëmijët në çerdhe se në q'mënyrë me dikë shoqërohen apo se si ruhen nga grindjet, fëmijët e paadhurueshëm – ata të cilët ngu të tjerët kanë qenë të refuzuar në lojë – janë përgjigjur me tonë vetëmbrojtës (në pyetjen se çfarë do të bëjnë nesc te dy fëmijët e dëshirojnë të njëjtën lodër, janë përgjigjur "do tu godas"). Dhe trullë e kanë kërkuar ndihmën e të rriturëve. A kur nga tinejxherët kanë kërkuar të aktrojnë gjendjen e pikëllimit, zemërimit apo çapkënnisë, të paadhuruarit kanë aktruar shumë jobundshëm. Nuk është për t'u habitur se përsë fëmijët e tillë nuk janë në gjendje të vëjnë marrëdhënie më të mira; jopërvaja e tyr shoqërore, bëhet e kobshme, ata thjesht vazhdojnë të bëjnë gjëra të njëjta të cilat në të kaluarën nuk iu kanë shkkuar në favor, apo madje edhe ma me ngathtësi të reagojnë.(43)

Në lotarinë e adhurueshmërisë, këta fëmijë humbin për shkak të vlerave emocionale themelore: me ta nuk ka zbavije, e këta nuk dinë se çfarë të bëjnë që fëmijët e tjerë të ndihem mirë. Për shembull, me vrojtimin e fëmijëve të paadhurueshëm gjatë lojës është dëshmuar se ata shumë ma shumë mashtrojnë, ndërprerjnë lojën po që se humbin, varin buzët, lavdrohen po që se fitojnë. Natyrisht shumica e fëmijëve dëshirojnë të fitojnë në lojë – ama dinë të përbahen nga reagimet emocionale po që se fitojnë apo humbin për mos ta vërtë në pyetje lidhjen me shokun me të cilin luajuë. Edhe pse fëmijët shoqërisht të pandieshëm – të cilët gjithmonë kanë vështësira me interpretimin emocionalë dhe reagimit ndaj tyre – përfundojnë si të dëbuar nga shoqëria, e njëjta, natyrisht nuk ka të bëjë me fëmijët të cilët momentalisht kalojnë nëpër periodën në të cilën ndihen të dëbuar. Por ata të cilët gjithmonë mbesin të ç'kyqur dhe të dëbuar, pozita e tyre dhimbëse e syrgjynosur do të lë gjurmë gjatë shkollimit të mëtejëm. Pasojat, siç është shtypja në marginat e shoqërisë, gjithnjë e më shumë bëhen fatale për ata që kalojnë në moshë të pjkurisë. Së pari, aty është shamica e shokëve të mirë dhe zhurma gjatë lojës kur fëmijët i përsosin shkathësitë emocionale dhe shoqërore të cilat më vonë në jetë do t'i aplikojnë në miqësi. Fëmijët e ç'kyqur nga kjo mbretëri e njohjes, pasimangshëm janë humbës.

Është e kuptueshme që të refuzuarit ankohen për anktërim të rritur, numër të madh brengash, depresion ille vetmi. Si parashikues më i sakt i problemeve të mundshme mendore deri në moshën tetëmbëdhjetëvjeçare, ka qenë popullariteti qysht prej klasës se tretë faktor më i sakt se sa vlerësimi i arsimtarit dhe prindit, suksesit në shkollë, IQ testeve, madje ma tepër se vetë rezultatet në testet psikologjike.(44) E, siç e kemi parë, tjerëzit pa shukë dhe të veltuarit kronik i përkasin grupës më të rrezikuar – se du ta fitojnë ndonjë sëmundje dhe të vilesin më heret. Heri Stek Sullivan (Harry Stack Sullivan) theksón se gjatë lidhjeve intime mësojmë se si të bashkëbisedojmë – t'i zgjidhim mosmarëveshjet dhe t'i nukjmë ndjenjat më të thella gjatë kontakteve të para miqësore me shokët e gjinis së njëjtë. Por, në krahasim me moshatarët e vërt, fëmijët shoqërisht të refuzuar përgjysmë kanë më pak gjasa të zënë shokë të mirë në vitet esencialistë të rendësishme në shkollën filllore, dhe kështu e lumenin rastin jashtëzakonisht të rendësishëm për zhvillimin emocional.(45) Madje edhe vetëm një shokë mund të jetë i rendësishëm – kur të gjithë të tjerët e kthejnë shpinën (dhe kur miqësia nuk është edhe aq e fortë).

TRAJNIMI PËR MIQËSI

Ku shpresat përfshirjen e refuzuar, përkundër jopërvjës së tij. Stiven Esher (Steven Asher), psikolog nga University of Illinois, i ka dhënë kuptim vargut të seansave "të tregullave miqësore" përfshirjet e paadhurueshëm të cilët kanë pasur suksese të caktuara.(46) Pasi që në mesin e nxënësve të klasës së tretë dhe të katërt i ka zgjedhur më të paadhuruarit. Esher iu ka përgatitur gjashtë seansa mbi atë "se si loja të bëhet më zbatimëse dhe ate në atë mënyrë që bëhen "miqësishët të disponuar, zbutës dhe të këndshëm". Për t'u shprehur signatiznit, fëmijëve u kanë thënë që të aktrojnë para "konsultantit" trajnerit i cili përpinqet të mësojë gjëra të cilat lojën e bëjnë më zbatimëse.

Fëmijëve u kanë thënë që të aktrojnë në mënyrën të cilën Esher ka konkluduar se është tipike përfshirjet e adhuruar. Për shembull, i ka kurajuar përfshirjet e dhënës propozime dhe të gjajnë kompromisë nëse nuk pajtohen rreth tregullave (para se su të grinden); të bisedojnë; t'i parashtronin njëri-tjetrit pyetje gjatë kohës së lojës; të dëgjojnë dhe të kujdesen përfshirjen tjetër; ta lavigjrojnë nëse fëmija tjetër bënë diçka të mirë. T'ju ofrojnë ndihmë, këshilla dhe kurajo. Gjithashtu, fëmijët i kanë testuar përfshirjet themelore e të sjellurit në shoqëri gjatë kohës së lojës "nxjerjen e kashtës" me të tjerët nga klasa, e mandjej iu kanë treguar se sa të sukseshtëm kanë qenë. Ky mini-kurs i pajtueshmërisë së ndërsjellë ka pasur efekt të shkëlqyeshëm: një vit më vonë, fëmijët të cilët i kanë mësuar tregullat – e kanë qenë të përzgjedhur nga më të paadhuruarit në klasë – tash me popullaritet janë gjetur ndër të "mesëmve". Asnjëri prej tyre nuk është bërë yll në shoqëri, por asnjërin nuk e kanë refuzuar.

Deri tek rezultatet e ngjashme ka ardhur edhe Stiven Nowicki (Stephen Nowicki), psikolog nga Emory University. (47) Programi i tij gjithashtu është i paramenduar që fëmijët shoqërisht të refuzuar t'i përsosin aftësit e leximit të reagimeve emocionale ndja ndjenjave të fëmijëve tjerë. Për shembull, derisa i kanë shfaqur ndjenjat e gjëzimit apo pëllimit, fëmijët kanë qenë të inçizuar me video kamerë dhe i kanë udhëzuar se si t'i përsosin shprehjet emocionale. Mandjej fëmijët i provonin shkthësitë e posamësuara me fëmijët me të cilët dëshirin e luasin.

Për programet e këtij lloji është thënë se janë të sukseshtëme prej 50 deri në 60% në pikëpamjen e rrithjes së popullaritetit të fëmijëve të refuzuar. Programet (në mënyrën në të cilën sot përpilohen) janë më të sukseshtëme përfshirjet e klasës së tretë dhe të katërt, sesa tek ata më të rritur, dhe ma të dobishëm janë përfshirjet e ngathtë sesa përfshirjet janë jashtëzakonisht agresiv, a esencia është në përshtatshmërinë: shenjë e cila premton se shumë fëmijë të refuzuar mund të inkadrohen në rrethin e shokëve në bazë të udhëzimeve emocionale.

ALKOOLI DIHE DROGA: VARËSIA SI VETËSHIËRIM

Studentët e konviktit lokal e kanë një thënje të dehesh të bëlesh tapë – të pislë birra derisa nuk alivanosesh. Njëra prej teknikave është: e vëjnë gypin në hinkë që mund të pini përfshirjet sekunda. Mënyra nuk është e veçant sipas intensitetit. Sipas një studimi 10% e të rinjëve nga kolegi përmjëherë "gëlltitë" shtatë, apo më tepër. Pije me rend, ndërsa 10% tjerë velen e quajnë "pajanecë të rëndë". Natyrish, emri tjetër do të ishte "alkoolistë".(48) Përafërsisht gjysma e djemëve dhe treth 40% e vajzave dehen së paku dy herë në muaj.(49)

Derisa pënlorimi i alkoolit tek numri më i madh i të rinjëve amerikanë mesatarisht është zvogëluar gjatë viteve të 80-la, përdorimi është më i madh tek popullata shumë e re.

hulumtimi i vitit 1993 vërtetot se 35% e vajzave kanë deklaruar se e përdorin alkoolin për t'u dehur, derisa ky fenomen në vitin 1977 ka qenë vetëm 10%; marrë në përgjithësi, qdo i treti student pinë për t'u dehur. Kjo çonë deri tek treziqjet tjera; në 90% të të gjitha rasteve të paraqitura të dhunimit në kolegje kanë ndodhur kur dhunuesit apo viktimat apo të dy së bashku kanë qenë të dehur.(50) Alkooli është shkaktar kryesor i vdekshmërisë tek të rinjët prej moshës pesëmbëdhjetë deri në njëzetkatër vjet.(51)

Eksperimentimi me drogu dhe alkool mund të ketë rëndësi të caktuar në fillim të adoleshencës, por për disa ngjërimi ka pasojë afatgjate. Tek shumë përdorues të drogave dhe alkoolit, fillimet e varësisë mund të përcillen prej periodës tinejxheriane, edhe pse disa të cilët eksperimentojnë në atë mënyrë ata përfundojnë si pijanevë apo narkoman. Deri në përfundimin e shkollës së mesme 90% e të rinjëve shijojnë alkoolin, ndërsa 14% prej tyre bëhen alkolist; prej shumë milionave amerikan të cilët kanë provuar kokainën, më pak se 5% bëhen të varur.(52) Ku është dallimi?

Ata të cilët jetojnë në lagjet me përqindje të madhe të kriminalitetit – ku "crack" shitet në qdo kënd, e dileri është model më i popullarizuar i suksesit ekonomik – i takojnë grupës më të rrezikuar të të varurve. Disa bëhen të varur si diler të imët, të tjerët sepse lehtë mund t'i sigurojnë drogat apo edhe nëse moshatarëve të tyre "ua kënda" – faktorë të cilët e nisin përdorimin e drogës në cilëndo pjesë të qytetit, op edhe në pjestë më të pasura. Por mbete e hapur pyetja se sa është numri i atyre të eksponuarëve prek këtyre karremeve dhe presioneve, kush vazhdon të eksperimentoj, dhe kush prej tyre, padyshim, do të përfundojë me shprehi të përherëshme?

Një nga teoritë moderne shkencore thotë se ata të cilët e "mbajnë" shprehinë bëhen jashtëzakonisht të varur prej alkoolit dhe drogave, duke i përdorur si lloj ilaqi - për ta qetësuar ankthimin, zemërimin apo depresionin. Pas eksperimentimeve të herëshme ata vazhdojnë me drogim intravenoz, përsëri për ta larguar ankthshmërinë apo melankolinë e cila i mundon. Kështu, prej disa qindra nxënësve të klasës së shtatë dhe tetë të cilët i kanë përejellur dy vjet, ata të cilët janë ankuar në çregullimet e theksuara emocionale gjithmonë kanë qenë në numër më të madh të prirur për përdorimin e drogës.(53) Me këtë mund të shpjegohet përsë shumë njerëz të rinjë të cilët eksperimentojnë me droga dhe alkool nuk bëhen të varur, derisa të tjerët thuajscë prej fillimit: varësit më të nënshtuara prej alkoolit dbe drogave gjaje mënyrën urgjente për t'i qetësuar emocionet të cilat me vite të tira i kanë munduar.

Sic thotë Ralf Tarter(Ralph Tarter), psikolog nga **Western Psychiatric Institute and Clinic** nga Pitshurgu: "Njerëzve me predispozita biologjike gota apo "doza" e parë ju jep përkrahje kolosale, ndërsa të tjerët fare nuk ndihen njëjtë. Shumë narkoman gjatë shërimit më thonë: 'Për të parën herë një jetë jam ndier normal kur e kam shijuar drogën'. Dropa në mënyrë fiziologjike ata i stabilizon, të paktën për një kohë".(54) Kjo është, natyrisht, ujdhia të cilin e bënen i droguari me djallin: ndjenjë e këndshme afatshkurte, e si shenjë falenderimi për këtë ipet shkurtimi konstant i jetës.

Padyshim se për shkak të modeleve të caktuara emocionale njerëzit priren për të kërkuar lehtësim emocional në njëren nga "substancat". Për shembull, dy irragë çojnë në alkoolizëm. E para fillon tek personi i cili në fëmijëri ka qenë jashtëzakonisht i tensionuar dhe i ankthshëm dhe i cili si tinejxher zbulon se alkooli zgogëlon tensionimin. Këtu janë shumë shpesh – kryesisht djemjë – e alkolistëve të cilët iu kanë trokur alkoolit për t'i qetësuar nervat e tyre. Markeri biologjik i këtij modeli është sekretimi(titja) i zgogëluar i neurotransmetuesit GABA i cili e nregillon shqetësimin – sasia e zgogëluar e GABA e

kushtëzon tensionimin e rritur. Sipas një studimi, djemtë prindërve alkoolist kanë pasur nivelin e zvogëluar të GABA, por kur pijnin alkool, nivel i GABA rritet dhe tensionimi zvogëlohet.(55) Djemtë e alkoolistëve pijnë për ta zvogëluar shqetësimin, duke gjetur në alkool llojin e relaksimit të cilin nuk janë në gjendje ta arrinë në mënyra tjera. Ky lloj njerëzish përpas alkoolit, i nënshtronen edhe përdorimit të sedative për shkuk të efekteve të ngajshme – zvogëlimit të ankthimit.

Në bazë të studimit neuropsikologjik djemtë e alkoolistëve, të cilët në moshën dymbëdhjetëvjeçare kanë treguar shenja ankthimi, kanë pasur pulsin e shpejluar si reagim ndaj stresit dhe kanë qenë të tensionuar, është konkluduar se tek ata djem ka qenë i zvogëluar funksionimi i lobes frontale.(56) Kështu zonat trunore të cilat ndihmojnë në zvogëlimin dhe zbutjen e ankthimit dhe mbiqëyrin impulsivitetin, këtyre djemëve nuk iu kanë ndihmuar. E pasi që lobet parafrontale poashtu ndikojnë edhe në memorien punuese – e cila "kujdeset" për pasojat e llojeve të ndryshme të reagimeve gjatë marrjes së vendimeve – funksionimi i zvogëluar i tyre shpejtton animin kah alkoolizmi dhe ndikon në rritjen e problemeve të përherëshme të iniciara prej dehjes, edhe pse alkooli ua qetëson ankthimin vetëm momentalisht.

Kjo lakmi për t'u qetësuar paraqet markerin emocional të nënshtrimit gjenetik ndaj alkoolizmit. Sipas hulumtimit në të cilin janë përfshirë 1300 kushterinjë të alkoolistëve, është konkluduar se edhe vet fëmijët e tyre, i përkasin grupit të të rrezikuarve nga alkoolizmi, dhe janë ankuar në ankthimin e rritur. Aq më tepër, studiuesit kanë konkluduar se alkoolizmi tek njerëzit e tillë është lloj i "vetëshërimit të simptomeve të anksioritetit".(57)

Modelli tjetër emocional i cili ndikon në nënshtrimin ndaj alkoolizmit, është rezultat i shqetësimit shumë të fortë, impulsivitetit dhe monotonisë. Ky model shfaqet në fëmijëri kur fëmija është i tensionuar, qanë shumë, dhe kur vështirë është të edukohet, e në shkollë është hieraktiv, ngacmues dhe ngatiristar, prirje me të cilën, siç e kemi parë, fëmija mund të krijoj armiq prej "asgjëje" dhe më së shpeshti sillen në mënyrë krimogjenc apo iu diagnostikohet "çregullimi antisocial i personalitetit" (**antisocial personality disorder**). Këta persona (kryesisht meshkuj) më së shpeshti ankoohen në tensionim; anomalia e tyre është impulsiviteti i pafrenuar; reagim i zakonshëm ndaj monotonisë – të cilën shpesh e ndiejnë është kërkimi i pamenduar i rreziqeve dhe aventurave. Si të rritur, njerëzit me veti të këtilla (veti të cilat mund të kenë lidhje me dy neurotransmetuesit tjera – serotonininë dhe MAO) fitojnë mbresën se alkooli mund ta qetësoj shqetësimin e tyre. E pasi që nuk mund ta durojnë monotonin, janë në gjendje të bëjnë çfarëdo qofshë; shkaku i impulsivitetit të përgjithshëm, ata janë në gjendje përvës alkoolit të përdorin edhe druga të llojillojta.(58)

Edhe pse depresioni disa njerëz i nxilë për ta përdorur alkoolin, efektet metabolike të alkoolit zakonisht e keqësujnë gjendjen e depresionit pas një "fluturimi" të shkurtër. Njerëzit që i ipen alkoolit si sedativ emocional, shpesh kërë e bëjnë për ta larguar ankthimin e jo si pasojë e depresionit; ndjenjën e depresionit e zbusin krejtësisht harërat tjera – ndonjë momentalisht. Për shikak të jodisponimit klinik, njerëzit i nënshtronen përdorimit të stimuluesve siç është kokaina e cila nxitë ndjenjën e cila është e ndryshme nga depresioni. Është dëshmiuar, sipas një studimi, se si tek gjysma e pacientëve të cilët klinikisht janë shëruar nga varësia e kokainës, është diagnostikuar depresioni i rëndë para se të fillohet me marrjen e kokainës. Dhe sa më i rëndë që ka qenë depresioni shprehia është bërë më e madhe.(59)

Zemërimi kronik mund të çojë deri tek lloji tjetër i shprehisë së keqë. Me ekzaminiimin e 400 patientëve të cilët janë shëruar nga heroina dhe substancat tjera narkotike, është vërtetuar se modeli më i qartë emocional ka qenë problemi ushqijatë i imposhtjes së zemërinjt dhe mosdurimit. Disa pacient e kanë pranuar se me narkotik më në fund janë ndier normal dhe të relaksuar.(60)

Edhe pse predispozita për përdorimin e drogave, në shumë raste, mund të jetë e nxitur nga reakzionet cerebrale, ndjenjat të cilat ujerëzit i shtynë në vetëshërim me anë të alkoolit apo drogave mund të imposhten edhe pa terapi me burë, siç është antarsimi në shoqatën e "Alkoolistëve anonim" apo me ndihmën e programeve tjera rehabilituesse të cilat veç me dekadu aplikohen. E para, po qe se me vullnet të caktuar qetësohet unkthimi, eliminohet depresioni, imposhtet zemërimi, do të menjanohet edhe nevoja për alkool dhe drogë. Këto shkakthësi emocionale mësohen si mësimë plotësuese në tretmanet për shërimin e varësisë prej drogave dhe alkoolit. Natyrish, do të ishte shumë më mirë sikur të mësosheshin shumë më heret në jetë, para se shprehja të trënojset.

S'KA MË DYLUFTIME: MËNYRË E ZAKONSHME E PREVENTIVËS

Gjatë dekadave të fundit, por edhe më gjatë, iu është "shpallur luftë" shtatëzës, braktisjes së shkollës, drogave dhe dhunës. Problemi i këtyre kampanjave qëndron në faktin se ato gjithmonë organizohen shumë vonë, kur problemi i caktuar merr përmasa epidemike dhe kur rrënjoset në jetën e të rinjëve. Këto janë intervenime në koherat e krisës, ngajshëm me dërgimin e auto ambulanceve, në vend të preventivës e cila në rradhë të parë du ta anulonte sëmundjen. Në vend të këtyre "luftave" të mëtejshme, preventiva mendore duhet të na bëhet shembull e cila fëmijëve tonë do t'i mundësoj njohjen e shkathtësive për t'u ballafaquar me jetën dhe e cila do t'i trisë shansat për t'iu shmangur cilësdo nga këtë fatum.(61)

Fokusimi im në anomaliat shoqërore dhe emocionale nuk ka për qëllim mos përfilljen e fakturëve tjera të rezikut, siç është rritja në familjen e divorcear, violente dhe kaotike, apo jetesa në lagjet e varfëra, krimogjencë dhe të stërbushura me drogë, të qytetit. Fëmijët, varfëria emocionalist i godet: fëmijët e varfër veç në mëshën pesë vjeçë janë shumë të frikësuar, pikëlluar dhe të ankthshëm dhe kanë probleme më të mëdha në sjellje, siç është shëfuja e shpeshtë e zemërimit dhe shkatërrimi i sendeve, trend i cili vazhdon edhe gjatë periodës adoleshente, për dallim nga moshatarët e tyre të cilët ekonomikisht qëndrojnë mirë. Presioni i varfërisë gjithashtu e shkatërron jetën fëmijëve; në ato familje nuk ka ngrëhtësi prindërit, nënat janë depresive(kryesisht të vëtmuara dhe të papunësuara) dhe në të shumtën i rroken dënimive të ashpëra, bërtitjes, irahjes dhe kërenimit fizik.(62)

Por mërishtë cilin e ka shkathtësia emocionale, në suazë të familjes dhe jashë saj, gjithashut e ndarë nga kushtet ekonomike – mund të jetë vendimtare për përcaktimin e shkallës në të cilën çdo fëmijë, apo tinxhber, i regresuar me vështërsira ilhe i cili nuk gjenë mundësi thelbësore për t'i tejkaloar. Hulumtui ushqijatë i qindru fëmijëve të cilët janë rritur në jetimore, në familjet problematicë, apo me njërin prind të sëmurë nga sëmundjet e rëndë mendore, dëshmonë se fëmijët të cilët i kanë rezistuar edhe vështërsive më të rëndë dinë t'i përcjellin shkathtësitë kryesore emocionale.(63) Në këtë kategorji bie edhe shkathtësia e gjinshmërisë emocionale arsyё përsëlikush ujerëzve tjerë i duket simpatikë, më i velëbesueshëm, më optimist dhe i qëndrueshëm para disfatave apo

mossuksesit, të astë që shpejt të rehabilitohen nga shqetësimet dhe ta shfaqin natyren e tyre bujare.

Por shumica e fëmijëve ballafaqohen me vështërsira kur nuk i njohin përparësitë e lartëpërmenduar. Natyrish, shumë shkathësi janë të lindura, përparësitë gjenetike – por edhe vetitë e temperamentit mund t'i ndryshojnë gjérat në të mirë, siç e kemi parë në kapitullin e XIV. Disa prej intervenimeve të mundshme janë, natyrish, politike dhe ekonomike, të cilat mund të ndikojnë në varfëri dhe në disa kushte të tjera shoqërore të cilat janë shkaktore kryesore të këtyre problemeve. Por edhe krahas këtyre potezeve të cilat duket se regresojnë në grdimin shoqëror), ekziston edhe shumë çka e cila mund t'u ofrohet fëmijëve për t'i tejkuluar vështësitë të cilat i regresojnë.

Manim si shembull çregullimet dhe vuajtjet emocionale nëpër të cilat kalon çdo i dyti amerikan gjatë jetës. Studimi i cili mund të jetë shembull, e në të janë përfshirë 8090 amerikan, ka dëshmuar se si 48% e tyre në jetë vuajnë më së paku prej një problemi psikiatrik,(64) 14% e të sëmurëve të rëndë në të njëjtën kohë kanë pasur tre, e ma tepër, çregullime psikiatrike. Kjo grupë është më e rrezikuara sepse në të paraqiten 60% e të gjitha çregullimeve psikiatrike, si dhe 90 e të sëmurëve shumë të rëndë dhe të paftë. Edhe pse tash iu nevoitet kujdesi intensiv, ideja më e arsyeshme do të ishte që në vend të parë dhe çdo herë kur është e mundu të parandalohen këto probleme. Duhet ditur se nuk ka mundësi që çdo problem mendor të parandalohet, por shumica prej tyre, gjithsesi se po. Ronald Kessler(Ronald Kessler), sociolog nga University of Michigan, i cili ka bërë këtë studim, më ka thënë: "Duhet me heret të intervenojmë në jetën e të sëmurëve. Marr si shembull vajzën e re e cila qysh nga klasa e gjashtë ka vuajtur prej homofobisë dhe ka filluar të pijë alkool në fillim të shkollës së mesme për t'i zgjidhur problemet shoqërore. Në të njëzetat e vona, kur është inkadruar në studimin tonë, edhe më tek ka qenë e frikësuar, e pasi që jetën e ka pas në atë masë kaotike, është bërë depresive, narkomane dhe alkoholiste. Shtrohet pyetja esenciale – çfarë kemi mundur të hëjmë më heret për ta parandaluar që jeta e saj mos të gremiset në spirale të pafund?"

Natyrish, njëjtë është edhe me zvogëlimin e dhunës apo shumë treziqeve me të cilat të rinjët sot ballafaqohen. Programi arsimorë i cili ishte dashur t'i parandaloj disa probleme, siç është dhuna dhe drogimi, dhe të cilat në dekadën e fundit janë bërë shumë të numërtua, duke krijuar mini-industri në suazat të arsimimit "të tregut". Por edhe shumë prej tyre – duke inkadruar të sukseshtët e rrem gjithandje të shpërndar – janë treguar si jo efikas. E një pakicë, në turp të arsimtarëve, duket se vetëm e kanë rititur problemin të cilin kanë dëshiruar ta zgjidhin, në veçanti drogimin dhe seksin tek tinejxherët.

Informimi nuk është i mjaftueshëm

Shembulli udhëzues mbi keqëtrajtimin seksual të fëmijëve: deri në vitin 1993, rrëth 200 000 raste të vërtetuar janë paraqitur çdo vit në Amerikë, ndërsa ky numër për çdo vit rrjetet për 10%. Edhe pse përqindjetët në të shumtën ndryshojnë, shumica e shkencëtarëve përfshirë se rrëth 20 deri në 30 përqindë e vijzave, dhe përgjysmë më pak të djemëve, kanë përfjetuar njërin nga format e keqëtrajtimit seksual deri në mosha e shtatëmbëdhjetëvjeçare (krahas faktorëve tjera, përqindja ngritet apo ulet vërsisht prej definimit të keqëtrajtimit seksual).(65). Nuk hëhet sjalë vetëm për një rast të abuzimit seksual, por shumica e vogëlushëve ndihen të pambrujt, të paflë për t'u vëtëmbrojtur kështu që izolohen dhe nuk flasin për atë që iu ka ndodhur. Por sipas halimit të nacional në të cilin janë përfshirë dy mijë nxënës, është vërtetuar se më mirë është të ekzistojë programi themelor

sesa të mos ketë fare – madje është edhe më keq po qe se nuk ka – i ndihmonë fëmijëve që të bëjnë diçka dhe ta parandalojnë sulmin, qoftë nga dhunuesi nga shkolla apo maniku potencial i fëmijëve.(66) Edhe më keq është se fëmijët të cilët kanë kaluar programe themelore, e krahas kësaj edhe më tej kanë qenë viktima të dhunës seksuale, për 50% më pak i kanë lajmëruar raslet e slumit, në krahasim me fëmijët të cilët nuk kanë qenë të kyçur në njérën prej programeve.

Fëmijët të cilët janë kyçur në programet gjithëpërfshirëse – duke ndërlidhur këtu edhe shkaktësitë emocionale dhe sociale – janë në gjendje që tu suksesshëm të mbrohen nga kërcnimet me dhunë: ata, me siguri, do të kërkojnë që të lihen të qetë, do të bërtasen dhe do të luftojnë, do të kërenohen se si të gjitha do t'i paraqesin, dhe me të vërtetë gjithmonë kanë treguar kur iu ka ndodhur diçka e keqe. Kjo dobi e potencuar – informimi mbi dhunën – paraqet masën e rëndësishme preventive; shumë dhunues mëtretojnë me qindra fëmijë. Studimi me të cilin janë përfshirë dhunuesit e moshës dyzetyjeçare, është vërtetuar, se ata, mesatarisht, kanë pasë një viktimit në muaj, qysht nga mosha tinejxhere. Në bazë të dëshmive të shoferit të autobusit dhe profesorit të kibernetikës në shkollën e mesme, është zbuluar se si këta të dy në bashkëpunim për çdo vit kanë keqtrajtuar afër roqind fëmijë – por prapë, asnjë fëmijë nuk e ka paraqitur rastin e abuzimit seksual; abuzimi është zbuluar kur një djalosh, i sulmuar nga ana e arsimtarit, ka filluar seksualisht ta sulmojë motrën e vet.(67)

Fëmijët të cilët kanë kaluar programe më të zgjeruara, në krahasim me ata të cilët kanë marrë vetëm informata, tre herë më tepër i kanë paraqitur rastet e sulmit. Çka ka ndihmuar për këtë masë? Me këtë program nuk është përfshirë vetëm një temë, por aplikohen nivele të ndryshme të stërvitjeve disa herë gjatë shkollimit, si pjesë e programit shkollor që ka të bëjë me edukimin seksual dhe shëndetësor. Në program janë të angazhuar edhe prindërit të cilët, me njohurinë të cilën fëmija e ka fituar në shkollë, gjithashtu i informojnë fëmijët (fëmijët, prindërit e të cilëve iu kanë përmbytjut programit, më së miri iu janë kundërvu kërenimeve të abuzimit seksual).

Krahas kësaj, shkaktësitë sociale dhe emocionale janë të rëndësishëm pacmuar. Fëmijës nuk i mjaton vetëm të bëjë dallimin në mes të prekjes "dashamire" dhe "dashakoqe"; ai duhet të bëhet i vet-vetëdijshëm për t'i njohur dhe ndier situatat të cilat për te janë të rrëzikshme – shumë më heret para se të vijë tek prekja. Me këtë nuk nënkuptoher vetëm vetëvetëdija, por edhe sasia e mjafthueshme e vëtëbesimit për të reaguar ndaj gjendjes personale të shqetësimit, mualje edhe para personit të rritur i cili mundollet ta bindë se si "gjithëka është në regull". E mandej, fëmijës i duhen një varg shkaktësishëm për ta parandaluar atë që duhet të ndodhë – prej ikjes deri tek kërcnitni se të gjitha do t'i lajmërojë, nga arsyet e cekura, programet më të suksesshme i mësojnë fëmijët që të luftojnë për atë të cilën e dëshirojnë, t'i dokumentojnë të drejtat e tyre para se të bëhen pasiv, t'i njohin mundësitetë personale dhe të mbrohen.

Programet më efikase i plotësojnë informatat themelore mbi abuzimin seksual me shkaktësitë sociale dhe emocionale. Gjatë këtyre programeve fëmijët mësojnë të gjunjë mënyra për zgjidhjen pozitive të konflikteve interpersionale, të hënën të vëtëbesueshëm, duke mos e lajsuar veten për diçka që ndodhë dhe ta ndiejnë përkrahjen e prindërvës dhe arsimtarëve të cilëve mund t'in drejtohen. Po qe se iu ndodhë diçka e keqe, ata këtë, me siguri, do ta rrëfejnë.

Elementet përbërse aktive

Zbulimet e këtilla kanë quar deri tek përcaktimi i përsëritur i elementeve prej të cilave përbëhet programi optimal i preventivës dhe të cilat janë të buzuara në vlerësimet e domosdoshme të cilat janë treguar efikase. Në programin pesëvjeçar të cilin e ka sponzoruar Fondacioni V.T. Grant(W.T. Grant Foundation), konsiliumi i studiusëve ka studuar këtë problem dhe i ka veçuar elementet efikase të cilat janë dëshmuar me vlerë esenciale gjatë programeve të suksesshme.(68) Lista e shkathësive kryesore për të cilat konsiliumi është pajtuar se duhet të janë të kyçura, pavarsisht nga vështësia e caktuara të posaçme, është interpretuar si varg i elementeve të inteligencës emocionale(shih SIITOJCLN IV për shkak të listës më të plotë).(69) Shkathësitë emocionale inkluadrojnë vetëvetëdijen, njohjen, studimin dhe zotërimin e ndjenjave, mbikëqyrjen e epsheve dhe prolongimin e shpërbimitë si dhe imposhjen e stresit dhe ankhimit. Shkathësia kryesore mbi mbikëqyrjen e epsheve nënkuption njohjen e diferençës në mes të ndjenjave dhe reagimeve, si dhe mësмет për t'u marrë vendimet më të drejta emocionale, por edhe njohja e veprimeve eventuale dhe pasojave të tyre para se të reagonet. Shumë shkathësi janë interpersonale: kuptueshmëria e shenjave shoqërore dhe emocionale, dëgjimi, aftësia për t'iu kundërvënë ndikimeve negative, respektimi i mendimeve e të tjera, si dhe mirësjellja në situata të caktuara.

Këto janë shkathësitë jetike shoqërore dhe emocionale që paraqesin, të paktën pjesërisht, mjetin shëruesh ndihmës për shumicën e problemeve të cilat vetëm në këtë kapitull janë komentuar. Zgjidhjen e problemeve të veçanta, për të cilat këto shkathësi paraqesin zgjidhje, kryesisht janë arbitrale – programet e ngajshme, krahas rolit të shkathësive shoqërore dhe emocionale, mund të janë të paramenduara edhe në rastet e barësimit të padëshiruar të tincjxhereve apo vetëvrasjeve të adoleshentëve.

Shkaktarët e këtyre problemeve janë të ndërlikuara dhe nënkuptojnë gërshtimin e ndikimeve të ndryshme – biologjikisht të papëreaktuara, dinamikën familjare, varfëria dhe kultura e rrugës. Për asnjë lloj intervenimi, duke ndërlidhur këtu edhe ato që merren me emocionet, nuk mund të thuhet se e kanë kryer punën deri në fund. Por në raport me shkallën në të cilën anomalitë emocionale e çojnë fëmijën në rrezikë – e kemi parë se ndikujnë në masë të madhe – vërmendjen duhet ta orientojmë në mjetet shëruuese emocionale, duke mos i mohuar edhe përgjigjet tjera, por së hashku me to. Pyetja tjetër është si do të duket edukimi emocional?

XVI

PËRSOSJA E EMOCIONEVE

Shpresat më e madhe e një populli është në arsimimin e drejtë të rinisë së vet.

Erazmo nga Roterdami

Kjo nuk është thirje e zakonshme e shkollës sepse pesëmbëdhjetë filloristë nxënës të klasës së pestë rrinë ulur në pozën indiane, të renditur në rrëth. Derisa arsimtari i thërrët nxënësit nuk përgjigjen me përgjigje standarde "Këtu", por e thonë notën e cila e shprehë disponimin e tyre; njëshi është disponim i koq, dhjetëshi – energji e jashtëzakonshme.

Sot disponimi është në nivel të lartë:

“Xhesika”.

“Dhjetëshe: Jam i gjallëruar, është e premte.”

“Patrik”.

“Nëntëshe: jam i shqetësuar, ngapak nervoz.”

“Nikoll.”

“Dhjetëshe: jam e qetë dhe e lumtur...”

Kjo është orë mësimi nga shkenca mbi vetënjohjen në **Nueva Learnig Center** e cila gjendet në shtëpinë e vjetër por të renovuar e adaptuar për mësim të familjes Kroker(Crocker), dinastisë e cila ka themeluar njëren prej bankave më të mëdha në San Francisco. Tash në objektin, i cili përkujton në versionin minijaturë Opera në San Francisco, është vendosur shkolla private e cila mund të shërbej si model për mësimin e inteligjencës emocionale.

Subjekt i Shkencës mbi vetënjohjen janë ndjenjat – e juaja personale dhe ato të cilat krijuhen në marrëdhëniet reciproke. Sipas natyrës së vet, tema kërkon që arsimtarët dhe nxënësit të përgjendrohen në indin emocional të jetës së fëmijëve – lëndë e cila, padallim, anashkalohet në çdo të dytë klasë në Amerikë. Temë e ditës është tensionimet dhe traumatët në jetën e fëmijës. Arsimtari flitet për problemet thelbësore – lëndimet shkaku i braktisjeve, varësive, mosmarrëveshjeve të cilat mund të shndëtrohen në rrabje. Siç thotë Kerin MekKoun(Karen McCown), themelues i programit shkenca mbi Vetënjohjen dhe drejtor i qendrës: “Mësimi ka të bëjë me ndjenjat e fëmijëve. Të jesh emociонаlistë i arsimuar ka vlerë të njëjti sikurse ora e matematikës apo e leksimit.”(1)

Shkenca mbi Vetënjohjen është pionere, paralajmëruuese e herëshme e idësë e cila zgjerohet nëpër shkolla prej njërit në tjetrin breg.* Orët e mësimit kanë emra të ndryshëm prej “zbvillimit social”, “shkaktësia e jetës”, deri tek “mësimet emocionale dhe sociale”. Disa e kanë parasysh idenë e Howard Gardnerit (Howard Gardner) mbi inteligjencën e shumëfishtë, dhe përdorin termin “inteligjencia personale”. Ideja kryesore është përsosja e përvujës sociale dhe emocionale tek fëmijët si pjesë e arsimit të përditshëm – ky nuk është lloj mësimi i cili do t'i ndohmojë vetëm fëmijëve të devijuar apo “problematik” por varg i njohjeve dhe shkaktësive të domosdoshme për çdo fëmijë.

Paraardhëse e kurseve mbi arsimimin emocional është lëvizja për edukim efektiv e cila është e krijuar viteve të 60-ta. Në atë kohë ka dominuar mendimi se si lekstonet psikologjike dhe motivuese mund të mësohen më hollësishët nëse mësimet teorike dhe përvaja direkte përfjetohen. Lëvizja për arsimimin emocional e ndryshon termin në **edukim efektiv** – në vend të njenjave të cilat duhet të edukohen, edukohet veçm një ndjenjë e veçant.

Në kohën e afërt, shumë kurse të ngajshme, si dhe impulset për zgjerimin e tyre, janë rezultat i shumë programeve preventive shkolllore dhe secili prej tyre e trajton problemin e caktuar: pirjen e duhanit tek tinejxheret, droginin, shtatzën, braktisjen e shkollës, e së fundit edhe dhunën. Siç e kemi parë në kapitullin e më parshëm, me hulumtimin e programit të preventivës, në kuadër të Fondacionit V.T. Grant, është vërtetuar se kurset janë shumë më efektiv nëse në to mësohet thelbë i shkathtësive sociale dhe emocionale, siç është mbikëqyrja e epsheve, imposhtja e zemërimit dhe gjetja e zgjidhjeve kreative për problemet shoqërore. Nga ky lloj mësimi janë krijuar gjeneratat e reja të programeve

Siç e kemi parë në kapitullin e XV, programet e sajvara për trajimin e veçant të mangësive në shkathtësit emocionale dhe sociale, dhe të cilat inkluadon problemet e depresionit dhe agresivitetit, mund të jenë shumë efikase si paralajmëruese për fëmijët. Por në esencë, programet mirë të paramenduara i udhëheqin psikologët hulumtues në formë të eksperimenteve. Në veprimin vazhdues duhet që leksionet e këtyre programeve të përpunuara sukseshtëm të përgjithshëm dhe të aplikohen si masë preventive në suaza të sistemit të përgjithshëm arsimor të cilën do ta ligjironin arsimtarët e rëndomët.

Ky afrim shumë i sofistikuar dhe efikas kah preventiva ndërlidhë informatat mbi problemet si të janë AIDS, drogat, dhe ato në momentin kur të rinjët ballafaqohen me to. Por lënda kryesore e programit të preventivës duhet të jetë shkathtësia esenciale me ndihmën e të cilës zgjidhen shumë prej këtyre dilemave: inteligjenca emocionale.

Falë aplikimit filletar të edukimit emocional në shkolla, emocionet dhe jetë shoqërore do të bëhen tema të veçanta, në vend të mëpërshtimes së aspektet e rëndësishme të së përditshmës së fëmijëve janë trajtuar si gabime të parëndësishme, e kur ato kanë çuar deri tek konflikti, fëmijët janë dërguar në turne të kohë pas kohëshme disciplinore tek këshilltari i shkollës apo tek zyra e drejtitorit.

Në shikim të parë, këto orë mund të duken impersonale, pak a shumë si zgjidhje e prublernit dramatik. Por ngajshëm me edukimin e mirë familjarë, leksionet të cilat ligjrohen janë të shkurtura por të rëndësishme dhe duhet gjithnjë të përsëriten gjatë një periode më të gjatë. Në këtë mënyrë do të rrënjoset mësimi emocional; pasi që përvojat rishtazi përsëriten, në mendje krijuhen modelet e fortë, shprehë të cilat duhet aplikuar në momenlet e frustrimit, tensionimit, dhimbjes. Edhe pse thelbë e edukimit emocional mund të duhet përdhese, në rezultatin përfundimtar rjerëzit e edukuar në këtë mënyrë për të ardhmen tonë janë më se të vlerëshme se kur më parë.

*Për më shumë të dhëna mbi kurset e edukimit emocional, shiko: The Collaborative for the Advancement of Social and Emotional Learning(CASEL), Yale Child Study Center, P.O. Box 207900, 230 South Frontage road, New Haven, CT 06520-7900.

LEKSIONI NGA BASHKËPUNIMI

Krahasojmë orën nga Shkenca mbi Velenjohjen me përvoju veç të njohurit nga shkolla.

Grupa e nxënësve të klasës së pestë është gati për kojnë "Radhija e përbashkët" kohë kur nxënësit duhet t'i radhitin kubet. Kurthi: puna e tyre e përbashkët kryhet në heshje, e gjestikulimi nuk iu lejohet.

Mësuesja Jo-An Varga (Jo-An Varga) e ndanë klasën në tri grupe dhe çdonjëra ka tavolinë të vegant. Tre vëzhgues, për të cilët tregullat e lojës janë të njohura, marrin nga copë letër për t'i shënuar vlerësimet personale: kush është udhëhoqës i grupës në organizatë, kush tallet, kush pengon orën.

Nxënësit i shpërndajnë pjesët e radhitës së nëpër tavolinë dhe i fillojnë punës. Veç pas disa minutash bëhet e qartë se një grupë quditërisht është e organizuar si ekipe; ata e përfundojnë punën për disa minutat. Në grupin tjetër ku janë katër veta, çdonjëri punon për vete, me përpjekje konstante, por asgjë nuk mbërrin. Mandej ngadal fillojnë së bashku ta palojnë katorinë dhe vazhdojnë të punojnë bashkarisht derisa nuk e përfundojnë radhitësin.

Por grupa e tretë akoma orvatet me radhitësin i cili posa nuk është kryer, dhe përkundër kësaj më tepër i ngjanë trapezit sesa katorit. Shin, Ferlli dhe Rahman duhet ta krijojnë bashkëpunimin vullnetar të cilën dy grupet paraprake veç e kishin krijuar. Është e qartë se ata janë të frustruar, të zemëruar shikojnë në pjesët e radhitës së nbi tavolinë, duke bërë kombinime të mundshme dhe vetëm pjesërisht duke i palosur katorët, të dëshpëruar që nuk po iu palosen.

Tensionimi paksa ulet kur Rahman merr dy figura dhe ua afiron atyre tek sytë si maska: shokët e tij qeshin nën hundë. Ky do të jetë moment i rëndësishëm për atë leksion të asaj ditë.

Mësuesja Jë En Varga, ofron pak kurajim: "Kush prej juve e kryne mund t'i ndihmohi atyre të cilit ende punojnë.

Dagan sorollatet deri tek grupa e cila akoma lufton, dy figura akoma janë jashtë katorit, dhe sugeron, "Ju duhet t'i troni lioni këto dy figura." Papritmas Rahman, i mrojtar dhe i koncentruar, e pranon poterë të ri, dhe shpejt e qet figurën e parë e mandej edhe të dytë. Brumoritja spontane është potezi i fundit që bëjnë grupa e tretë kur e përfundojnë radhitjen.

ESENCA E GRINDJES

Derisa ora vazhdon për të diskutuar rrëth leksionit mbi "punën ekipore", vjen deri tek mospajtimi i ashpër. Rahman, i gjatë, me flokë të zeza e të qethura, dhe Taker, vëzhgues i grupës, janë të preokupuar me diskutimin rrëth tregullave të cilat thonë se nuk lejohet gjestikulimi. Taker, bjond, me flokë të krebara, ka të veshur këmishën në të cilën shkruan "Bëhu përgjegjës" që në njëfarë mënyrë tregon në obligimin e tij.

"Ti gjithashtu mund të propozosh se si të radhilet pjesa e caktuar kjo nuk është gjestikulim", i thotë Taker Rahmanit, me një tonë grindës.

"Por kjo edhe është gjestikulim", me ngulim insiston Rahman.

Varga kishte vërejtur tonin e ngritur dhe qëndrimin grindës, kur iu ishte afroar tavolinës së tyre. Kjo është mosmarrëveshje serioze, shkëmbim i emocioneve të flakruara; në çastet siç është ky, leksionet e mësuari janë të dobishme, e të rejaq mësohen me dohi eulje më të madhe. Dhe siç e di çdo mësues i mirë, nxënësit i mbajnë në mend leksionet të cilat mësohen në këllë mënyrë.

"Kjo nuk është kritikë – ti shumë mirë ke bishkëpunue – por Taker, provo të thaush çfarë ke menduar, por jo me tonë të tillë kritik", i këshillon mësuesja Varga.

Tush Taker i drejtohet Rahmanit me një tonë më të qetë: "Mund ta vëshë figurën në radhitës aty ku mendon se i takon, dikujt t'i japësh atë që i nevoitet, por pa gjestikulim. Vetëm ofro."

Rahmani përgjigjet me tonë të hidhëruar: "Ti guxon këtë ta bësh". dhe e krunë kokën për ta ilustruar lëvizjen e paqëllimit "e ai mandej do të thotë 'Pa gjestikulim'!" Përpos kësaj mosmarrëveshjeje rrëth usaj se çka është gjestikulimi, Rahman edhe për diçka tjetër është i zemëruar. Sytë e tij pandërprerë janë të zgurdulluara në letrën me vlerësimë të cilat Taker i ka plotësuar, dhe e cila – edhe pse për këtë ende nuk është thënë asgjë – në oseneç ka provokuar tensionim midis Takerit dhe Rahmanit. Taker kishte shkruar emrin e Rahmanit në rubrikën "Kush e pengon orën?"

Duke e vërejtur se Rahmani po shikon në formulimin ofendues. Varga mori guxumin ti thotë Takerit: "Ai mendon se në rastin e tij ke përdorur fjaën negative – pengon – Çfarë mendon me këtë?"

"Nuk kam menduar se ajo tjalë është pengim i qëllimshëm", tash Taker pajtueshëm përgjigjet.

Rahman me këtë nuk dëshiron të pajtohet, por toni i tij tash është më i qetë: "Nëse më pyet nua ngapak e ke tepëruar."

Varga e potencion mënyrën pozitive të menduarit për gjërat. "Takeri është munduar të thotë se pengimi mund të jetë edhe gazmor gjatë lojës e cila nuk ju ka shkuar për dore."

"Por", proteston Rahmani, tash më tepër formalisht, "pengim është kur të gjithë jemi të koncentruar në diçka, e unë bëjë diçka ngjashëm me këtë – ai bënë një grimas të marrë, komike me fytyrë, duke i zgurdulluar sytë dhe duke i fryer faqet – "ky është pengim".

Varga përpjeket që me qasje emocionale t'i drejtohet Takerit: "Në përpjekjen për t'i ndihmuar, ti nuk ke menduar se ai qëllimi po e pengon orën. Por ke dërguar mesazh tjetër për mënyrën në çfarë ke folur për të. Rahmani ka dëshirë që ti ta dëgjosh dhe ta pranosh se si ndihet. Rahmani ka thënë se fjalë negative "pengim" është cekur padrejtësish. Ai nuk dëshiron të jetë kështu i kushtëzuar."

Mandej i drejtohet Rahmani: "Më pëlqen mënyra vërvëbesueshme me të cilën ke bisehuar me Takerin. Nuk ke sulmuar. Por nuk është e këndshme të jesh i karakterizuar si dikushi që pengon. Kur i ke vërtë figurat e radhitësit në sy, është dukur se je i pafuqishëm dhe se dëshiron ta lehtësosht situatën. Por Taker e ka karakterizuar si pengim sepse nuk e ka kuptuar qëllimin tëndë. A nuk është kështu?"

Në shenjë pajtimi, të dy djemtë lëvizin kokën, derisa të tjerët i lurgonin figurat nga tavolina. Kjo melodramë në klasë e arrinë finalen. "A po ndiheni më mirë?", pyet Varga. "Apo ende jesi të shqetësuar?"

"Mirë po ndihem", përgjigjet Rahman butësisht, tash kur e kam dëgjuar dhe kur e kam kuptuar. Taker gjithashu ka lëvizur kokën në shenjë puhimi, me buzëqeshje. Kur e kam parë se të gjithë të tjerët kamë shkuar në orën tjetër, këta të dy së bashku janë kthyer dhe kamë vrapuar jasht.

EKZAMINIMI: I GRINDJES E CILA ENDE NUK KA NDODHUR

Derisa grupa e re i ka zënë vendet e veta, Varga ka analizuar atë që pikërisht kishte ndodhur. Diskutimi i nxeh të dhe qetësimi i utij diskutimi paraqet shembullin e asaj që djemtë e kanë vërejtur në zgjidhjen e konfliktit. Ajo që zakonisht shndërrohet në konflikt fillon, siç thotë Varga, "pa komunikim, me supozimë dhe konkludime të shpejtuara, duke dërguar mesazh të 'fortë' njerëzit vështirë e kanë të dëgjojnë se çfarë u luhet."

Në orët e Shkencës mbi Vetënjohjen nxënësit mësojnë se nuk duhet në tërsi t'i iket konfliktit, por të zgjidhen mosmarrëveshjet dhe të qetësohet zemërimi para se konflikti të shndërrohet në grindje të dyanshme. Janë të qarta mesazhet e leksioneve të mëparshme sipas mënyrës në të cilën Rahman dhe Taker kanë zgjidhur mosmarrëveshjet. Për shembull, të dytë janë munduar ta shprehin mendimin e vet, por konflikti nuk ka eskaluar. Ky lloj vëtëbesimit (për dallim nga agresiviteti dhe pasiviteti) mësohet në **Nueva Center** prej klasës së tretë e më tej. Insistohet në paraqitjen e sinqertë të ndjenjave por në mënyrën e cila nuk shndërrohet në agresivitet. Edhe pse në fillim djelmoshat e keqkuptuar nuk janë shikuar mes vete, por duke u rritur pajtueshmëria, ata kanë filluar të tregojnë shenja të "dëgjimit aktiv", i kanë kundërshtuar njëri tjetrit por janë shikuar në sy dhe kanë dërguar sinjale të heshtura se e dëgjojnë tjetrin kur flet.

Me vërfjan e këtyre mjeteve në aksion direkt dhe me mëdihmën e këshillës se "vëtëbesimit" dhe "dëgjimit aktiv", këto fëmijëve iu janë bërë më tepër sesa frazat e rastësishme në kvíz – janë bërë mënyra të reagimit të cilat djemtë mund t'i përdorin në çastet më të nevojshme.

Zotërimi në domenin e emociioneve është jashtëzakonisht i vështirë sepse leksionet duhet mësuar pikërisht atëherë kur njerëzit më së paku janë në gjendje ta pranojnë informatën e re dhe të mësohen përmënyrat tjera të reagimit – ato janë qastet e shqetësimit. Atëherë këhillat ndihmojnë. "Cilido person kur është i shqetësuar – qoftë i rritur apo nxënës i klasës së pestë – në njëfarë mënyre duhet t'i ndihmohet të bëhet vëtëvëslirues", theksón Varga. "Zemra ju rrab, duart ju djersiten, jeni nervoz dhe përpinqeni që qartë ta dëgjoni se çfarë ju flet tjetri, duke u munduar që konfliktin ta kaloni pa hërtitje, akuzime, mbrijtje dhe tërheuje.

Ai i cili e ka njoftuar Iliahtarinë e djemëve të klasës së pestë, do t'i bëhet e vlerëshme ajo që Taker dhe Rahman janë përpjekur ta shprehin mendimin e vet pa akuzë, shruje dhe piskim. Asnjëri nuk ka lejuar që ndjenjat të eskalojnë përmë të thënë ndonjë sharje, nuk janë kacafystur e as nuk e kanë ndërprerë njëri tjetrin, duke lëshuar klasën. Ajo që paraqet embrionin e grindjes veç të pjekur, është ndryshuar me shkallësitet e zotëruara të djelmoshave përmë nuansat e zgjidhjeve të konfliktit. Çka do të kishte ndodhur në mënyrën e tij. Çka është më së kesqi, të rinjët përmë qëdo ditë vlojnë nga zemërimi përmë gjëra krijuarit të parëndësishme.

SHQETËSIMET E PËRDITSHME

Në trethim veç të njohur ka fillon çdo orë e Shkencës mbi Vetënjohjen, notat nuk kanë qenë të larta siç kanë qenë sot. Po që se janë të ulëta njëshe, dyshe apu treshe – do të thotë se disponimi është i keq – dikush ka mundësi të pyet: "Dëshiron të na tregosh përsë ndihesh kështu?". Dhe nëse nxënësit dëshirujnë (askush nuk i detyron të flasin përmë atë të

cilën nuk dëshirojnë ta tregojnë) mund zëshëm ta thonë çkado që i mundon dhe iu ipet shansa që në mënyra të ndryshme t'i zgjidhin ndjenjat diskutabile.

Problemet të cilat parashiten vuren nga mosha. Në klasa më të ulëta të shpeshtu janë inatosjet, ndjenjat e përgjithshmërisë, frikat. Në klasën e gjashtë krijohen shqetësimet e reja – lëndimi se askush nuk i flon në takim; ndjenju e braktisjes; shokët e papjekur; problemet dhimbëse të të rinjveç ("Të vjetrit gjithmonë nua më sulmojnë; "Shokët e mi pinë cigure dhe më thonë që edhe unë ta provoj").

Këto janë tema të rëndësishme në jetën e fëmijës të cilat besohen jashtë shtëpisë – gjatë drekimit, në autobus deri në shkollë, në shtëpinë e shokut, këto janë probleme të cilat fëmijët më së shpeshti i mbajnë për vete, të cilat netëve të vërtmuara i shtypin dhe nuk kanë se kujtë t'i rrëfehen. Në orën e Shkencës mbi Vetënjohjen ata bëhen temë e ditës.

Çdo bisedë paraqet mundësinë e arritjes së qellimit të orëve të Shkencës mbi Vetënjohjen, kur të interpretohet marrëdhënia e fëmijës ndaj vërvetes njëjtë sikur ndaj vërvetes. Edhe pse kursi ka planin ligjëruar, ai është fleksibil, kështu që nëse paraqitet situata sikur që ka qenë konflikti ndërmjet Takerit dhe Rahamanit për te mund të bisedohet. Tema për të cilën nxënësit bisedojnë paraqesin shembuj përshtatues në të cilat edhe nxënësit edhe arsimtarët mund t'i aplikojnë shkakhtësit të cilat duhen të zotërohen, siç janë mënyrat e zgjidhjeve të konflikteve të cilat kanë ndihmuar për qetësimin e tensionimit ndërmjet dy djemëve.

ABC-JA E INTELIGJENCËS EMOCIONALE

Pasi që aplikohet ma tepër se njëzet vjet, programi Shkencëa mbi Vetënjohjen është model studimi për inteligjencës emocionale, leksionet ngjanjherë janë quditishët të sofistikuara; siç më ka thënë Kerin Stoun MekKaun, drejtoresh në **Nueva Center**: "Nëse flasim për zemërimin ne fëmijëve u ndihmimjnë ta kuptojnë se si ai është reagim pasues dhe se duhet shqyrtuar se çka e ka shkaktuar atë – se a janë të lënduar, xheloz? Fëmijët tanë mësojnë se gjithmonë ekzistojnë mënyra të ndryshme të reagimit emocional, e sa më shumë mënyra të reagimit njojin, aq më e pasur do t'ju bëhet jeta."

Lista e lëndëve të Shkencës mbi Vetënjohjen gjati se në tërzi pajtohet me elementet kryesore të inteligjencës emocionale, por edhe me shkakhtësit e preferuar si preventiva primare me morinë e kurthave të cilat i kërenohen fëmijëve (për listën më të detajizuar shikuje SHTOJCFN V).(2) Temat të cilat mësohen inkudrojnë: vërvëvetëdijen, njojjen me emërtimin e ndjenjave, vështrimin e vëmendshëm të lidhjeve ndërmjet idave, ndjenjave dhe reagimeve; njojjes se a nifikojnë mendimet dhe ndjenjat në marrjen e vendimeve; shqyrtimin e pasojave të zgjidhjeve alternative; si dhe implementimin e këtyre njoħurive në vendimarrje nga ana e tyre – se a do të drogojen, pinë cigare apo të kerē marrëlhënie seksuale. Për vërvëvetëdijen flitet si për pikëpantjen e njojjes së forcës dhe mangësive personale dhe për shqyrtimin e vërvës në mënyrë pozitive pur reale(dhe në këtë mënyrë i ikët kurthit të zakunshëm përmes mosrespektimit të vërvës).

Theksimi ijetër bie mbi menagjimin e emocioneve; njojjen e shkajeve të ndjenjave të caktuara(për shembull, lëndimin të cilin e njellë zemërimi) dhe mënyrat se si imposhtet ankhimi, zemërimi apo pikëllimi. Shumë është me rëndësi që të merret përgjegjësia përvetësimet e vendimtarëve, si dhe reagimet të cilat përcillen përmes veprimit të caktuuar.

Empatia është shkaktësi themelore shqetësore – për t'i kuptuar të tjerrët dhe ndjenjat e tyre dhe respektimin e reagimeve të ndryshme të tyre. Të gjitha llojet e raporteve kanë rol të rëndësishëm dhe nënkuqtojnë njohurinë mbi atë se si të bëhen dëgjues i mirë dhe të parashtrosh pyetje të mira; tu dalosh atë që dikush e thotë apo e bënë prej qëndrimive dhe reagimeve personale; të jesh i vetëbesueshëm para se të bëhen agresiv apo pasiv; dhe ta zotërosh artin e bashkësisë, zgjidhjeve të konflikteve dhe bisedave kompromise.

Programi Shkencë mbi Vetënjohjen nuk vlerëson me nota; vetë jetu është provim përfundimtar. Por në fund të klasës së tetë kur nxënësit e lëshojnë **Nueva Center**, çdo nxënës kalon përmes mënyrës sokratiane të ekzaminimit, apo testit me gojë nga Shkencë mbi Vetënjohjen. Një pyetje nga provimi përfundimtar ka qenë: "Përsikruani se si do ta kishit ndihmuar shokun të cilin e detyrojnë ta provoj drogën apo ta zgjidhë konfliktin me dikë i cili kënaqet ta maltratoj." Apo: "Cilat metoda do t'i kishit preferuar për imposhtjen e stresit, zemërimit apo frikës?"

Aristoteli i cili në mase aq të madhe ka qenë i preokupuar me mjeshtërinë emocionale, po të ishte sot gjallë do ta lejonte një idë të këtillës.

ARSIMIMI EMOCIONAL NË GETO

Më siguri skeptikët do të pyetën se kursi sic është Shkencë mbi Vetënjohjen a mund të aplikohet edhe në vende më pak të privileguara apo kjo është e mundur vetëm në shkolla private, siç është **Nueva Center** ku çdo nxënës në njëfarë mënyre është i talentuar. Shkurtazi, a mund të ligjerohet shkaktësia emocionale aty ku janë më se të nevojshme, në shkollat publike të padëgjueshme të geto-së? Njëren prej përgjigjeve e kemi marrë gjatë vizitës në **Augusta Lewis Troup Middle School** nga Nju Hejvna e cila është largë prej **Nueva Center** gjografikisht por edhe ekonomikisht.

Në këtë shkollë të mesme ka mbi 1000 studentë, e shkollo është e njohur edhe me emrin **Troup Magnetic Academy of Science** dhe është njëra prej dy shkollave në atë rajon të cilat janë formuar për t'i joshë nxënësit prej klasës së pestë deri në të tetën nga i gjithë Nju Hejvna përtë plotësuar njohurinë e tij. Aty nxënësit mund të parashtruan pyetje nga lënda e fizikës ille astronomisë, përlidhjet satelitore me astronautët nga Hjostoni, apo në ç'mënyrë programohen kompjuterët. Por përvçoq privilegjeve të cekura akademike, sikurse në shumë qytete, populata e bardhë e Nju Hejvna është tërhequr në periferi ille në shkolla private, për këtë arsyë **Troup Middle School** ka mbetur me 95% zezak dhe hispoamerikan.

Vetëm disa bllloqe prej konviktit studentor **Jale** edhe një botë tjetër e largët – **Troup** gjendet në kvarthin e shkaktëruar të punëtorëve, i cili gjatë të 50-tave ka pasur njëzëmijë të punësuar në fabrikën e ushqit, prej **Olin Brass Mills** deri te **Winchester Arms**. Sot mamri i punëtorëve ka më të mijë, kështu që është keqësuar gjendja ekonomike e familjeve të cilat jetonin aty. Nju Hejven, si dhe shumë qytete të punëtorëve në Anglinë e Re, janë të dënuar me varfëri, drogë dhe dhunë.

Si përgjigje për intervenimin urgjent në këtë ankth urban, grupu e psikologëve dhe punëtorëve të arsimuar nga **Jale** gjatë të 80-tave kanë sajuar *Programi e shkaktësive shqetësore* – vargun e kurseve në të cilat janë përfshirë të njëjtat lëmi nga kurikulumi (planprogrami) i **Nueva Learning Center**. Por në **Troup Middle School** temat janë më immediate dhe më tronditëse. Nuk mund të ketë preezentim akademik nëse në orën e edukatës seksuale për nxënësit e klasës së telë fëmijët i mësojnë sesi

vendimamarrja personale mund t'i ndihmojë t'i ikin sëmundjeve siç është AIDS. Proporcionalisht, në Nju Hejvn më së shumti ka femra të infektuara nga AIDS në gjithë Amerikën; numri i madh i nënave të cilat fëmijët e tyre i çojnë në **Troup Middle School** janë të infektuara, gjithashtu ka edhe nxënës të infektuar. Përkundër programit të pasur, nxënësit e kësuj shkollë ballafaqohen me problemet në gelo; shumë nxënës nëpër shtëpit e tyre e kanë gjendjen në atë masë kaotike, nëse jo edhe trishtuesc, saqë nganjëherë thjeshtë nuk mund të vijnë në shkollë.

Si në të gjitha shkollat e Nju Hejvn-it, shenja më markante e cila e pret vizitorin është trapezoidi i verdhë i njohur si shenjë komunikacioni në të cilin shkruan "Zona pa drogë". Tek dera është Meri Ellen Collins (Mary Ellen Collins), këshilltare e shkollës – arbitrare për të gjitha pyetjet dhe problemet të cilat i zgjidhë posa të paraqiten, detyrë e saj gjithashtu është t'i ndihmojë arsimtarëve rreth programeve për shkakthësitë shoqërore. Nëse arsimtari nuk është i sigurtë sesi ta ligjerojë leksionin, në orë vjen Collins për t'i ndihmuar.

"Në këtë shkollë ligjeroj më se njëzet vjet", në priti më tregon Collins. "Shikone këtë lagje – unë më nuk mund të ligjeroj mbi shkakthësitë akademike për shkak të problemeve me të cilat ballafaqohen këta fëmijë në jetë. Marrim si shembull fëmijët e infektuar me AIDS apo ndonjërin prej anëtarëve të familjeve të tyre të infektuar – nuk jam i sigurtë se do të kisha folur gjatë orës për AIDS-in, e kur nxënësi vëren se arsimtari dëgjon problemet e tij emocionale, e jo vetëm ato shkollore, rruga për të biseduar hapet".

Në katin e tretë të shkollës së vjetër të ndërtuar me tjegulla, Xhojs Endrjuz (Joyce Andrews) i mëson nxënësit e klasës së pestë me shkakthësitë shoqërore në orën e cila mbahet tre herë në javë. Endrjuz si dhe arsimtarët tjerë të cilët i ligjerojnë klasave të pesta, kanë ndjekur kursin special veror ku e kanë mësuar sesi ta ligjerojnë këtë lëndë, e kënaqësia dhe energjia e jetës kanë qenë arsyja kryesore për çka pikërisht asaj iu janë ndarë orët e shkakthësisë shoqërore.

Leksioni i sotit është identifikimi i ndjenjave; emërtimi dhe njohja e dallimeve të tyre, që është shkakthësi kryesore emocionale. Detyrë e mbremshme ka qenë të sillen fotografitë e njerëzve nga gazetat, t'i emëtojnë ndjenjat të cilat shfaqen në fytyra dhe të shpjegohet sesi duhet t'i drejtoshemi personit me ndjenjat e caktuara. Pasi që i ka tubuar detyrat, Endrjuz në tabelë shënon listën e ndjenjave – pikellimi, shqetësimi, brengosja, gëzimi – dhe e fillon bisedën direkte me tetëmbëdhjetë nxënësit të cilët atë ditë ia kanë dalur të vijnë në shkollë. Të tubuar rreth katër tavolinave, djemtë e shqetësuar ngrisin duart lartë, duke u munduar që ajo t'i vërejë për t'u përgjigjur në pyetje.

Pasi që në listën nga tabela ka shtuar i **frustruar**, Endrjuz pyetë: "Sa prej jush është ndier i frustruar?" Të gjithë i ngrisin duart.

"Si ndihesh kur je i frustruar?", Përgjigjet vijnë njëra pas tjetrës: "I lodhur"; "Nuk mund të mendoj qartë"; "I shqetësuar."

Kur listës ia ka shtuar i **nervozuar**, Xhojs tha: "Kjo më është e njohur – kur arsimtari bëhet nervoz?"

"Kur të gjithë flasin", shton vajza duke qeshur.

Pa çikë pauze, Endrjuz shpërndan materialin e fotokopjuar të punës. Në një kolonë janë fytyrat e njëjmeve dhe vajzave në të cilat shprehën gjashëtë emocionet themelore – gëzimi, pikellimi, zemërimi, friku, neveria – si dhe përshkrimi i lëvizjeve të muskujëve facial gjatë shprehjeve të ndjenjave. Për shembull:

FRIKA:

- goja është e hapur dhe e këshuar te poshtë
- sytë janë krejtësisht të hapur dhe kapakët e ngritur
- vetullat janë të ngritura dhe të tkunura
- balli është i mrojlor.(3)

Derias i shikojuë fotografitë, shprehja e frikës, zemërimit, quditjes apo neverisë sihiel në fytyrat e nxënësve, sikur i imtojnë fytyrat dhe përcjellin reaksionet e muskujëve të fytyrës karakteristike për çdo emocion. Ky leksion është marrë drejtpërsëdrejti prej studimeve të Pol Ekman-it mbi shprehjet e fytyrës; si i tillë, ky leksion mësohet në të gjitha kolegjet në kuadër të kursit hyrës në psikologji e rrallë edhe në shkollën filllore. Ky leksion kryq mbi emërtimin e ndjenjave dhe pranimin e ndjeajës së caktuar të shprehjes së fytyrës, mund të bëhet tepër i qartë për t'u ligjruar. Por prapë, mund të shërbej si kundërmashë për lëshimet e rëndomëta në edukimin emocional. Le të na kujtohet se si dhunuesit e shfrenuar nëpër shkolla sulmijnë sepse gabimisht i interpretojnë mesazhet neutrale dhe shprehjet e fytyrës si amiqësore, ndërsa vajzat me çregullime në të ushqyer nuk janë në gjendje ta bëjnë dallimin e zemërimit dhe ankthimit shkaku i urisë.

ARSIMIMI I FSHEHUR EMOCIONAL

Krahas programeve të cilat veç janë të stërgarkuara me lëndë të shumta të reja dhe me orë, disa arsimtar, të cilët arsyeshën ndihen të stërgarkuar, refuzojnë të ndajnë edhe një pjesë të kohës për kurse. Edhe pse mënyra në të cilën kjo mund të pranohet nuk do të thotë të krijohen orë të reja, veç se mësimet mbi ndenjat dhe marrëdhëniet reciproke t'i bashkangjiten. Indëve është që mund të cilat janë duke u ligjruar. Leksionet emocionale mund të aplikohen në lëndet e shkrimleximit, shkençat shoqërore, edukimit shëndetësor, si dhe kurse të tjera, veç të njohura. Edhe pse në shkollat e Nju Hejvnit në dia paralele "Shkathësia e jetës" janë tema të veçanta, në paralelet tjera programi mbi përsosjen shoqërore është përfshirë në kurset e leximit apo edukimit shëndetësor. Disa leksione mësohen edhe si pjesë e urëve të matematikës – studimet e njohura të shkathësive, siç janë: si të çlirohesh nga konfuzioni, në ç'mënyrë ta motivosh veten për të mësuar dhe t'i imposhtesh shqetësimet ashtu që të jesh në gjendje t'i përkushtohesh mësimit.

Disa programe për shkathësit emocionale dhe shuqërore nuk kanë plane të përpunuara apo orë të veçanta për atë lëndë, por në vend të kësaj, leksinet janë të futura në vetë paleën e jetës shkollore. Modelin e prezentimit – në esencë kursi i "padukshëm" mbi shkathësitë emocionale dhe shuqërore – e paraqet "Projektin për zhvillimin e fëmijëve" (**Child Development Program**), të cilin e kanë siuar grupa e psikologëve nën udhëheqjen e psikologut Erik Schaps(Eric Schaps). Projekti është paramentuar në Oakland në Kaliforni, momentalisht po testohet në shumë shkolla anë e këndë vendit, posaçërisht në lagjet në të cilat ekzistojnë problemtë e njëjtë dhe të cilat janë thelbë i riënumit të Nju Hejvn-it.(4)

Projekti propozon materialet e përgatitura të cilat do të mund të implementoheshin kë kurset veç ekzistuese. Këshiu, nxënësit e klasës së parë gjatë orës e lexojnë tregimin mbi **Frog and Toad Are Friends**, në të cilën bretkuca e përmalluar për të luajtur me shokun e vet përtac përpinqet ta mashtroj për ta zgjuar më herët. Tregimi paraqet themelin për biseda mbi shoqërimin në klasë dhëe për ndjenjut e njeriut kur dikush mundohet ta mashtroj. Vargu i aventurave i përgjigjet lemnave siç janë

vetëvetëdija, shqetësimi për t'i plotësuar dëshirat dhe nevojës për shoqërim, si ndihen njerëzit kur dikush i mashtron, shkëmbimin e ndjenjave me shokë. Fëmijët duke u ritur, përmes shkollës fillore dhe të mesme, propozimet e shumtë programore inkadrojnë tregimë gjithnjë më të ndërlikuara, duke ua mundësuar arsimtarëve të arrinë deri tek pikë nismëtare për të filluar bisedën për temat siç janë empatia, konversimi i suksesshëm apo kujdesi.

Metodu tjeter në të cilën leksionet emocionale janë të thurura në pulcën e jetës shkolllore, i ndihmonë arsimtarët që edhe një herë sërisht të mendojnë për edukimin e nxënësve problematik. Në "Programin për zhvillimin e fëmijëve" supozohet se si çastet e tila i paruesin mundësitë e pjkura që fëmijët t'i mësojnë shkaktësitetë të cilat iu mungojnë – mbikëqyrjen e epsheve, interpretimin e ndjenjave, zgjidhjen e konflikteve – dhe se ekzistojnë metoda më të suksesshme të edukimit sesa detyrimet apo dhuna. Arsimtari i cili vështron tre nxënësit e klasës së parë sesi shthyen për të qenë të parët në rreshtrin për drekë, mund të propozojë vargun e numarave të cilët nxënësit do t'ia qëllojnë dhe fituesin ta lë të hy i pari. Me leksionin imediat çshtë dëshmuar se ekziston mënyra e paanshme, e drejtë e zgjidhjes së mosmarrëveshjeve të vogëla, ndërsa këshilla më e plotë do të ishte se ekziston mundësia që edhe gjatë mosmarrëveshjeve të bëhen negociatat. E pasi që fëmijët e pranojnë këtë ide me plotë dëshirë për t'i zgjidhur mosmarrëveshjet ("Unë jam i pari!", e cila shpesh dëgjohet në klasët e ulëta – shpesh edhe më vonë në jetë), ajo përejell mesazhe shumë pozitive, sesa ajo gjithëprezente autoritative "Heshtë!"

ORARI EMOCIONAL

"Shoqer e mijë Alis dhe Lin nuk dëshirojnë të luajnë me mua."

Këtë ankim prekës e ka thënë vajza e klasës së tretë nga **John Muir Elementary School** në Siatli. Dërguesi anonim e ka futur letrën në "kutinë postare" në klasë – në të vërtetë, kjo çshtë kuti e ngjyrosur e destinuar – në të cilën ajo dhe shokët e saj mund t'i fusin letrat në të cilat i shkruanë vërejtjet dhe problemet e tyre për të cilat e gjithë klasa flet dhe përpinqen të gjajnë mënyra se si t'i zgjidhin. Gjatë bisedes nuk ecken emrat e atyre që marin pjesë; në vend të kësaj, arsimtari thekson se si të gjithë fëmijët kohë pas kohë ballafaqohen me problemet e ngjashme dhe se si të gjithë duhet të mësojnë mënyrat për t'i tejkaloar. Derisa flasin se çfarë ndicnjë nescë të tjerët i kanë refuzuar, apo se çfarë mund të bëjnë që përsëri t'i pranojnë në shoqëri, atyre in ofrohet rasti ta provojnë zgjidhjen e re të dilemës së lartëpermendur – si masë përmirësuese për mendimin e njëanshëm sipas të cilit konflikti është e vëmja mënyrë për zgjidhjen e mosmarrëveshjeve.

"Kutia postare" mundëson që të shqyrtohen problemit dhe pyetjet e ndryshme të cilat eilhe bëhen tema të urës, pasi që edhe plani tepër joelastik nuk e bëhet me realitetin e ndryshëm fëmijërorë. Varsisht nga mosha e fëmijëve dhe ndryshimeve nëpr të cilat kalojnë, ndryshejnjë edhe temat. Për të qenë më efikase, leksionet emocionale duhet t'i përshtaten moshës së fëmijës, dhe duhet përsëritor në perioda të ndryshme dhe atë në mënyra të ndryshme të të cilën i përgjigjet interesimit dhe njohurive të fëmijëve.

Shtnuhet pyetja se në cilën moshë duhet filluar. Disa puhnjë se mund të janë vitet e paru të jetës. T.Beri Brazelton (T.Berry Brazelton), pediatër nga Harvardi, supozon se shumë prindër mund të kenë dobi pu që se foshnjet dëgjohen e vogëlushët e tyre i edukojnë sikur mentorët emocional, e cila punohet në kuadër të disa programmeve të "vizitatave shtëpiuke".

Ekziston arsyja e vreshme për përpunimin esistemmatik të shkaktësive emocionale dhe sociale në programet parashkollore, siç është "Nisja me Kokë"; që e kemi parë në kapitullin e XII, gudishmëriu e fëmijëve për të mësuar në mosë të madhe do të varet nga fitimi i shkaktësive emocionale. Vitet parashkollore kanë vlerë të paçmuar për vërvjen e themelive të shkaktësive themelore, por ekzistojnë edhe dëshmitë se si programi "Nisja me Kokë", po që se është suksesshëm i sajtar (paralajmërim i rëndësishëm), mund të ketë përpurësi emocionale dhe sociale bëmirëse dhe afatgjate në jetrat e maturantëve, por edhe më vonë në jetë – më pak probleme me narkomani, numër më i vogël i arrestimeve, bashkëshortësi më të suksesshme, njerëz më të afërt që vetyvetes t'i sigurojnë ekzistencën.(5)

Intervenimi i këtillë bëhet më i suksesshëm kur është i harmonizuar me "orarin" emocional të rritjes.(6) Sikur që dëshmonë vaji i të posalindurëve, bebet kanë ndjejuj të fortë posa lindin. Por truri i të posalindurëve ende është larg nga formimi përfundimtar; siç e kemi parë në kapitullin e XV, veçm kur sistemi nervor deri në fund zhvillohet – procesi i cili zhvillohet sipas orës biologjike të krijuar gjatë tërë fëmijërisë deri në adoleshencën e hershme – do të zhvillohen emocionet e fëmijëve. Numri i ndjenjave të posalindurëve është i vogël në krahasim me pasurinë emocionale të pesëmbëdhjetëveçarit të cilat i mungon, përsëri, kompleksiteti i ndjenjave të tinejxherit. Aq më tepër, të rriturit dëshirojnë që fëmija të piqet sa më herët, duke harruar se çdo emociion e ka kohën e vet të programuar të formëzimit gjatë zhvillimit apo rritjes së fëmijës. Lavdërimi i një katërvjeçarit nxitë qortimin e prindërvë – por, vetëdija për ndjenjën e modestisë zakonisht nuk shfaqen para moshës pesëvjeçore.

Orari i pjekurisë emocionale është i lidhur me trajektorën e ngjajshme të rritjes, të menduarit specifik nga njëra anë, trurit dhe zhvillimit biologjik nga ana tjeter. Siç e kemi parë, shkaktësita emocionale siç janë empatia dhe vëtëregullimi emocional zhvillohen që nga vogëlia. Vitet parashkollore janë kryesore për pjekurinë e "emocioneve shoqërore" – ndjenja siç është modestia dhe josuria, gjelozia dhe varësia, mburja dhe besimi – pasi që fillon fëmija ta krahasoj veten me të tjeter. Fëmija pesëvjeç me hyrjen në botën e gjithë shoqërore shkollore, hynë edhe në "krahasime shoqërore". Nuk është vetëm ndryshimi i jashtëm shkaktar i këtij krahasimi, por edhe pjekuria e fuqisë kognitive: aftësia që veten ta krahasoni me të tjeter në bazë të disa veteve – popullaritetit, joshja apo aftësia fizike. Ato janë vitet kur, për shembull motra më e vogël, duke krahasuar me motrën e madhe e cila i ka të gjitha pesa fillon të mendoj se si është "budallaqe".

Dr Dejvid Hamburg (dr. David Hamburg), psikiatër dhe kryetar i Carnegie Corporation, i ka vlerësuar disa prej programeve të para të edukimit emocional dhe konsideron sesi moshë kur shkohet në shkollën fillore dhe mandej në të mesmën janë dy momente më të rëndësishlme në adaptimin e fëmijëve.(7) Hamburg tholë se nga moshë gjashëtë deri në njëmbëdhjetë vjeç "shkolla paraqet spravë të vështirë dhe period e formëzimit të përvojave të cilat do të kenë ndikim të madh gjatë adoleshencës, por edhe në vitet pasuese. Ndjenja e fëmijëve për vetylerësim në të shumtën varet nga aftësia për të qenë i suksesshëm në shkollë. Tek fëmija i cili nuk është i suksesshëm në shkollë krijohet ndjenja e disfatës e cila mund t'i shkatërroj shansat e gjithë jetës." Hamburg vërenë se në bazë të aftësive për sukses në shkollë "që të pritet në suksesin përfundimtar, që në mënyrë direkte të jetë përgjegjës shoqëror, që të kontrollohen emocionet dhe se gjërat të shikohen në mënyrë optimiste" - me fjalë tjera, me inteligencë emocionale.(8)

Puberteti – si periodë e ndryshimeve të jashlëzakonshme të biologjisë së fëmijës, të forcës për të logjikuar, menduar dhe funksioneve cerebrale – gjithashtu paraqet periodë me rëndësi esenciale për leksionet shoqërore dhe emocionale, sa i përketë periodës tinejxhere, Hamburg vërenë sesi "shumica e tinejxherëve janë prej moshës dhjetë deri në pesëmbëdhjetë vjeç kur njoftohen me seksualitetin, alkoolin, drogat, duhanin dhe me provokatorët e tjera."(9)

Dashuriçkat në shkollën e mesme paraqet fundin e fëmijërisë dhe vetveti është nxilje e veçant emocionale. Krahas problemeve tjera, kur hynë në rrëthin e ri shkollor gati të gjithë nxënësit e kanë të ndërtuar vetëbesimin dhe vetëvetëdjen, a prirja e tyre kah vështrimi i qenies personale është e papërvaktuar dhe e pasigurtë. Shtyja më e posaçme dhe më e rëndësishme është "respektimi shoqëror" – besimi i nxënësve se mund të krijojnë miqësi dhe t'i mbajnë ato. Hamburg thekson se ai çast në të shumtëna ndihmon, si lloji i iniciimit, që vajzat dhe djemtë të ndërtojnë kontakte të afërtë shoqërore, t'i zgjidhin krizat në shoqërim, por edhe ta ndërrtojnë vetëbesimin.

Hamburg vërenë se në vete vlugun e adoleshencës, kur nxënësit kalojnë në shkollën e mesme, ata të cilët i kanë ndjekur orët nga kursi i edukimit emocional tillojnë të dallohen: e shohin problemin në shoqërimin me moshatarët, kanë amhicie më të mëdha në krahasim me ato të shkollës, ndërsa provokimet siç janë pirja e duhanit apo përdorimi i drogave janë probleme më të vogëla se për moshatarët e tyre. Ata i kanë zotëruar shkaktësit emocionale të cilat, të cilat për një kohë më të shkurtër, i përgadisin për shqetësimet dhe presionet me të cilat ballafazohen.

E RËNDËSISHME ËSHTË KOHA

Pasi që e kanë skicuar hartën e pjekurisë emocionale, psikologët me saktësi mund ta përaktojnë se cilat leksione fëmijët duhet t'i mësojnë në periodat e caktuara të ritjes dhe zhvillimit të inteligjencës emocionale dhe cilat mangësi të përherëshme do të ndikojnë në zotërimin e shkaktësive të vërteta në kohën e duhur, dhe cilat përvoja

Pasi që e kanë skicuar hartën e pjekurisë emocionale, psikologët me saktësi mund ta përaktojnë se cilat leksione fëmijët duhet t'i mësojnë në periodat e caktuara të ritjes dhe zhvillimit të inteligjencës emocionale dhe cilat mangësi të përherëshme do të ndikojnë në zotërimin e shkaktësive të vërteta në kohën e duhur, dhe cilat përvoja mund ta kompenzojnë të lëshuarën.

Për shembull, sipas programit nga Nju Hejvn nxënësit e klasave të ulëta mësojnë leksione themelore mbi vetëvetëdjen, shoqërimin dhe përmarrjen e vendimeve. Në klasën e parë, nxënësit ulen në rrëth ilie e gjuajnjë "kuhi i ndjenjave" në të cilin nga çdo anë janë të shkruara fjalët siç janë i pikëlluar, shqetësuar, etj. Kur i vjen rradha ndonjërit, ai e përshtuan ndjenjën se si ndihet në atë moment ushtrim i cili i shtron nxënësit për t'i ndërlidhur ndjenjat dhe ta ndërtuar ndjenjën e empatisë sepse e ndinë se eilëtë të tjerët ndihen njëjtë.

Në klasën e katërt dhe të pestë, kur shoqërimi ndërmjet moshatarëve është e paçmuar për jetën e tyre, ata mësojnë leksione të cilat i ndihmojnë të ndërtujuar miqësi shumë më të sukseshme: të janë më empatik, i kontrollojnë ephei personale ilie ta imposhtin zemërimin. Ora e "Shkaktësive jetësore", në të cilat lexohen emocionet themelore në bazë të shprehjeve të fytyrës, që janë përpjekur edhe nxënësit e klasës së pestë në **Troup Middle School**, është prej rëndësisë thelbësore për bushkëndje, i

dmihi empati, për kontrollimin e epsheve është vërvë panoja me të shenja shkëlqyese të komunikacionit dhe gjashtë veprime:

DRITA E KUQE	1. Ndalu, qetësuhu dhe mendo para se të reagosh.
DRITA E VERDIHË	2. Paraqite problemin tëndë dhe thuaje se si po ndihesh.
	3. Mbërrri rezultate pozitive.
	4. Mendo për zgjidhje tjera.
	5. Për pusoja mendo më herë.
DRITA E GJELBËRTHË	6. Fillo dhe përpipu ta realizosh planin më të mirë.

Veprimi me "shenjet sinjalizuese" gjithmonë aplikohet nëse fëmija është i gatshëm të sulmojë kur zemërohet për shkak të ofendimit, apo fillon të qujë sepse e përqeshin, kështu ofron vargun e zgjidhjeve në çastet më të vështira në mënyrë shumë më efikase. Përveç zotërimit me udjenjat, veprimi hapë rrugë për aksione më efikase. Dhe bëhet metodë e thjeshtë për mposhtjen e emocioneve impulsive të pafrenuara – të mendohet para se të reagohet – si dhe mënyra e ballafaqimit me trezitet në adoleshencë në të ardhmen.

Në klasën e gjashtë, leksionet janë më të drejtëpërdrejta dhe kanë të bëjnë me provokimet siç është sekxi, drogi apo alkooli dhe të cilat bëhen pjesë e jetës së fëmijut. Deri në klasën e nentë, kur tinxherët ballafaqohen me situata më të ndërlikuara shoqërore, punohet në përsosjen e aftësive të vështimit të gjërate në shumë mënyra. "Nëse djaloshi zemërohet kur e shih vajzen e tij duke biseduar me djalin tjetër", thotë njëri prej arsimtarëve nga Nju Hejvni "ai do të mendoj se çfarë do të ngjante po të ishte në vendin e tyre, para se të hy np konflikt i pavërejtur."

ARSIMIMI EMOCIONAL SI PREVENTIVË

Disa prej programeve më efikase të arsimimit emocional janë të sajaura si lloji përgjigjeje në problemet e caktuara, veçanërisht ndaj dhunës. Një prej kurseve për arsimimin emocional i inicuar për shkak të preventivës dhe i cili më së shpejti është zhvilluar, është "programi për zgjidhjen kreative të konfliktave" (**Resolving Conflict Creatively Program**), i aplikuar në disa qindra shkolla të Nju Jorkut, si dhe në shkollat anekënd vendit. Kursi për zgjidhjen e konfliktave është i orientuar në mbizotërimin e grindjeve shkollore të cilat mund të shndërrohen eilte në ngjarje tragjike, siç është vrasja e Jan Murit dhe Tajron Sinklerit të cilët i ka vrarë shoku i tyre në **Jefferson High School**.

Linda Lantieri (Linda Lantieri) themeluese e "Programit për zgjidhjet kreative të konfliktave" dhe drejtoresh e qendrës Nacionale që merret me problemet sociale, mendoj se programi nuk ka detyrë velëtm parandalimin e konfliktave fizike. Ajo thotë: "Programi i tregon nxënësve, se përpisë pasivitetit dhe agresivitetit, ekzistojnë edhe zgjidhje të tjera të cilat e mundësojnë zgjidhjen e konfliktave. Ne ua tregojmë këtësinë e dhunës dhe i ndërrojmë me shkallës të konkrete. Fëmijët mësohen për të luftuar për të drejtat e veta pa e përdorër dhunën. Këto janë shkallës me rëndësi jetike, dhe jo vetëm atu të cilët unojnë kah dhuna."(10)

Gjatë një ushtrimi, nxënësit mësojnë, për një putez real, pavarisht se sa i parëndësishëm, me ndilmën e të cilit kanë posur mundësi ta zgjidhin konfliktin. Gjatë ushtrimit tjetër, nxënësit aktrujnë skenën në të cilën molta e madhe mundohet me i krye detyrat e shtëpisë dhe nervozohet se pse molta e vogël dëgjon rep muzikë me zë të latë. E

zemëruar. Motra e madhe e çkyç kushtosonin, përkundër kundërshtimit të motrës së vogël. Klasa vjen deri tek mënyra kreative e zgjidhjes së problemit dhe i kënaqë te dy motrat.

Një nga arsyet se përsë zgjidhja kreative e konflikteve është e suksesshme paraqilet në zgjerimin e efikasitetit të tij edhe jasht klasës – në fushat sportive dhe në kafiteritë ku ekzistojnë mundësit më të mëdha që temperamenti të eksplodojë. Kështu që disa nxënës mësohen të bëhen "ndërmjetësues" – rol me të cilin mund të fillohet në klasa më të larta të shkollës filllore. Kur tensionimi e mbërrinë kulminimin, nxënësil mund ta kërkojnë "ndërmjetësuesin" për t'iu ndihmuar. "Ndërmjetësuesit" mësojnë sesi ta parandalojnë konfliktin në oborrin e shkollës, si dhe kërcenimet, përqeshjet, konfliktet ndër racore dhe incidentet tjera të mundshme në jetën shkolllore.

"Ndërmjetësuesit janë të trajnuar tu thonë atë që mendojnë në mënyrë të panashme ndaj te dy palëve. Taktika e tyre përfshinë edhe bisodën me të involvuarit në konflikt, në atë mënyrë që qdo njërin e bindin të dëgjojnë atë të tjerrin se çfarë ka për të thënë, pa ndërhyrje dhë ofendime. Ata qetësojnë gjithasecilin që është i involvuar, i thonë për ta thënë atë që mendon, e mandej çdonjëri duhet ta përsërit atë të cilën e ka dëgjuar dhë kështu të bëhet e qartë se ata e kanë dëgjuar njëri-tjetrin. Mandej kërkohet zgjidhja për te dy palët; marrëveshjet janë kryesisht në formë të pajtimeve të nënshkruara.

Krahas rolit ndërmjetësues, nxënësit në program mësojnë që në mënyrë tjetër të mendojnë për mospajtimet. Siç ka thënë Ejnxhell Perez(Angel Perez), i cili në shkollën e mesme është inkuadruar në kursin për "ndërmjetësues": "...programi e ka ndryshuar mënyrën time të të menduarit. Dikur kam menduar, hej, nesc dikush të sulmon, nesc përpiqet të të bëj diçka, rrahja është e vetmja zgjidhje, bënë diçka për t'ia kthyer. Prej kur e kam kryer këtë kurs, mendoj shumë më pozitivisht. Nesc dikush ma bënë ndonjë të keq, unë nuk e kthej me të keq – unë përpinqem ta zgjidh problemin". Dhe mandej ai e ka gjetë veten e vet në përhapjen e kësaj ideje në komunitet.

Edhe pse programi është i përqendruar në preventivën e dhunës, Latinjeri mendon se ai ka detyrë shumë më voluminoze. Qëndrimi i programit është se shkathësitet e domosdoshme për parandalimin e dhunës nuk guxojnë të veçohen nga aspekti i tërsishëm i shkathësisë emocionale – për shembull, të dini se çfarë ndjeni apo si t'ja dilni me zemërimin apo pikëllimin, është me vlerë të njëjtë për parandalimin e dhunës si dhe për mposhtjen e zemërit. Pjesa më e madhe e trajnimit merret me bazat emocionale, siç është rjobja sa ma e madhe e ndjenjave ille emërtimi i tyre, e derisa flet për përvjindjen e rezultateve dhe efikasitetin e programit të tij. Lajtnar me mburje potenciale si "fëmijët janë bërë më të vëmendshëm", se është zvogëluar numri i rrahjeve, sharjeve dhe ofendimeve.

Qëndrimi i njëjtë për ursitimin emocional është paraqitur edhe në shoqatën e psikologëve të cilët janë përfekur t'iu ndihmuojnë të rinjëve në erugëtimin e jetës e cila ka qenë e shenjuar me dhunë. Siç e kemi parë në kapitullin e XV, me dëjstra studime mbi kësi lloj djemësh janë munduar ta përcaktojnë erugën nëpër të cilën më së shpeshti shkuhet, duke filluar nga impulsiviteti dhe zemërimi në klasët më të ulëta, për çfarë arsyet janë bërë të refuzuarit e shoqërisë deri në mbarim të shkollës së mesme, për t'u bushkuar në shkollën e mesme me shugëri të ngjashme me ta dhe kanë filluar me aktivitetet krimogjene. Në të njëzetat e hetëshlme, numri i madh i këtyre djemëve ka pasur dosjet e tyre në polici dhe kanë anuar kah dhuna.

Kur kanë filluar të formojnë intervenime me të cilat do të kishin mundur t'ju ndihmojë këtyre djemëve për t'i larguar nga truga e dhunës dhe kriminalitetit, konkludimi përsëri ka shpiper kah programi i inteligjencës emocionale.(11) Programin e ngajshëm e ka elaboruar edhe konsiliumi i psikologëve, përfshirë këtu edhe Mark Grimberg-un(Mark Greenberg) nga University of Washington, me emërtimin PATHS (PATHS është nga e Parents and Teachers Helping Students); në përkthim "Prindërit dhe arsimtarët i ndihmojnë nxënësve. Edhe pse këto orë janë më se të domosdoshme për ata që janë më të prezkuarit dhe të cilët janë në trugën e dhunës dhe kriminalitetit, kursi është ligjëruar për të gjithë që kanë qenë prezent, për t'u shumangur pikave të dobëta të grupeve problematike.

Prapë leksionet janë të dobishme për të gjithë fëmijët. Për shembull, aty është përfshirë trjanimi mbi kontrollimin e impulsivitetit në klasat më të ulëta, se nëse kjo afërsi iu mungon, fëmijët kanë probleme jashtëzakonisht të mëdha për t'u koncentruar në atë që ligjerohet kështu që humbin në mësimë dhe notime. Veprimi pasues është njohja e ndenjave; në programin PATHS janë përfshirë pesëdhjetë leksione elementare mbi emocionet e ndryshme të cilat i mësojnë fëmijët më të vegjël, siç janë zemërimi apo gëzimi, për t'u përmendur më vonë ndjenjat siç janë gjelozia, krenaria apo fajzia. Leksionet për vetëvetëdijen emocionale inkluadrojnë mënyrën e njohjes se çfarë fëmijët, dhe ata rreth tyre, ndiejnë – dhe bëhet e paçmuar për ata që anojnë kah agresiviteti – se si ta bëjnë dallimin se këc kanë mik të vërtetë dhe se a vjen miqësia nga ana e tyre.

Natyrisht, njëra prej leksioneve kryesore është menagjimi i zemërimit. Premisa kryesore mbi zemërimin të cilën fëmijët e mësojnë(dhe për të gjitha emocionet tjera) është "që sakt ta ndiejnë qdo emocion" odhe pse disa reagime janë më të formëzuara, ndërsa të tjerët jo. Edhe në këtë rast një prej metodave për fitimin e vetëkontrollës është "shenja sinjalizuese" – ushtrim i cili është aplikuar në kursin në Nju Hejvn. Njësitë tjera mësimure i ndihmojnë nxënësve që më me shikatësë të gjinden në marrëlhëni reciproke, dhe kundërshtimin për të inkluadruar në shoqëri të cilat fëmijët mund ta qoj në delikuecë.

PRESTRUKTURIMI I SIIKOLLËS; MËSIMI I DREJTËPËRDREJTË, KOMUNITETET QË BRENGOSEN

Jeta familjare nuk i ofron numërit të madh të fëmijëve siguri dhe përkrahje në jetë, shkolla ka mbetur i vërtmi vend ku komuniteti mund të drejtobet përmirësuese për shkak të mangësive në shikatësët emocionale dhe shoqëri. Kjo nuk du të thotë se vetëm shkolla duhet t'i zëvendësoj institucionet sociale të cilat më së shpeshti janë në buzë të ekzistimit. Por pasi që të gjithë fëmijët ndjekin shkollimin(të paktën në fillim), ajo paraqet vendin ku deri tek fëmijët depërtojnë leksionet themelore të jetës të cilat përndryshe kurrrë nuk du t'i kishin mësuat. Arsimimi emocional prej shkollave kërkon detyra shtesë, në atë mënyrë që du t'i marrin mbi vete lëshimet e familjes në edukimin fëmijëve. Obligimet e këtilla shumë të vështira nënkuptojnë dy ndryshime thelbësore: që arsimtarët ta tejkalijnë rolin e tyre tradicional dhe se njerëzit nga komuniteti të interesohen më tepër për procesin shkollor.

Metoda se si ligjerohen leksionet është me vlerë shumë më të madhe sesa a i është kushtuar ora vetëm arsimimit emocional. Me siguri s' për një lëndë personaliteti i

arsimtarit nuk luu roli vendimtar, por eshtë mënyra sesi arsimtar i mbanë orën – **de facto** leksionet nga arsimimi emocional. Çdoherë kur arsimtar i përgjigjet ndonjë nxënësi, njëzet apo tridhjetë të tjerë e mësojnë leksionin.

Arsimtarët vëtë zgjidhen se kush do t'i ligjeroj këto kurse, sepse mund t'i mos i përgjigjen temperamentit të gjithkujtë. Pikësëpuri, ursimtar duhet të ndihet mirë kur flet për ndjenjat; kjo punë nuk eshtë e lehtë për gjithse cilin arsimtar. Gati se nuk ka asgjë në arsimimin standard të arsimtarëve që i obligon në këtë lloj edukimi. Për këtë arsy, programet për ursimimin emocional ua mundësojn ursimtarëve të talentuar që për disa javë trajnimin të specializohen për këtë ide.

Edhe pse shumica e arsimtarëve në fillim nuk janë të vullnetshëm për t'u qasur kësaj detyre e cila iu duket e papranuar në raport me arsimimin dhe shprehitë e tyre, eshtë dëshmuar se nëse kanë provuar, shumica perj tyre janë ndarë të kënaqur. Kur kam dëgjuar herën e parë se arsimtarët e shkollave të Nju Hejvnit do të kalojnë trajnimet në kurset mbi arsimimin emocional, 39% prej tyre kanë deklaruar se me këtë nuk dëshirojnë të merren. Pas një viti mbajtjeje të kurseve, më tepër se 90% të arsimtarëve kraç qenë të kënaqur me ligjërimë dho kanë deklaruar se si edhe vitin tjetër dëshirojnë ta vijojnë kursin.

MISIONI I ZGJERUAR PËR SHKOLLA

Krahas trajnimit të arsimtarëve, arsimimi emocional zgjeron këndëvështrimin tonë për rolin e shkollës dhe mundëson që shkolla të bëhet përfaqësuese e shoqërisë e cila ndihmon për t'u dëshmuar roli thelbësor i këtyre leksioneve për gjithë jetën – përparrësi të cilën nuk e posedon arsimimi klasik. Ky program i zgjeruar kërkon, përpos planeve të specializuara arsimore, për t'u shfrytëzuar mundësit në shkollë dhe jasht saj, për t'ju ndihmuar nxënësve që t'i ndërrojnë çastet e krizave personale me leksionet e arsimimit emocional. Rezultatet më të mira arrihen po qe se leksionet nga shkolla bashkohen me jetën familjare. Shumë programe të arsimimit emocional inkluadojnë orë të vecanta për prindërit të cilët dëshirojnë të dinë së çka fëmijët e tyre mësojnë në shkollë dhe se nuk eshtë plotësim i rastësishëm i njësive mësimore në shkollë, por edhe ndihmë për prindërit të cilët dëshirojnë që drejtësirët të marrin pjesë në jetën emocionale të fëmijëve të tyre.

Në këtë mënyrë fëmijët do të marrin këshilla më gjithëpërfirese mbi shkathtësit emocionale nga të gjitha fushat e jetës. Në shkollat e Nju Hejvnit, thotë Tim Shriver (Tim Shriver) direktor i **Social Competence Program**, „...nëse fëmijët kësafyten në kafiteri, do t'i dërgojnë tek “ndërmjetësuesi”, moshatari i tyre, i cili së bashku me të do ta zgjidhin konfliktin me ndihmën e njohurisë të cilën e ka fituar në orë. Trajnerët në stadium mund t'i shfrytëzojnë të njëjrat metoda për zgjidhjen e konflikteve. Ne mbajmë orë edhe për prindërit të cilët këtu metoda mund t'i aplikojnë në shtëpi së bashku me fëmijët.“

Për plotësimin e shkathtësive emocionale më të përshtatshme janë këto veprime paralele jo vetëm në mësimore, por edhe në stadium; jo vetëm në shkollë por edhe në shtëpi. Kjo paraqet atrim më të madh të shkollës, prindërvë dhe komunitetit në përgjithësi. Në këtë mënyrë bëhet më e sigurtë se atë që e kanë mësuar nxënësil të orët e arsimimit emocional nuk do të mbetet e pasqyruar në shkollë, por do të kontrollohet, aplikohet dhe përsoset në situatat e jetës së përditshme.

Mënyra tjetër me të cilën ky veprim i reformon shkollat eshtë në ndërtimin e shkollave kulturore të cilat bëhen “komunitet i kujdeshëm”, vend ku nxënësit ndihen se

janë të respektuar, se ka kush kujdeset për ta dhe se lidhen ma shumë me shokët e klasës, arsimtarët dhe shkollën.(12) për shembull, shkollat e Nju Hejvnit, ku familjet në numër të madh janë të divorcuara, propozojnë vergun e gjatë të programeve në të cilat marrin pjesë njerëzit të cilët janë të vullnetshëm të merren me nxënësit jeta e të cilëve është traumatizuar. Në shkollat e Nju Hejvnit, njerëzit përgjegjës në mënyrë vullnelare bëhen mentor, përejellës konstant të nxënësve të cilët janë në "hall" e në shtëpi nuk kanë prindër të kujdeshëm dhe stabili.

Shkurtazi, programet më të suksesshme të arsimimit emocional duhet të fillojnë su më heret, në moshën e caktuar të jetës, të zgjasin gjatë gjithë shkollimit dhe t'i bashkojnë përpjekjet e përbashkëtu në shkollë, shtëpi dhe shoqëri.

Edhe pse shumica e programeve vëmendshëm të sajvara ndërlidhen në kërkcesat ekzistuese të shkollimit, programet paraqesin ndryshime shumë të mëdha të cilidho plan shkollor. Do të ishte naivë të mos parashihen pengesat të cilat pamundësojnë që këto programe të fiten në shkolla. Shumë prindër mund të mendojnë se si temat të cilat trajtohen janë të natyrës personale, dhe se më së miri do të ishte që këto gjëra t'iu lihen atyre(argumenti do të mbahet nëse prindërit i kushtojnë kujdes këtyre temave, a humbin në besueshmëri në rast se këtë nuk e bëjnë). Arsimtarët mund të refuzojnë që të ndajnë edhe një pjesë të ditës shkollore për temat të cilat nuk kanë të bëjnë me lëndët e shkollës; disa arsimtar mund të ndihen jokomod për t'i ligjéruar, ndërsa të gjithëve do t'ju jetë e domosdoshme trajnimi për të qenë në gjendje ta mbarojnë punën. Edhe disa fëmijë do ta refuzojnë, veçanërisht pasi që orët janë jashtë interesimit të tyre momental apo do të mendojnë se si qëllimisht traزوjnë intimitetin e tyre. Mandej, ekziston edhe problemi i mbajtjes së kvalitetit më të lartë që "ligjéruesit" e shkallitë të arsimimit mos t'i aplikojnë programet e parësuara të shkahtësive emocionale me të cilat do të bëhet përsëritja e mossukseseve të kurseve sipërfaqësore për drugat dhe shtatzënës tek tinejxheret.

Kur e gjithë kjo na është e njoftur, pse duhet të na shqetësoj për ta provuar.

A NA NDRYSHON ARSIMIMI EMOCIONAL

Ankth i çalo arsimtarë është ky: një ditë Tim Shriver i hapë gazetat lokale dhe lexon se si Lamonta, njëri nga ish nxënësit e tij të adharuar, është plagosur në rrugë me nëntë plumbë dhe është në gjendje kritike. "Lamont ka qenë njëri nga prijatarët e shkollës, i gjatë gati dy metra, hujtar shumë i popullarizuar, gjithmonë i buzëqeshur", rikujtohet Shriver. "Asi kohesh dëshironce ta vizitonte klubin kryesues të cilin e kam udhëhequr dhe ku kemi shkëmbyer ide të ndryshme në kuadër të programit për zgjdhjen e problemeve, i njoftur si SOCS."

SOCS është shkurtësë për: situata(situation), optiones(options), pasojat (consequences), solucionet (solutions) – metodë e cila përbëhet nga katër veprime: do ta humtoni veten se në çfarë gjendje gjendeni dhe se si për këtë ndiheni; mendoni përmendësit e zgjidhjes së problemit dhe cilat pasojat do të mund të pasojnë; zgjedhni zgjidhje dhe zbatone – versioni i "shenjave sinjalizuese" për të tritur. Lamont e ka urdhuruar, ka shkuar Shriver, mënyrën jashtëzakonisht efikase dhe imaginare përzgjdhjen e problemeve në jetën e nxënësve të shkollës së mesme, siç janë problemet me vajza apo evitimit të trahjes.

Por duket se pas shkollës së mesme leksionet e kanë traktuar. Duke bërdhur rrugëve, në delin e varfërisë, drogës dhe urmëve, Lamont me njëzet e gjashtë vjet është

shtrirë në shtratin spitalor, i pëshijellur me fasha, me trup të shpërthyer prej plumbave. Duke nxituar për në spital. Shriver e ka tukuar Lemontin i cili mezi ka folur, derisa nëna dhe e dashura kanë qëndruar të strukura pranë tij. Kur e ka parë ish profesorin e vet. Lemont i ka dhënë shenjë për t'iu atruar më afër shtratit, dhe posa Shriver është gërmuqur për ta dëgjuar, Lemont ka pëshpëritur: "Shriver kur të dal nga këtu, do ta aplokoj SOCS metodën."

Lemont ku imbaruar **Hillhouse High School** paru se të fillojnë të mbulen kurset mbi përsosjen shoqërore. A do ta kishte pasë jetën tjeter fare po qe se gjatë gjithë shkollimit do të ishte arsimuar nga ky lloj arsimimi, të cilin sot e kanë fëmijët në shkollat e Nju Hejvni? Të gjithë treguesit orientojnë në përgjigje pozitive, edhe pse kurrë kurkush nuk mund të jetë i sigurtë.

Siq thotë Tim Shriver: "Një gjë është e qartë: themellet e fortë për zgjidhjen e problemit në shoqëri nuk krijojen vetëm në klasa por edhe në kafiteri, rrugë, dhe në shtëpi. Le ta kujtojmë dëshminë e profesorit të programit nga Nju Hejvni. Një arsimtarë rikujton se kur e kishte vizituar ish nxënësja e saj, akoma e pamartuar, i kishte thënë se ende do të ishte nënë e pamartuar "po mos të kishte mësuar se si të luftojë për të drejtat e veta gjatë orëve mbi Përsosjen Shoqërore." (13) Arsimtarë tjetër rikujton se si marrëdhënia e nxënësës së tij me nënën ka qenë në atë masë i keq sa që të gjitha bisedat kanë përfunduar me grindje: kur nxënësja e ka mësuar metodën e qetësimit dhe të mendojë para se të reagojë, nëna iu është rrësyer arsimtarit se si tash mund të bisedojnë e gjatë kësaj "të mos e humbin durimin". Në **Troup Middle School**, nxënësit e klasës së gjashtë i kanë dorëzuar mesazh arsimtarës gjatë orës së përsosshmërisë shoqërore; në letër kishte shkruar se si shoqja e saj e ngushtë është shtatëzënë, dhe se s'ka askush për të biseduar me të mbi atë se çfarë duhet hërë dhe se planifikon të bëj vëtëvrasje – por, e ka ditur se arsimtarja do të angazhohet.

Çasti i zbulimit ka qenë vizita të cilën iu kam bërë nxënësve të klasës së shtatë në orën e përsosjes shoqërore në shkolla e Nju Hejvni, kur arsimtarë i ka pyetur: "A mundet dikush të cekë mosmarëveshjen e fundit e cila ka përfunduar gëzueshmëri."

Trashalluqja dumbëdhjetëvjeçë ka ngritur dorën: "Ajo vajzë ka qenë shoqja më e mirë e imja, por dikush më ka thënë se ajo dëshironë të më rrahë. Më kanë thënë se pas orëve të mësimit do të më pres pas këndit."

Në vend se t'i kundërvihet me zemërim shoqës, ajo ka zhavaruar atrimin të cilin e ka mësuar gjatë orëve – së pari është dashur të dijë se çfarë me të vërtetë ka ndodhur para se të se të merrë vendim: "Kam shkuar tek ajo dhe e kam pyetur se për çka ka thënë ashtu. Është përgjigjur se kurrë nuk ka thënë ashtu diçka. Dhe kurrë s'jeni grindur."

Tregimi është krejtësisht i parrëzikshëm. Duke mos marrë parasyshë faktin se vajza e cila ka rrësyer veç ka qenë e përjashtuar nga shkolla tjetër për shkak të rrahjes. Dikur ajo kishte sulmuar e para, e mandej parashtrum pyetje – nëse sari i ka parashtruar. Në vend se të lëshohet në konflikte në të njëjtin moment, por atrimi afër kundërshtarës së cekur paraqet fitore të vogël por të drejtë.

Me siguri dëshiminë më bindëse për efikasitetin e këtyre orëve të arsimimit emocional, shihet në buzë të shënimeve të cilat drejtori i shkollës ku kjo vajzë dyshëdhjetëvjeçare i ka vijuar mësimet i ka ndar me mua. Në këtë shkollë ka vlefte regulla eksplikite se nxënësit të cilët rihen mes vete automatikisht përjashtohen prej shkollës. Por orët e arsimimit emocional janë mbajtur me vite të tëra, kështu që numéri i përjashtimeve është zvogëluar dukshëm. "Vitin e kaluar", tregon drejtori i shkollës, "të

përjashtuar kanë qenë 106 nxënës. E deri më sot, durrës deri në këtë vit – e ka qenë muaji mars – i kemi përjashtuar vetëm njëzet e gjashtë.”

Këto janë benifite konkrete. Por edhe krahas anegdotave mbi jetrat e shpëtuara dhe të tisnikruara, shtrohet pyetja empirike: në q'masë orët e arsimimit emocional janë të dobishme për ata të cilët i vijojnë. Shënimet vërtetojnë se si edhe krahas kurseve të ngajshme askush nuk ndryshon brenda natës, e nxënësit duke i mësuar programet prej klasës në klasë, krijohen ndryshime të dukshme në përparimini pedagogik në perspektivat e më tejshme, si dhe në nivelin e shkaktësisë emocionale të vajzave dhe djemëve të cilët i vijojnë.

Janë kryer një varg vlerësimesh objektive të vështiruesve të punshëm, prej të cilave më pozitive janë ato të cilat janë krahasuar me nxënësit e këtyre kurseve me nxënësit të cilët nuk i kanë vijuar, krahas vlerësimet e domosdoshme të sjelljeve të tyre. Me metodën tjeter janë përcjellur ndryshimet e nxënësve të njëjtë, para dhe pas vijimit të kurseve e cila gjithashu është e bazuar në vlerësimin objektiv të sjelljeve të tyre – siç është përqindja e rrahjeve dhe përjashtimi nga shkolla. Kur janë bashkuar të gjitha vlerësimet, është konstatuar përparimi i dukshëm në zotërimin e shkaktësive fëmijërore emocionale dhe shoqërore në bazë të sjelljeve të tyre, në klasë dhe jashtë saj, si dhe për gatishmërinë për të mësuar (për shënimë më të detajizuara shiko SHTOJCËN VI):

Vetëvetëdija emocionale:

- *Përparim në njohjen dhe emërimin e ndjenjave personale.
- *Kuptueshmëria më e sakt e shkaqeve të ndjenjave.
- *Njohja e ndryshimeve në mes ndjenjave dhe veprimeve.

Menagjimi i emocioneve

- *Tolerimi më i mirë ndaj frustrimeve dhe mbikëqyrja e zemërimit.
- *Numri i zgogluar i ofendimeve verbale, rrahjeve dhe zhurmës në klasë.
- *Aftësia e përsosur e të shprehurit të zemërimit, pa ngrindje.
- *Më pak sjellje agresive dhe vetëdestruktive.
- *Ndjenja shumë ma pozitive për vjetveten, shkollën dhe familjen.
- *Trajtim më i mirë i stresit.
- *Më pak të vëtruar dhe të ankthshëm.

Frenimi i frytshëm i emocioneve

- *Më të përgjegjshëm.
- *Më të afër të fokusohen në deltyra dhe të koncentrohen.
- *Më pak impulsiv dhe më shumë vetëkontrollë.
- *Rezultate më të mira në testet e suksesit

Empatia: interpretimi i emocioneve

- *Më të shkaktë për t'i parë perspektivat e të tjera.
- *Më empatik dhe më sensitiv ndaj ndjenjave të të tjera.

Mbajtja e marrëdhënieve

- *Shumë më të shkaktë për t'i analizuar dhe kuptuar marrëdhëni.

*Më të suksesshëm në zgjidhjen e konflikteve dhe në negociata treth mosmarrëveshjeve

- *Më mirë i zgjidhin problemet në marrëdhëniet reciproke.
- *Shumë më të vetëbesueshëm dhe më elokvent gjatë bisodës.
- *Shumë më të popullarizuar në shoqëri: miqësishët bashkëpunojnë me moshaturët.
- *Më të të interesuar dhe më të kujdeshëm për të tjerët.
- *Më të shoqërueshëm dhe më modest në kundër të grupës.
- *Më të prirur për të ndarë me të tjerët, bashkëpunuar dhe ndihmuar.
- *Më demokratik në raport me të tjerët.

Një paragraf nga kjo listë kërkon vëmendje të veçant: programet e arsimimit emocional e bëjnë persosjen e arritjeve akademike të fëmijëve dhe suksesit në shkollë. Kjo nuk i përket zbulimeve të rastësishme; kjo paraqitet në çdo studim. Në kohët kur shumicës së fëmijëve i mungon aftësia për t'i dalur me shqetësimet personale, të dëgjojnë apo të koncentrohen, ta imposhtin impulsivitetin, të janë përgjegjës për punën e tyre apo për të pasur dëshirë të mësojnë – krejt çka unifikon këto shkathtësi e ndihmon arsimimin e tyre. Në këtë kuptim, shkollat janë të përkrahura për ta mundësuar arsimimin emocional. Madje edhe në kohërat e buxhetit të stagnuar dhe të zvogëluar, vlen të kultivoohen këto programe për hirë të parandalimit të shkatërrimit të sistemit arsimor e shkollimin e trimëron në arritjen e qëllimit të vet themelorë.

Krahas përparsësive në fushën e arsimimit, duket se kurset i ndihmojnë fëmijët për t'i plotësuar qëllimet e jetës dhe rolet ashtu që do të bëhen shokë të mirë, nxënës, djemë dhe vajza, e në të ardhmen, me siguri, burra dhe gra më të mira, punëtor dhe deejtor, prindër dhe qytetar. Edhe pse djemët dhe vajzat nuk do t'i zotërojnë me sukses të njëjtë këto kurse, sa më shumë që arrinë, gjithsesi se do të jetë më mirë. "Batica i qetë të gjitha anijet", siç ka thënë Tim Shriver. "Probleme mik kanë vetëm fëmijët, por të gjithë kanë lëvërdi nga këto shkathtësi; këto janë masat e maturisë së jetës."

KARAKTERI, MORALI, DHE ARTI I DEMOKRACISË

Ekziston fjala e vjetër për vargin e shkathtësive të cilat janë pjesë të inteligjencës emocionale: KARAKTER. Karakteri është, shkruan Amitai Etzioni (Amitai Etzioni), sociolog në George Washington University, "muskul psikologjik për orientimin e moralit".⁽¹⁴⁾ Edhe filozofi Xhun Djui (John Dewey) konsideron se mësimi mbi etikën është më i suksesshëm po që se fëmijët i mësojnë leksionet në bazë të ngjarjeve të vërteta, e ju vetëm me ndihmën e leksioneve abstrakte – formë e arsimimit emocional.⁽¹⁵⁾

Nëse themel i shquqërisë demokratike është përsusja e karakterit, le t'i shyrtojmë disa prej mënyrave në të cilat inteligjencia emocionale mund të arsyetojë këtëide. Themeli i karakterit qëndron në vëtedisciplinë;jeta morale, siç e kanë vërejtur filozofët duke filluar nga Aristoteli, bazohet në vëtekontrollë. Karakteri është i ngjashëm me afësinë e njeriut që vërteten ta motivoj dhe tu orientoj, pavursihi se a bëhet gjalë për detyrat e shtëpisë, mburimt të punës apo zgjimit në mëngjes. E, siç e kemi parë, shkathtësit themelore emocionale janë durimi dhe mbikëqyrja e epsheve, shkathtësi të cilat dikurë janë quajtur vullnet. "Ne duhet t'i kontrollojmë – appetitet, epshei tonë – për t'i bërë mirë të tjerëve", vërenë Tomas Likona (Thomas Lickona) kur shkruan për edukimin e

karakterit.(16). "Vullneti është i domosdoshëm për të qenë emocionet nën mbikëqyrjen e arsyes."

Është në dobi të shoqërisë astësia për t'u anashkaluar interesat dhe dëshirat personale të njeriut: kjo është rrugë kah empatia, kah dëgjimi i vëmendshëm i të tjerve, prunimit të qëndrimeve të të tjerve. Siç e kemi parë, empatia nënkuption brengosjen, altruizmin dhe ngushëllimin. Duke i respektuar qendrimet e të tjerve shkatërrohen stereotipitë, zhvillohet toleranca dhe incoherës respektimi i divergencave. Këto shkathtësi janë më se të domosdoshme në shoqërinë tonë pluraliste sepse ua mundësojnë njerëzve të jetojnë së bashku me respekt të ndërsjellë dhe me tjalë publike produktive. Këto janë shkathtësit themelore të demokracisë.(17)

Ecion i vërenë se si shikollat kanë rolin kryesor në kultivimin e karakterit sepse ndikojnë në vetëdisciplinë dhe empati të cilat janë parakushte esenciale të devijimit qytetar dhe moral të vlerësimeve.(18) "Por nuk mjafton vetëm t'i mësojmë fëmijët me vlerësimë dñe masa: ata duhet t'i praktikojnë ato, e cila ngjanë derisa fëmijët i ndërtojnë shkathtësit themelore emocionale dhe shoqërore. Në këtë sens, arsimimi emocional shkonë dorë për dorë me edukimin e karakterit, moralit dhe ndjenjës së përgjegjësisë qytetare.

FJALA PËRFUNDIMTARE

Deri as po përfundoj këtë libër në sy më ranë disa tituj brengosës nga gazetat. Në njërn shkruan se si armë është bërë shkaktare kryesore e vdekshmërisë në Amerikë, bashkë me aksidentet e komunikacionit. Në tjetër shkruan se numri i vrasjeve është shtuar për 3%.(19) Një kriminalist në artikullin tjetër shkruan parashikime shqetësuese se si gjendemi në fashitje para "fortunës së krimit" e cila do të vijë në dekadën e ardhshme. Ai shpjegon se krimet të cilat i kanë kryer tinejxherët e moshës katërmëdhjetë dhe pesëmëdhjetë vjecare janë në rritje dhe se ajo gjeneratë paraqet kulminimin e mini baby boom. Në dekadën e ardhshme kjo grupë do t'i ketë midis tetëmëdhjetë dhe njëzet e katër vjet, periodë kur krimi e mbërrinë kulminimin në karieren krimogjene. Paralajmërimet janë në horizont: në artikullin e tretë thuhet se vlerësimet e Ministrisë së drejtësisë për katër vjet, mes vitit 1988-1992, tregojnë se si është rritur numri i jomadhorëve të akuzuar për vrasje për 68%, si dhe për shkak të lëndimeve të rënda trupore, plaçkitje dhe dhunime, derisa vetëm shkaktimet e lëndimeve janë rritur për 80%.(20)

Këta tinejxher janë gjenerata e parë e cila përvos revoles posedojnë edhe armë automatike të cilat lehtë mund t'i gjejnë, siç ka qenë gjenerata e prindërve të tyre të cilët kanë pasur mundësi që lirshëm t'i afişohen drogave. Posedimi i armëve nga ana e tinejxherëve do të thotë se konfliktet të cilat dikur kanë çuar deri në rrallje sot me siguri do të uksisin vrasje. Dhe siç thikson një profesionist, tinejxherët "nak ja dalin që me mjeshtëri t'i ikin konflikteve."

Natyrisht, arsyë pse ata janë shumë të varfér në shkathtësit elementare të jetës, qëndron në faktin se në, si shoqëri, nuk jemi përpjekur që çdo fëmije t'i sigurojmë këshilla se si ta imposhtë zemërimin apo t'i gjej zgjidhje pozitive të konfliktit – e as nuk jemi munduar t'i mësojmë se çka është empatia, mbikëqyrja e epsheve apo cilëndo shkathtësi tjetër elementare emocionale. Duke i lërë fëmijët që në mënyrë spontane t'i mësujnë leksionet emocionale ne rezikojmë dhe e lëshojmë mundësinë që fëmijëve t'ju nёihmojmë për t'i kultivuar vetiё e shëndoshua emocionale.

Përkundër interesimit të madh të disa arsimtarëve për arsimin emocional, këto kurse ende janë të rralla; shumica e arsimtarëve, drejtorëve dhe prindërve thjeshtë nuk kanë dijeni se këto kurse ekzistojnë. Modelet më të përparuara në të shumtën janë jashtë orientimeve kryesore të sistemit arsimorë, këtu nuk merren parasysh qindra shkolla private dhe publike. Është e qartë se asnjë gjithashiu edhe ky, program nuk paraqet zgjidhjen e të gjitha problemeve. Por për rreziqet të cilat i njohim, fëmijët tanë, por edhe na vet, gjendemi në zgripë, e për shpresën e ofruar të cilën e kanë përkrahur kurset e arsiminut emocional duhet të pyetëmi: se a është sot më e domosdoshme se kurrë më parë, që çdo fëmije t'i ligjerohen shkathtësit elementare të jetës?

Nëse jo sot – atëherë kur?

SHTOJCA I
ÇKA ËSHTË EMOCIONI?

Fjala të cilën e quaj **emocion** paraqet nocioin rrëth të cilit kuptim të saktë psikologët dhe filozofët më lepër se një shekull kundërshtohen. Në kuptimin më tekstuaj, fjalori i Oksfordit i Gjuhës Angleze **emocionin** e definon si "çdo agitacion apo ngacmim i mendjes, ndjenjës, e pshit; çdo gjendje mendore e vrullshme apo joqetësisë." Unë me fjalën **emocion** i definoj ndjenjat dhe mendimet e veçanta, gjendjet psikologjike apo biologjike, dhe vragut e prirjeve për veprim. Ekzistojnë me qindra emocione, së bashku me hibridet e tyre, variacionet, mutacionet dhe nuancat. Gjithsesi, emocionet janë shumë më perfide sesa ekzistojnë fjalët me të cilat mund të përvashkruhen.

Studimesit vazhdojnë diskutimin mbi atë se cilat emocione duhet sakt konsideruar si primare – të kaltërtën, kuqën, apo të verdhën ndjenjë nga e cila burojnë të gjitha nuancat – krejt deri te ajo se a ekzistojnë fare emocionet themelore. Disa teoricient propozojnë grupimet elementare, ndonëse nuk janë pajtuar të gjithë rrëth të njëjtës. Pretendentët kryesor, apo disa prej anëtarëve të familjes janë:

- **ZEMËRIMI:** tèrbimi, ofendimi, millefi, zemërimi i madh, nervozizmi, inatosja, bezdisja, hidhësia, animusiteti(armiqësia), bezdisja, ngacmueshmëria, neveria e në rastet ekstreme edhe utrejja patologjike dhe dhuna.
- **PIKËLLIMI:** vuajtja, dhimbja, mjerimi, jodisponimi, melankolia, amulia, vëtimja, brengosja, dëshprimi, e në raste patologjike - depresioni i thellë.
- **FRIKA:** ankthi, shungullima, nervosa, brengosja, konsternim(shtangje), josiguria, labiliteti, dyshimi, tensionimi, trishtimi, tmerri; si forma psikopatologjike - fobia dhe pariku.
- **KËNAQËSIA:** lunturia, gjëzimi, relaksimi, fati, admirimi, entuziazmi, çilëria, krenaria, kënaqësia sensuale, tremë, dalldia, çndja, satisfaksiioni, euforia, kapricioziteti, ekstaza, e në ekstremitet - mania.
- **DASHURIA:** pëllqimi, miqësia, besimi, mirësia, joshja, bujaria, devotshëria, pasioni, agape.
- **BEFASIA:** çuditja, habitja, mahnitja, shokimi.
- **NEVERIA:** mospërfillja, nënqësimi, përbuzja, aversioni, mospëllimi, mospërfillja.
- **TURPI:** fajtja, sikleti, zhgënjimi, pendimi, keqardhja, vajtimi, letargjia, apatia.

Të jeni të sigurtë, se me këtë listë nuk zgjidhen të gjitha pyetjet e kategorizimit të emocioneve. Për hembull, çfarë janë ndjenjat e përziera siç është xhelozia, variant e zemërimit, në të cilën janë të gërsbetuara pikëllimi dhe frika? Çfarë ndodhë me virtylet, siç janë shpresë dhe besimi, trimëria dhe falja, siguria dhe qetësimi? Apo me anomalië e zakonshme, ndjenjat siç jnë dyshimi, premtimi, përtacia, monotonia? Nuk ka përgjigje të qartë; diskutimi shkencor mbi klasifikimin e emocioneve vazhdon.

Argumenti se ekzistojnë mori e emocioneve kryesore, deri në një mës të caktuar është vërtetuar me zbulimin të cilin e ka bërë Pol Ekman nga universiteti i Kalifornisë në

San Francisko, sipas të cilët ekzistojnë katër shprehje themelore të sytyrës për çdo emocion primar – frika, zemërimi, pikëllimi, kënaqësia – të cilat i njohin të gjithë njerëzit e botës, përfshir këtu edhe popujtë primitiv, e që nuk janë të eksponuar ndikimeve të telivizionit apo kinemasë, që potencon universalitetin e tyre. Ekman i ka treguar fotografishtë e sytyruve të cilat me saktësi teknike i paraqet shprehjet e njerëzve të kulturave të përpambetur, siç është Fori, fisi i izoluar në Guinejen e Re, nga rrafshnalta, duke dëshmuar se njerëzit gjithkund i dallojnë emocionet kryesore. Pudishim se Durvini i pari e ka vërejtur univerzalitetin e shprehjes së sytyrës dhe ka vëré si dëshmi se forcat evolutive kanë “fotokopjuar” këto sinjale në sistemin tonë nervor.

Në pikëpamjen e veprimeve apo formave të emocioneve, në gjurmimin e parimeve primare, uno pajtohen me Ekmanin dhe me të tjerët të cilët përqafojnë gjinitë themelore – zemërimin, frikën, kënaqësinë, dashurinë, turpin e tjetër. – si raste në vargun e panumërt të naunsave të jetës sonë emocionale. Çdonjëra nga këto gjini-familje, bartë nukleusin kryesor emocional, së bashku me të ngajshmet të cilat degëzoohen në mutacione të panumërt. Thënë kushtimi shumë më të shurdhta dhe me kohëzgjatje më të madhe sesa emocionet (derisa rrallë ndodh që dikush gjithë ditën të jetë i zemëruar, nuk është e rallë që të jetë në disponim të tensionuar gjatë të cilës lehtë është të nxiten sulmet e zemërimit). Përpjekja disponimet hasim edhe në **temperament**, gatishmërinë që të nxitet emocioni i caktuar, apo gjendja, për shkak të cilës njerëzit bëhen melankolik, të turpshëm apo gazmore. E krahës këtyre dispozitiveve emocionale, ekzistojnë çrrregullimet totale të emocioneve, siç janë depresionet klinike apo ankthimi i pandalshëm, kur njerëzit në mënyrë konstante ndihen të robëruar në gjendjen tokseke.

SIITOJCA II
**KARAKTERISTIKAT THEMELORE TË
MENDJES EMOCIONALE**

Tek viteve të fundit është paraqitur studimi shkencor mbi mendjen emocionale me të cilin është shjeguar se shumë reagime tonë janë të nxitura perj emocioneve – se në një moment jemi racional, e veç në tjetrin bëheni iracional – dhe për mënyrën në të cilën emocionet organizojnë mënyrën e vet të të menduarit dhe logjikën personale. Me siguri se dy studime më të përpikta, janë kryer të pavaruara njëra nga tjetra, të Pol Ekmanit shefit të sektorit **Human Interaction Laboratory** në universitetin e Kalifornisë, San Francisko, dhe Seymour Epstein(Seymour Epstein), psikolog klinik nga Universiteti në Masaçusets.(1) Edhe pse Ekman dhe Epstein ndarasin këtë ardhur deri tek dëshmitë e ndryshme shkencore, ata bashk propozojnë listën e treguesve sipas të cilave emocionet dallohen nga pjesa tjeter e jetës mendore.(2)

Reagimi i shpejtë dhe i paqëllimshëm

Mendja emocionale është shumë më e shpejtë se sosa mendja racionale dhe reagon pa frenim për të menduar për një çast mbi atë se çfarë vepron. Shpejtësia e saj e është mendimin e vëmendshëm dhe analistik, që është cilësi e mendjes së arsyeshme. Gjatë evolucionit, kjo shpejtësi, me siguri, e bazuar në vendime paragjykuese: në çka e ka kthyer vëmendjen duke iu kundërvënë shtazës tjeter – a do të më haj ajo mua apo unë atë. Ata organizma të cilët kanë pritur shumë duke menduar për përgjigje të ngashme, me siguri, me siguri nuk kanë pasur trashigintar të numërt në të cilët do t'i bartin gjenet e reagimit të ngadalshëm.

Reagimet të cilat burojnë nga mendja emocionale vetyetiu janë të forta, musprodukt i orientimit jo të kompletnuar dhe shikimit të shpejtë në gjëra të cilat absolutisht mund ta habisin mendjen racionale. Kur “pluhuri shtresohet”, apo madje edhe gjatë koës së reagimit, e pyesim veten: “Pse e hëre këtë?”, që paraqet sinjal se mendja racionale është zgjuar për një çast, por jo edhe me shpejtësi të mendjes emocionale.

Pasi që intervali në mes emocionit të nxitar dhe paraqites së tij është thuhje momental, mëkanizmi për lajmërimin e perceprimeve duhet të jetë e afët për shpejtësinë e madhe, madje edhe ne kohën cerebrale e cila llogaritet me mijëra pjesë të sekondës. Ky vlerësim i thosdhuashëm për të vepruar duhet të jetë automatik, aq i shpejtë sa që kur në mës t'i lejoi të mbërrit në vetëdije.(3) Reagimet e këtilla të shpejta, të paqëllimita dhe të ndryshme emocionale kalojnë pranë nesh para se të bëhem i vetëlijshtëm se çfarë po ndodhë.

Kjo mënyrë e shpejtë e pëceptimit e sakrifikon saktësinë e njohjes; hazobëmi në impresionet e para, duke reaguar në të gjitha situatat dhe në aspektet më të dukshme. Ndaj fenomeneve reagohen vrullshëm, duke mos i dhënë kohë për të menduar dhe analizuar. Elementet e dukshme i deterrminojnë reagimet, duke e refuzuar vlerësimin e vëmendshëm të detajeve. Avantazhë e madhe e mendjes emocionale shtrihet në mandlesinë e saj që monumentalish t'i kuptoj situatat emocionale(ai është i hidghëruar në mua; ai gënjen; kjo e pikëllon), duke na mundësuar që me anë të gjykimit të nxitar të informohemi se nga kush të ruheni, kujtë t'i besojmë, kush është i padisponuar. Mendja emocionale është radar për treziqe; po të kishim pritur ne, apu paraardhësit tonë evolutiv, që mendja racionale të gjykojë, jo vetëm që kishim për të gabuar por do të ishim të

vdekur. Fatëkeqësia qëndron në faktin se mbresat e këtillu dhe vendimet intuitive, pasi që janë momentale, mund të janë të gabueshme dhe të na largojnë nga kursi.

Pol Ekman supozon se në shpejtësinë gjatë të cilës emocionet na imposhtin para se të bëheni të vetëdijshëm se janë shfaqur, gjendet thelbë i adaptimit të madh të tyre: ato na shlynë të reagojmë në rastet emergjente, pu humbur kohë dhe pamenduar se a të reagojmë dhe se si të përgjigjemi. Me zbatimin e sistemit të cilin e ka përpunuar për zbulimin e emocioneve në bazë të ndryshimeve subtile të shprehjes së fytyrës, Ekman i përcjellë mikroemocionet të cilat fluturojnë nëpër fytyrë përmes puk se gjysmë sekonde. Ekman dhe bashkëpunëtorët e tij kanë zbuluar se si ekspressionet emocionale fillojnë të ndryshohen në muskulaturën e fytyrës përmes njësimtë pjesë të sekondës pas ngjarjes e cila e ka nxitë reagimin, kështu që ndryshimet psikologjike janë tipikë përmes emocionet e caktuar – siç është qarkullimi më i shpejtë gjakut dhe rrahjes së pulsit – gjithashtu pjesa e nevojshme e sekondës përmes filluar.

Thënë teknikisht, Ekman sjelli dëshmi se vumi i emocioneve zgjatë disa sekonda, para se sa të zgjatë me disa minuta, orë apo ditë. Ai mendon se përmes emocionet nuk është karakteristike t'i angazhoj trurin dhe trupin përmes një kohë më të gjatë, pavarsisht nga pasojet. Nëse emocionet, të nxitura nga ngjarja e caktuar, do të kishin vazduar të na xhindosin edhe pasi që ngjarja të përfundoj, pavarsisht nga gjërat tjera që do të kishin ndodhur përmes rreth nesh, në atë rast ndjenjat tona do të ishin bërë udhëheqëse të pavlera të reagimeve. Përmes zgjatur emocionet sa ma shumë, shkaku duhet të arsyetohet, sikur që është vuajtja përmes shkakut të humbjes së personit të dashur. Nëse emocionet zgjasin me orë të tera, bëhen të ngajaqshme me disponimin – formë e ndryshueshme e misionit. Disponimet posodojnë cilësinë afektive, por nuk janë aq të forta sikur kur i vërejmë dhe reagojmë në kulminantën e emocioneve.

Së pari të ndihet, e mandej të mendohet

Arsya pse mendja raciale përgjigjet një apo dy çaste më vonë se ajo emocionale, "impulsi i parë" i situatës, emocionale është impuls i zemrës e jo i kukës. Ekziston, gjithashtu, edhe lloji tjeter i reagimit emocional, më i ngadalshëm se "reagimi i shpejtë", i cili zihet dhe vlon brenda neve derisa nuk mbërrin deri tek ndjenja. Mënyra tjeter e risjes së emocioneve është më e matur, dhe ne jemi, zakonisht, të vetëdijshëm mendimeve të cilat na kanë çuar deri tek ato. Te ku lloj i reagimit emocional informimi është i zgjatur; mendimet tonë – njohja – luajnë rolin kryesor gjatë zgjidhjes së emocionit. Kur vendosim të themi "ky taksist na mashtron" apo "kjo hebe është e mrekullueshme", do të pasojë përgjigja e caktuar emocionale, emocionet e ndërlikuara, si kokëqarja apo perspektiva përmes përvimin e ardhshëm, përcjellin këtë rrugë të ngadalshme dhe iu nevoiten ma shumë sekonda, apo minuta, përmes shfaqur. Këto janë emocionet të cilat burojnë nga perspektiva.

Përkundër kësaj, gjatë kohës së reagimit të shpejtë, ndjenjat paraprindë apo shfken njëkohësisht me mendimet. Reagimi i këtillë i shpejtë dhe i zharrët emotiv vjen në shprehje në çastet të cilat janë vendimtare përmes ekzistencës. Aty shtrihet forca e vendimeve të shpejta – ato na shlynë në reagim momental. Reagimet e pavetëdijshme janë ndjenjat tonë në intensive; ne nuk vendosim se kur ato do të shfquen. "Dashuria është", ka shkruar Stendhal, "e ngajaqshme me ethet të cilat vijnë e shkojnë pavarsisht prej dëshirës". Jo vetëm dashuria, por edhe zemërimi dhe friku mund të na pushtojnë – sikur të na ka ngjarë, e nuk ka qenë zgjidhja jonë. Përmes arsyesh emocionet kanë alibi: "Fakt është se ne nuk mund t'i zgjedhim emocionet të cilat i kemi", vëren Ekman; alibi i cili i lejon

njerëzve t'i shpjegojnë reagimet e veta, duke u arsyetur se janë nën sundimin e emocioneve.(4)

Sikur që ekziston rruga e shpejtë dhe e ngadalshme e emocioneve – e para me ndihmën e perceptimeve dhe tjetra me ndihmën e refleksioneve – ekzistojnë emocione të cilat janë të qëllimit. Një nga shembujt është ndjenja e shkaktuar qëllimi, çfarë është mjeshtëria artistike lotët që derdhen kanë për synim joshjen e efektit. Por, aktorët janë më të shkaktitë sesa shumica e Jonë tek përdorimi i qëllimshëm i shtegëtimit tjetër të emocioneve të cilat nxisin mendime të caktuari, shpesh jemi në gjendje, dhe kështu veprojmë, të zgjedhim se për çka të mendojmë. Sikurse që fantazia seksuale mund të na çoj deri tek ndjenjat seksuale, rikujtimi i një ngjarjeje qesharake na bënë të lumtur, apo mendimet melankolike që reflektohen në disponimin tonë.

Por mendja rationale zakonisht nuk vendosë se çfarë emocione ne "duhet" t'i kemi. Në vend të kësaj, ndjenjat na vërhojnë si fakt i kryer. Atë që mendja rationale kontrollon është **kahja** e këtyre reagimeve. Përveç përashtimeve të rralla, ne nuk vendosim se kur do të jemi të tërbuar, pikëlluar etj.

Simbolika, Realitet Fëmijëror

Logjika e mendjes emocionale është **asociative**; ajo përfshinë elemente të cilat simbolizojnë realitetin apo i përkujtojnë në to, për t'u bërë edhe vetë, si ai realitet. Për këtë arsy kahasimet, metaforat dhe përshkrimet drejtëpërsëdrejti i drejtohen mendjes emocionale, si dhe arti – romanji, filmi, poezi, këndimi, teatri, opera. Mësuesit e mëdhenjë shpirtëror si Buda apo Jezusi, kanë prekur zemrat e nxënësve të vet duke iu folur me gjuhën e emocioneve, duke i mësuar me alegori, fabula dhe tregime. Poashtu, simbolet dhe ritet religjonistike nuk kanë shumë lidhje me racionalitetin – me to dirigojnë gjuhë e zemrës.

Këtë logjik të zemrës – mendjës emocionale – detajishët e ka përsikruar Frnji me konceptin e vet të "procesit primar" të mendimeve; ajo është logjika e religionit dhe e poeziës, psikopatëve dhe e fëmijëve, ëndrrës dhe mitit (siç thutë Xhozef Campbell/Joseph Campbell) "Endërrat janë mitë personale, mitet janë ëndërrat të cilat i ndajmë"). Prosesi primar është çelës me të cilin çelen botët e domethënjeve të veprave, siç është "Ulli" i Xhemis Xhojsit (James Joyce); në procesin primar mendimi i çliruar nga asocionet përeakton njëdhënë e veprës; një objekt simbolizon tjetrin; një ndjenjë ndërrohet me tjetrin; zhrazitë janë të ngjeshura në pjesë; zhrazëtë janë të ngjeshura në çapëza. Nuk ekziston koha, e as ligji i shkakut dhe pasojës. Në procesin primar nuk ka fjalë "JO"; gjithëçka është e mundur. Metoda psikoanalitike është në njëfarë forme art i deshifritimit dhe i zhulimit të këtyre kuptimeve të ndërrnara-zëvendësuara.

Nëse mendja emocionale e ndjek këtë logjikë dhe rregullat e saj, kur një element ndërrohet me tjetrin, gjërat nuk duhen të interpretohen ashtu siç janë: me rëndësi është se si i vështrojmë; gjërat janë ashtu siç ne i shohim. Nëse ndonjë gjë na përkujton në diçka, kjo është më e rëndësishme se vetë fakti se ajo është. Në jetën emocionale gjërat mund t'i ngajnjë hologramit ku copëza e paraqet tëresinë. Siç thotë Sejmur Epstein, derisa mendja racionalë krijon lidhje logjike ndërmjet shkakut dhe pasojës, mendja emocionale këtë dallim nuk e bënë, veg se i lidhë gjërat sipas ngjashmërisë së dukshme.(5)

Mendja emocionale në shumë mënyra është e ngjashme me mendjen e fëmijëve – sa ma tepër që i ngjan, emocioni bëhet më intensiv. Në njëfarë mënyre është mendim **kategorik**, ku krejt është burdh e zi, pa nuansa të përhimbës, dikë që e mundon gabimi të

cilin e ka bëre përnjëherë mendon: "Unë gjithmonë i them gjërat e gabuar". Mënyra tjetër e të menduarit "fëmijëror" – mendimi i personalizuar, kur ngjarjet interpretohen në mënyrë të njëanëshme, ngashëm me shoferin i cili pas ndeshjes shpjegon se "shtylla telefonike e para i ka ra atij".

Mënyra fëmijërore e të menduarit është **vetëkonfirmuese** – ajo i shtypë, apo i anashkalon faktet dhe kujimet të cilat do ta vënин në pikëpyetje mënyrën e të menduarit duke përfshirur çdo gjë që e përkrahë. Besimet e mendjes racionale janë të papëreaktura; shënimin i ri mund ta shkatërroj besimin e njeriut dhe mund të zëvendoshet me të renë – ai rezonon me ndihmën e faktorëve objektiv. Por mendja emocionale mendon se besimi i saj është absolutisht i sakti, kështu që i refuzon të gjitha shënimet e kundërtta. Për këtë arsyë vështirë është të shkëmbohen mendimet me dikë që është emocionalisht i shqetësuar; pavarsisht nga logjika e arsyeshme e argumentit tuaj, nga kjo nuk ka kurëfarë lëvërdie nëse është në kundërshtim me bindjet emocionale. Ndjenjat janë të vet-justifikuara, me vargun e pëceptumeve dhe "dëshmive" personale.

E shkuara përkundër të sotmes

Kur ndonjë veti e ngjarjes së sotme e rikujton memorien emocionale në ngjarjen e cila ka shkuar. Mendja emocionale në të sotmen reagon sikur **është e shkuar**.⁽⁶⁾ Problemi krijuhet kur ne, në veçanti kur shqetësimi është i shpejtë dhe automatik, nuk jemi në gjendje ta kuptojmë se ajo që ka ndodhur dikur nuk ndodhë edhe sot. Ai i cili është mësuar në fëmijëri që ndaj shikimit zemërak të reagojë me trikë dhe dëdim të theksuar, do të ketë reagim identik edhe kur të rritet, edhe kur shikimi zemërak nuk do ta ketë llojin e njëjtë të kërenimit.

Nëse ndjenjat janë të forta, atëherë edhe reagimi i ngacmuar do të jetë i dukshëm. Por nëse jnaç të papëreaktura dhe subtile, ne në terësi nuk e kuptojmë reagimin emocional momental, madje edhe nëse reagojmë në mënyrë subtile. Mendimet dhe reagimet në atë moment e fitojnë koloritin e më hershëm, edhe pse na duket se po reagojmë në rrëthanat e çastit. Mendja racionale do ta frenojë mendjen emocionale, ashtu që ndjenjat dhe reagimet tonia e (racionallizuara) t'i arsyetojmë me kohën e tashme, duke mos e kuptuar influencën e memories emocionale, në këtë mënyrë, mund të ndoulhë që fare mos të dijnë se çfarë po ndodhë, derisa jemi të hindur dhe të sigurtë në të kundërtën. Në ato çaste mendja emocionale "shpëngulet" në atë racionale, duke e shfrytëzuar përqillimet e veta.

Gjendja specifike e realitetit

Funksionimi i mendjes emocionale në masë të madhe është **gjendje specifike** me të cilën, në momentin e caktuar, udhëheqë ndjenja e cila e ka paraprirë. Mënyra në të cilën mendojmë dhe reagujmë kur jemi të dashruar, krejtësisht dallon nga mënyra e sjelljes kur jemi të zemëruar apo të brengosur; në mekanizmin e emocioneve çdo ndjenjë veç e veç ka repertoriun e caktuar dhe të veçant të mendimeve, reagimeve, madje edhe të ndjenjave. Këta repertor të **gjendjes specifike** mbizotërojnë në çastet e emocioneve të forta.

Memoria selektuese është një nga shenjat e cila tregon se ky repertor ekziston. Mendja pjesërisht reagon në situata emocionale, e aktivizon kujtesën dhe reagimet e mundshme, kështu që emocionet më të rëndësishme paraqiten në shkallën më të lartë. Dhe, siç e kemi parë, secili emocion kryesor me specifikat dhe nënshkrimit bilogjik të tij

modeli i të shlyerit të ndryshimeve të cilat "shpërngulen" në trup derisa emocionet bëhen dominante – dhe vargu i shenjave të unifikuari të cilat trupit automatikisht i dërgon kur të gjendet para sundimit të tyre.(7)

SIITOJCA III LINJAT NERVORE TË FRIKËS

Amigdala paraujet centralën e frikës. Kur sëmundja e rrallë cerebrale e ka shkatërruar amigdalën (por jo edhe strukturën tjeter cerebrale) tek pacientja të cilën neurologët e kanë quajtur "S.M." frika është lshirë nga lista e cilësive të suja mendore. Ajo nuk ka qenë në gjendje ta vërej frikën në fytyrat e njerëzve tjerë, e as vetë ta shprehë. Siç ka thënë neurologu i saj: "Nëse dikush e drejtton revolen në kokën e "S.M.", ajo në mënyrë intelektuale do ta mësojë se është e frikësuar, por nuk do të ndihet e frikësuar, siç do të ishaim ndier ju upo unë."

Neurologët linjën e frikës e kanë skicuar deri në detaje më të imta, edhe pse deri më tash asnjë lidhje neurologjike në rastin e emocioneve nuk është hulumtuar në tërsi. Frika është shembull i volitshëm për ta kuptuar dinamikën nervore të emocioneve. Në kuptimin evolutiv, frika zë vënd të veçantë – ndoshta është, më shumë se çdo emocion tjeter, e domosdoshme për nijjetesë. Është e qartë se në kohën e sotit harresa e frikave bëhet fatale për jetën, na lenë të vuajmë nga brengosja, shqetësimi dhe gjaljeve të llojlojshme – apo në formën patologjike, nga sulmi i panikut, fobive apo çrrregullimeve kompjutivo-opsesive.

Themi se një natë jeni vetëm në shtëpi, jeni duke lexuar libër dhe përnjëherë në dhomën tjeter dëgjoni një krismë. Ajo e cila ngjanë në trurin e juaj gjatë kohës vijuese tregon se ekziston kalimi i shtegëtimit nervor i frikës dhe amigdalës, kah sistemi alarmues. Shtegëtimi i parë cerebral është nxitur nga zeri në formë të valës fizike e cila transformohet në gjuhën e trupit dhe alarmon për gatishmërinë. Kjo linjë shkon nga veshi, përmes trungut cerebral deri tek talamusi. Prej aty degëzohen dy rruge: numër më i vogël i informacioneve çon deri tek amigdala dhe hipokampusi më i afërt, tjera, rruga më e gjërë çdon deri tek korteksi dëgjues në loben temporale ku dallohen dhe ndahen zërat.

Hipokampusi, selia kryesore e memories, shpejt e zgjedhë se a është "krisma" e njobur në krahasim me zërat tjérë të ngjajshëm të cilët i kemi dëgjuar – se a e njihni momentalistit atë "krismë". Në ndërkohe, korteksi dëgjues kryen një analizë shumë më perfekte të zërit, në përpjekje për ta zbuluar burimin e tij – se a ka qenë aju macja? Dritarja që rapillon prçrës? Hajni? Korteksi dëgjues supozon vetë – ndoshta është macja e cila e ka rrëzuar kampën e tavolinës, por ndoshta me të vërtetë është hajni – kështu që mesazhin e dërgon deri tek amigdala dhe hipokampusi të cilët bëjnë krahasimin e zërate të ngjajshëm.

Po që se konkludimi është qetësues (ajo është vetëm dritarja e cila gjithmonë rapillon kur fryen era), tëherë syçësia nuk kalon në nivel tjeter. Por, nëse ende jeni të pasigurtë, shtrëngobet spiralja tjeter në shtegëtim dbe prapset në amigdal, hipokampusin dhe korteksin parafrontal, në vazhdim e tritë josigurinë e juaj dhe dirigjin me vëmendjen e juaj, duke ju sbyter ta zbuloni burimin e zërit. Në rast se nuk ka përgjigje të kënaqshme pas kësaj analize të hollësishtë, amigdala e kyçë alarmin, zona e saj qendërore e aktivizon hipotalamusin, trungun cerebral dhe sistemin autonom nervor.

Superioriteti i amigdalës, si kryesuese e alarmimit cerebral, bëhet e dukshme në momentin e njobjes së shqetësimit të pavetëdijshtëm. Çdo grupë neuronesh në amigdalë posedon vërgun e projektiveve reperlori i cili është i stërbushur me neurotransmetues të nuklyshëm, ngjajshëm me kompanitë alarmuese në të cilat operatorë janë në gjendje

gatishmërie për t'i dërguar thirje zjarrëfikësve, policëve apo fjinjëve, çdo herë kur sistemi i sigurisë paralajmëron fatkeqësinë.

Pjesët e ndryshme të amigdalës pranojnë lloje të ndryshme të informatave. Deri tek nukleusi laterar i amigdalës arrijnë projektimet nga talamus, korteksit dëgjues dhe vizuel. Aromat, përmes qendrës olfaktore, mbërrinë deri tek zonakortikomediale e amigdalës, a shija dhe mesazhet nga pjesa e stomakut shkojnë deri tek zona qendërore. Këto sinjale hyrëse e bëjnë amigdalën rojtura të përherëshme e cila e kontrollon çdo përvujë senzorike.

Prej amigdalës projksionet shpërndahen nëpër pjesët kryesore të trurit. Nga zonat e mesme dhe ato qendërore, dega zgjerohet deri tek zona e hipotalamusit e cila tajtë substancën trupore për "alarmim" – hormonin kortikotropin i cili nxittë reagimin "lutto apo ik" – si dhe shumë hormone tjera. Zona bazike e amigdalës degëzohet në degë deri tek **corpus striatum**, duke i lidhur me sistemin cerebral për lëvizje. Ndërsa përmes nukleusit qendëror të afërtë, amigdala dërgon sinjale sistemit autonom nervorë përmes palës së zgjatur, duke i akrivizuar numrë të madh të reaksioneve të llojlojshme në sistemin kardiovaskular, muskuj dhe stoinak.

Nga zona bazolaterale të amigdalës, degët degëzohen deri tek korteksi mbrojtës dhe pejzat të njohura si "pejza të përhimit qendërore" të cilat dirigohen nga muskujt e mëdhenjë. Për shkak të tyre qeni ngërmohet apo mësja kreshtohet, duke u frikësuar nga të paftuarit në teritorin e tyre. Lidhjet e njëjtë tek njeriu i shtrëngojnë muskujtë rrëth pejzave të zërit, duke e mundësuar që njeriu të bërtetë në rast të frikës.

Edhe një linjë qon deri tek amigdala dhe **locus ceruleus** në trungun cerebral, i cili prodhon norepinefrin (njohur si "noradrenalin") dhe e shpërndan napër gjithë trurin. Efekti i rrjetës së norepinefrinit shërhen për tu rritur reaktiviteti global i zonave cerebrale deri tek e cila depërtojnë, duke i bërë më të ndjeshme linjat senzorale. Korteksi është i mbushur me norepinefrinë, gjithashu edhe trungu cerebral dhe sistemi limhistik, kështu që i gjithë truri ngaemohet. Shumica e këtyre ndryshimeve bëhet në mënyrë të pavetëdijshme, kështu që ende nuk e ndjeni frikën.

Por kur frikën me të vërtetë e ndjeni – sikurse ankthimi i pavetëdijshëm e ngaemon syçelësinë – atëherë amigdala dirigjon me diapazonin e gjerë të reagimeve. Ajo i sinjalizon qelizat në trungun cerebral kështu që fytyra e juaj e merr dukjen e frikës, ju shqetëson dhe lehtë ju frikëson, i ndëprenë lëvizjet e pakontrolluara të muskujëve, shpejton punën e zemrës, e ngritë shtypjen e gjakut dhe e ngadalson fymëmarrjen (ndoshta e keni vërejtur se si j'u ngadalsohet fymëmarrja kur frikësoheni për të noli më mirë se nga kush vjen frikësimi). Kjo është vetëm pjesë e lëvizjes së gjerë dhe vëmenishëm të kordinuar për ndryshimet me të cilat amigdala dirigjon, dhe me zonat e afërtë me të derisë i komandon trurit në rezik.

Në ndërkohë, amigdala së bashku me hipokampusin, dirigjon me qelizat të cilat tajtin neurotransmetues kryesor, sic është dopamini me ndihmën e të cilit vëmendja orienohet kab burimi i frikës në zërat apo tingujtë e parëndormët dhe muskujt e juaj i përgalitë për të reaguar në mënyrë adekuate. Njëkohësisht, amigdala sinjalizon edhe zonat senzorale vizuale, duke ua mundësuar që me sy të kërkojnë krejt çka është e rendësishme për situatën momentale. Njëkohësisht, sistemet kortikale të memories përsëri aktivizohen, kështu që njohja dhe memoria për një kohë të shkurtë kthehet në situatën e caktuar kritike dhe e martir rolin udhëheqës mbi rrjedhat më pak të rendësishme të të menduarit.

Kur këto sinjale dërgohen, ju gjendeni në gjendjen e frikës së tërsishme: vetëdijesoheni shtangimit të njojur në stomak, pulsit të shpejtuar, shtrëngimit të muskujëve treth qafës dhe supeve apo kërcitjes së këmbëve; trupi përnjëherë j'u shtangohet për t'i dëgjuar tingujt tjerrë, e mendja juaj përgjon prezikun dhe zgjodhë mënyru për të reaguar. I gjithë ky proces – filluar nga besasi, përmes josigurisë deri tek njojja e frikës – mund të vërehet për një sekond(Për shënimë shtesë shikoni: Jerome Kagan, *Galen's Prophecy*, New York, Basic Books 1994.

SITOJCA IV
**SHOQATA E W.T. GRANT-IT:
KOMPONENTAT AKTIVE TË
PROGRAMIT PREVENTIV**

Komponentat kyçë e programeve efektive përfshinë:

SHKATHTËSITË EMOCIONALE

- *Identifikimin dhe emërtimin e ndjenjave.
- *Shprehjen e ndjenjave.
- *Vlerësimi i intensitetit të ndjenjave.
- *Menagjimi i ndjenjave.
- *Pezullimi i plotësimit të kënaqësive.
- *Mbikëqyrja e impulseve.
- *Reduktimi i stresit.
- *Njohja e dallimit në mes ndjenjave dhe veprimeve.

SHKATHTËSITË NJOHËSE

- *Vetëbiseda – mbikëqyrja e "dialogut të brendshëm" si metodë e ballafaqimit me problemet, synim apo përkrahje e sjelljes së njeriut.
- *Leximi dhe interpretimi i sinjaleve shoqërore – për shembull, njohja e influencave shoqërore në sjelljen dhe shikimin e vërvetes nga këndëvështrimi i komunitetit të gjërë.
- *Përdorimi i masave për zgjidhjen e problemeve dhe marrja e vendimeve – për shembull, kontrollimi i impulsivitetit, arritja e qëllimeve, njohja e veprimeve alternative, parashikimi i pasojave.
 - *Respektimi i mendimeve të tjerëve.
 - *Respektimi i normave të sjelljeve (çka është normë e pranueshmë e çka jo)
 - *Qasja pozitive ndaj jetës.
 - *Vel-vetënjohja – për shembull, të zhvillohen shprejtë reale.

SHKATHTËSITË E SJELLJES

- *Kuptueshmëria jo-verbale – me ndihmën e shikimit, grumasave të sytës, tonit të zërit, gjestikulimeve etj.
- *Verbale – paraqitura e quartë të kërkësave, ikja nga influencat negative, përgjigjje e shkallëtë ndaj kritikave, dëgjimi i të tjerëve, përpjekja për t'i ndihmuar të tjerët, pjesëmarrja në tubime të përkashkëta shoqëron.

Burimet e tekstit: *W.T Grant Consortium on the School-Based Promotion of Social Competence. "Drug and Alcohol Prevention Curricula". In J.David Hawkins et al. "Communities That Care" (San Francisco: Jossey-Bass, 1992).*

SIITOJCA V KURIKULUMI I VET-NJOHJES

Komponentët kryesore:

***Vet-vetëdija:** studimi i vjetveteve dhe njohja e ndjenjave personale; krijimi i fjalorit të ndjenjave; njohja e lidhjeve ndërmjet mendimeve, ndjenjave dhe reagimeve.

***Vendimmarrje personale:** studimi i veprimeve personale dhe njohja e pasojave; të mësohet se mendimet apo ndjenjat udhëheqin me vendime; aplikimi i ktyre shkathësive në problemet së janë seksi dhe droga.

***Menagjimi me ndjenja:** të monitorohet "vet-biseda" për t'u kuptuar mesazhi negativ, siç është vetëgjykimi; njohja se që ka është baza e ndjenjës (dmth. lëndimi që sjellë zemërim); të gjendet mënyra për t'u tejkaluar frikat dhe unkthet, zemërimi dhe pikëllimi.

***Tejkalimi i stresit:** të kuptohen vlerat e ushtrimeve, përshkrimit me shëmbelltyra dhe metoda të relaksimit.

***Empatia:** respektimi i ndjenjave dhe brengave të të tjera, dhe të biscedohet për mendimet e tyre; duke i çmuar diferenca e si ndihen njerëzit rreth këtyre.

***Komunikimi:** biseda të efektshme rreth ndjenjave; të bëheni dëgjues i mirë dhe të parashtronit pyetje; ta vëreni dallimin ndërmjet asaj që dikush e thotë apo vepron të reagojet ndaj asaj apo të ipet mendimë të dërgoni mesazhi "personal" në vend se të turpëroheni.

***Vet-zbulimi:** të vlerësohet sinqeriteti dhe të ndërtohet besueshmëria në shoqërim; të mësohet se kur është koha e përshtatshme të biscedohet për ndjenjat personale.

***Mendjehollësia:** identifikimi i motiveve dhe reagimeve në jetën e juaj emocionale; njohja e motiveve të njëjtë tek të tjerrët.

***Vet-akzeptimi:** të ndiheni krenar dhe ta shikoni veten në drithë pozitive; t'i njihni fuqitë dhe dobsit personale; të jeni në gjendje ta qetësoni vjetveten.

***Përgjegjësia personale:** të merrni përgjegjësi; t'i dalloni pasojat dhe reagimet e vendimeve tuaja; pranimi i disponimit dhe ndjenjave personale me ndihmën e angazhimit (dmth. studimit).

***Vetëbesimi:** të tregohen brengat dhe ndjenjat personale pa zemërim dhe pasivitet.

***Dinamika grupore:** bashkëpunimi; të mësuhet se si dhe kur duhet udhëhequr e kur të shkohet pas.

***Zgjidhja e konfliktit:** si të justohet fit me fëmijë e tjerë, me prindër, arsimtar; modeli i fëtimitarit gjatë negociatave kompromise.

Burimet: Karen F. Stone and Harold Q. Dillehunt, *Self Science: The Subject Is Me* (Santa Monica: GoudyYear Publishing Co., 1978).

SIITOJCA VI

**MËSIMI EMOCIONAL DHE SHOQËROR:
REZULTATET****Projekti për Zhvillimin e Fëmijëve****Erik Schaps(Eric Schaps), Development Studies Center, Oakland California.**

Hulumtimi është kryer në Kaliforninë Veriore, me klasat e gjashta; vlerësimet nga ana e vështruesve të puvurur janë kruhasuar me ato të studiuara në shkolla.

Rezultatet

- *Më të përgjegjshëm
- *Më të vetëbesueshëm
- *Më të popullarizuar dhe më të hapur
- *Më të shoqërueshëm dhe të gatshëm t'i ndihmojnë të tjerrëve
- *Më mirë i kuptojnë të tjerrët
- *Më të konsiderueshëm, të interesuar për të tjerrët
- *Shoqërisht më të përgattitur për zgjidhjen e problemeve interpersonale
- *Shumë më të harmonizuar.
- *Më "demokrat"
- *Më shkathëtë në zgjidhjen e konflikteve

Burimet: E.Schaps and V.Battistich, "Promoting Health Development Through School-Based Prevention: New Approaches". OSAP Prevention Monograph, nr.8: Preventing Adolescent Drug Use: From Theory to Practice. Eric Goepelrud(ed), Rockville, MD: Office of Substance Abuse Prevention, U.S. Dept. of Health and Human Services, 1991.

D.Solomon, M.Watson, V.Battistich, T.Schaps, and K.Delucchi, "Creating A Caring Community: Educational Practices That Promote Children's Prosocial Development", in F.K.Oser, A.Dick, and J.L.Pantry eds., Effective and Responsible Teaching: The New Syntheses (San Francisco: Jossey-Bass, 1992).

Drejtimet**Mark Grinberg(Mark Greenberg), Fast Track Project, University of Washington.**

Vlerësimi nga ana e arsimtarëve dhe është krahasuar me nxënësit e vëzhguar: Nxënësit e rrgullët, nxënësit e shurdhër dhe me nxënësit e shkollave speciale.

Rezultatet

- *Avansim në njojuritë mbi shkathësitet shoqërore
- *Avansim në emocione, njoje dhe kuptueshmëri
- *Vetëkontrollë më e mirë
- *Planifikim më i mirë gjatë kryrjes së detyrave të shtëpisë
- *Persiatje më e thellë para se të veprohet
- *Shumë më të suksesshëm në zgjidhjen e konflikteve
- *Atmosferë shumë më pozitive në klasë

Nxënësit me nevoja speciale

Pëmirësimi i sjelljeve në klasë gjatë:

- *Tolerancës së zvogëluar
- *Fitimit të vetëbesimit shoqëror
- *Shkakhtësive grupore
- *Punës me të tjérët
- *Adaptivitet
- *Vetëkontrollës

Kuptueshmëria e përmirësuar emocionale

- *Pranimi
- *Njohja
- *Vet-raportimi i paksuar mbi depresionin dhe pikëllimin
- *Ankthimi dhe vërima e zvogëluar

Burimet:

Conduct Problem Research Group, "A Development and Clinical Model for the Prevention of Conduct Disorder: The Fast Track Program", *Development and Psychology* 4(1992) M.T.Greenberg and C.A.Kusche, Promoting Social and Development in Deaf Children: The PATHS Project(Seattle: University of Washington press, 1993)

M.T.Greenberg, C.A.Kusche, E.T.Cook, and J.P.Qamma, "Promoting Functional Competence in School-Aged Children: The Effects of the PATHS Curriculum", *Development and Psychology* 7(1995).

Projekti për zhvillimin shoqëror nga Siatla

J.Dejvid Hawkins(J.David Hawkins), **Social Development Resarch Group, University of Washington**

Hulumtimi është kryer në Siatlu, në shkollat fillore dhe të mesme me unë të testimeve të pavarura dhe standardeve objektive në krahasim me shkollat të cilat kanë qenë jasht programit.

Rezultatet:

- *Alërsia shumë më e madhe me familjen dhe shkollën
- *Djemtë më pak agresiv, vajzat më pak autodestruktive
- *Më pak pëtjashtime nxënësish me sukses të dobët
- *Zogëlimi i përdorimit të drogave
- *Më pak delikuençë
- *Rezultate më të mira në testet standarde

Burimet:

-E.Schaps and V.Battistich, "Promoting Health Development Through School-Based Prevention: New Approaches", OSAP Prevention Monograph no.8: Preventing Adolescent Drug Use: From Theory to Practice, Eric Gepelrud(ed.), Rockville: MD: Office of Substance Abuse Prevention, U.S. Dept. of Health and Human Services, 1991.

-J.D.Hawkins et al., "The Seattle Development Project" in JmcCord and R.Tremblay eds., *The Prevention of Antisocial Behavior in Children*(New York, Guilford, 1992).

-J.A.O'Donnell, J.D.Hawkins, R.F.Catalano, R.D.Abbott, and L.E.Day "Preventing School Failure, Drug Use, and Delinquency Among Low-Income Children: Effects of a Long-Term Prevention in Elementary Schools", *American Journal of Orthopsychiatry* 65 (1995)

Promovimi i programit të kompetencave shoqërore në Jel-Nju Hejvn(Yale-New Haven)

Roxher Vajzberg(Roger Weissberg), University of Illinois at Chicago

Hulumtimi është kryer në shkollën Shitetore në Nju Hejvn, nga klasat e pestu deri në të tetatë, nga ana e vëzhguesëve të pavarur dhe raportimeve të nxënësve dhe arsimtarëve, dhe është me grupën kontrolluese.

Rezultatet:

- *Aftësi më e suksesshme në zgjidhjen e konflikteve
- *Më të shoqërueshëm
- *Më të përbajtur
- *Sjellje të përmirësuara
- *Marrëdhëniet interpersonale të përmirësuara dhe popullariteti
- *Përballimi më i mirë ndaj problemeve
- *Zgjidha shumë më e suksesshme e problemeve interpersonale
- *Përballim më i mirë i ankhit
- *Sjelljet delikuente të zvogëluara
- *Zgjidha më e suksesshme e konflikteve

Burimet:

- M.J.Elias and R.P.Weissberg, "School-Based Social Competence Promotion as a Primary Prevention Strategy: A Tale of Two Projects", *Prevention in Human Services* 7,1,(1990) pp.177-200
- M.Cipman, R.P.Weissberg, J.S.Gruber, P.J.Sivo, K.Grady, and C.Jacoby, "Social Competence Promotion with Inner-City and Suburban Young Adolescents: Effect of Social Adjustment and Alcohol Use", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 60, 1(1992), pp56-63.

Programi kreativ për zgjidhjen e konflikteve

Linda Lantjeri(Linda Lantieri). National Center for Resolving Conflict Creatively Program, New York City

Hulumtimet e kryera në shkollat e Nju Jorkut, me klasat e 12-ta me vlerësimet e arsimtarëve, para dhe pas zbatimit të programit.

Rezultatet:

- *Më pak dhunë në klasë
- *Më pak ofendime verbale në klasë
- *Atmosferë shumë më e lënkshme
- *Më tepër vullnet për bashkëpunim
- *Më empatikë
- *Shkakhtësi e përmirësuar e komunikimit

Burimet:

- Mcis Associates, Inc., The Resolving Conflict Program: 1988-1989. Summary of Significant Findings of RCCP NEW YORK SITE(New York: Mcis Associates, May, 1990).

Përparimi i vetëdijës shoqërore – projekt i përzgjidhjen e problemeve shoqërore
Moris Elajs(Maurice Elias), Rutgers University

Hulumtimi është bërë në shkollat e Nju Xhersit, me klasat e gjashtu, me ndihmën e vlerësimeve të arsuntarëve dhe procesverbalit të shkollës, e krahasuar me jo-pjesëmarrësit.

Rezultatet:

- *Shumë më sensitiv ndaj ndjenjave të tjerëve
- *Më të suksesshëm në shyrtime e pasojave të sjelljeve personale
- *Më të shkathëtë në ballafaqimin në situata të ndërsjella dhe planifikimi më i drejtë i reagimeve
 - *Vetrespekt më i madh
 - *Sjellje më shoqërore
 - *Kërkijnë ndihmë prej kolegëve
 - *Janë më të shkathëtë kur kalojnë në shkollën e mesme
 - *Janë më të shoqërueshëm, më pak destruktiv, qëregullimet në sjellje janë të zvogëluara, këto shikathtësi shpesh i përejellin edhe në shkolla të mesme
 - *Përparim i shkathësisë “mëso përmes mësuar”
 - *Vetëkontrollë më e mirë, vetëdije më e lartë shoqërore dhe përsosja e vendimmarjeve të përbashkëta, në shkollë dhe jashtë saj

Burimet:

-M.J.Elias, M.A.Gara, T.F.Schuyler, L.R.Branden-Muller and M.A.Sayette, “The Promotion of Social Competence: Longitudinal Study of Preventive School-Based Program”, American Journal of Orthopsychiatry 61(1991) pp. 409-17

-M.J.Elias and J.Clubby, Building Social Problem Solving Skills: Guidelines From a School-Based Program(San Francisco: Jossey-Bass, 1992).

VĒREJTJET

PJESA E PARĒ: TRURI EMOCIONAL

Kapitulli i parē: Pēr čfarē shērbejnē emocionet?

1. Associated Press, 15. shtator, 1993
2. Areshimi i kësaj terë mbi dëshurinë joegjiste flet sesi ajo shnderrahet në paqe botërore: të gjitha tregimtar e Jazakinëve, me nija vite të rrëfyera anekstë Azise, janë varietetë të anekdotave të ngjashme mbi vëzifljinin.
3. Dëshuria altnista dhe mihjetesa e njeriut: teorizë evolutive të cilat flasin pér përparrësitë e altnizmit, suksesshën jasë paraqitur në librin e Malcolm Slavinit dhe Daniel Krimanit, *The Adaptive Design of the Humane Psyche*, New York, Guilford Press, 1992.
4. Pjesa më e madhe e kësaj polemike është bazuar në esenç kuce të Pol Ekmanit, "An Argument for Basic Emotions", *Cognition and Emotion*, 6, 1992, faq. 169-200. Ky konkludim është nxjerr nga eseja e P.N.Johnson-Laird dhe K.Oarley, në numrin e njëjtë të gazetës së latëpërmesur.
5. Vrasja e Marilda Kremhiti (Marilda Craibee), *The New York Times*, 11 nentor, 1994.
6. Vetëm tek t'ështet: vështrimi i Paul Ekman, *University of California*, San Franeisko
7. Trupi i adaptuer ndryshimeve emocionale dbe evolutive: disa prej ndryshimeve janë shënuar nga Robert W. Levacoson, Paul Ekman dhe Wallace V. Friesen, "Voluntary Facial Action Generates Emotion - specific Autonomous Nervous System Activity", *Psychophysiology*, 27, 1990. Kjo listë është zgjedhur nga kjo gazetë dhe luimive tjetra. Në mosë të zakonar kjo ende është diskutabile. Rihether një diskutim shkencorët rreth përeaktimit të fakt biologjik të çdo emociioni, ku disa studiues mendojnë se tek emociioneve ekzistojnë më tëpër ngajshumëri sesa dallime, apo se mundësit tonë momentale janë të pëmijthueshme pér t'i përeaktuar ngajshumërit biologjikë të emocioneve diec me saktësi t'a dallojnë. Për këtë polemikë shih: Paul Ekman und Richard Davidson, eds., *Fundamental Questions About Emotions*, New York, Oxford University Press, 1994.
8. Siq iheksen Paul Ekman: "Zemërimi shëllëv emocion më i mrekikshëm; zemërimi shëllëv njoë nga problemet më kryesorë i cili e shikonët shqetëriat. Ky është emociioni i cili më së vështrit i adaptuer sepse më axitë më luftë. Emociioneve tështë kanë evoluar më kohën kur nuk kemi pasur mjetet teknologjik të cilat do t'ë kishin ndikuar më to. Në kohëna paleohistoricë, kur njeriu i ka vërtshim zemërimi momental dbe opshi pët ia vrarë dikë, më këtë nuk ka tmundur tu bërë që lëndë - për sot nuk ka".
9. Erasmus of Rotterdam, *In Praise of Folly*, përkthim i Eddie Radice, London, Penguin, 1971, faq. 87.
10. Reagimet kryesore të ngajshme janë të përeaktuara me atë që mund të quhet "jetë emocionale" - më saktësisht "jetë instiktive" - t'ë këtyre illojeve. Në kuptimin e evolutiv, pët i mbajtexhë slumë më të rëndësishme janë vendimet e prera; ato slumë t'ë vilat kanë qenë më gjendje t'i tmirin drejtë, apo mylli praca, kanë barbur gjancë tek trashigantaret e tyre. Në atë kohë, jetë intelektuale ka qenë më nivelet shësazarak; shpresa dbe njoë numër të caktuar reagimesh ndaj shlytjeve të caktuara kanë pasur zhapnjët, brekossi, zogjë apo peshqat, ndoshja dbe brentosurësi. Por njoë trup i tillë nga truri ende nuk i ka bërë il mundura paraqiten e emocioneve.
11. Sistem i limbistik dbe emocionet: R.Joseph, "The Naked Neuron: Evolution and the Languages of the Brain and Body", New York, Plenum Publishing, 1993; Paul D.McLean, *the Triune Brain in Evolution*, New York, Plenum, 1990.
12. Bobci e magjunkove diec adaptiva: "Aspects of emotion conserved across species", Ned Kalin, M.D., Department of Psychology and Psychiatry, University of Wisconsin, prepared for the Mac Arthur Affective Neuroscience Meeting, 12. nentor, 1992

Kapitulli i dytë: Anatomia e dhunës emocionale

- Rastin e njeriut pa ndjenja e ka përshtuar R.Joseph, cit., faq.83. Në anën tjeter, mund të jenë mbiobjet i përcjavar tek njerëzit pa amigdulët shkurt Paul Ekman dhe Richard Davidson, *Questions About Emotion*, New York, Oxford University Press 1994). Fishtë arsimor deri tek zhulimet e ndryshme varësishë se cila ëjetë e amigdale; dhe zonat me të të ndërlikdhura mungojnë: fjala e fundit mbi neurologjinë e detajuar të emocioneve ende rukështë thënë.
- Sikur edhe shumë neurolog, Le Doux punon në shumë nivele, duke zhulumuar, për shembull, se në q'mënyrë ndryshon lindja e calcuar në trurin e minjave; vëmendshëm përcjellë shtegësimin e qdo neuroni; bëhet eksperimente të detajuara mbi gjendjen e trikës tek minjët në trurin e të cilave është bëhet intreveprimi kirurgjik. Zhulimet e tij, dëgjatë tjetrat këtu të paraqitura, gjenden në vetë kuqirin e buhurtimeve neurologjike. Këshru që per këtë arsy me rabetë të parçgjithura – kanklidimet e veçanta të cilat janë nxjeri nga shënimet sjafë të papërcaktuara mbi jetën tonë emocionale. Por puna e LeDoux-it është dëshuar me numrin e madh të shënimeve të ndryshme të neurologjive të numrët të cilat me këmbëngullsi vijnë dëshmi të reja mbi emocioner. Shih: Joseph LeDoux, "Sensory System and Emotion", *Integrative Psychiatry*, 4, 1986; Joseph LeDoux, "Emotions and the Limbic System Concept", *Concepts in Neuroscience*, 2, 1992.
- Idenë rabi sistemin limbistik, si qender cerebrale emocionale, e ka paraqitur neurologu Paul MacLean, pana ma tepër se dyzet vjet, viteme të fundit, me zhulinjet si ato të LeDoux-it. Shtesë plotësuar ideja mbi sistemin limbistik dhe ato kanë regjistruar se disa prej strukturave kryesore të rrij, sic është hipokampusi, më pak ndikojnë në emocione, ndërsa linjat të cilat lindin pjesë të jera të trurit – vogantërisht lobet parfrontale – shumë më të rëndësishme. Përvet kësaj, gjithashtu e më tepër ka dëshuri se çdo emocion mund të shqetësojë zonën e caktuar emocionale, meodini më saktë qëndrueshme se nuk ekziston "truri emocional" i përcaktuar dhe unik, por disa sisteme lidhjesë të cilat mësojnë krijuar e emocioneve të vaktuar, disa pjesë të koordinuar të trurit. Neurologët supozojnë se nëse në tërsi kryhet "skicimi" emocional i trurit, qdo emocion në tërsi da të ketë topografinë e vet, hartën e caktuar të shtegësimeve nemogjikë të cilat përcaktojnë vetitë e rrij, edhe pse shumë, apo në shumicë, këto lindje gjetohen mës vere në pikat bazike të sistemit limbistik, sic janë amigdale dhe kerteksi parfrontal. Shiko: Joseph LeDoux, "Emotional Memory Systems in the Brain", *Behavioral and Brain Research*, 58, 1992.
- Lidhjet e ndryshme cerebrale të niveleve të ndryshme të trikës: kjo nuk është e bazuar një stutecën e pashëzakonshme në Jerome Kagan, *Galen's Prophecy*, New York, Basic Books, 1994.
- Për hulumtimet e Joseph LeDoux-it keni shkruar në *The New York Times*, 15. gusht, 1989, diskutimi për këtë kapitol bazohet në intervistat dhe me këtë edhe disa artikuj të tij duke inkluazur edhe: Joseph LeDoux, "Emotional Memory Systems in the Brain", *Behavioural Brain Research*, 58, 1993; Joseph LeDoux, "Emotion and the Brain" *Scientific American*, jun. 1994; Joseph LeDoux, "Emotional and the Limbic System Concept", *Concepts in Neuroscience*, 2, 1992.
- Përparrësalë e nticetës: William Rall, Kunst-Wilson and R.B.Zajysnic, "All-or-None Discrimination of Stimuli That Cannot Be Recognized", *Science*, 1, shkurt, 1980.
- Mendimi pavetëdixhshëm: John A.Bargh, "First Second: The Preconscious in Social Interactions", e lexuar në mëhdhjen e shquatës së psikologjive të Amerikës, DC, gershër, 1994.
- Kujtesa(emocional) emocionale: Larry Cahill et al., "Beta-adrennergic activation and memory for emotional events", *Nature*, 20. tetor, 1994.
- Teoria psikosomatike dhe zhvillimi cerebral: paraqiten më të detajuara mbi fëmijërimët që pasojat emocionale gjatë zhvillimit cerebral e ka dhënë Alan Schore, *Affect Regulation and the Origin of Self*, Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, 1994.
- Rreziq, madje edhe nëse e dallojmit: citat i LeDoux-it në "How Scary Things Get That Way", *Science*, 6. nëntor, 1992, faqe, 887.
- Pjesa më e madhe e konkludimeve mbi adaptimin e resqitjeve emocionale nuk është të neokorteksit e ka dhënë Ned Kalin, përcit.
- Shqyrtimi i vëmendshëm i neuroanatomasë tregon se lobet parafrontale luajnë rolin e udhëhoqësit emocional. Pjesa më e madhe e dëshmitë orienton në kontekstin parafrontal si në rju venit ku shumica e lindjeve, apo të gjitha, se hasëku inkluazohen në reagimin emocional. Tek njerëzit, lindja më e dukshme ndërmjet kontekstit dhe amikdalek kalon përmes lohes temporaile e cila

gjendet nën të, kret deri tek ana e lobes parafrontale(lobja temporale është vendimtare për identifikimin e objektit). Të gjitha këto lindje janë të rruhuara në një projekcion, duke treguar për magjen e shpejtë – autostradën virtuale nervore. Projekzioni i një neuroni, midis amigdolës dhe kerteksit parafrontal, kalon përmes zonës e cilës që është kerteksi orbitofrontal. Duket se kjo zonë është më e rendësishme për vlerësimin e reagimeve emocionale, kur direkt reagojmë dhe kerkojmë zgjedhje optimale.

Kerteksi orbitofrontal pronon sinjalë edhe nga amigdala si dhe nga rrjeti i vet i projektimitve të unifluara, përgjatë gjithë trurit limbistik, me ndihmën e këtij rrjeti ai luancë volin e megallatorit të reagimeve emocionale – duke inhibuar edhe sinjalët inhibitore nga truri limbistik në magjë për të zvarur tjetër kerteksit, këshira që ngadalson shpejtësinë e reagimeve të po të njëjtave sinjalë. Lindjet e kerteksit orbitofrontal me trurin limbistik janë shumë të shpërndarë saqë disa neuroanatomë e quajnë ilaj i "kerteksit limbistik" pjesë e trurit emocional mendor. Shih: Ned Kalin, Department of Psychology and Psychiatry, University of Wisconsin, "Aspects of Emotion Conserved Across Species", dorëshkrim i pranuar i përgatitar për MacArthur Affective Neuroscience Meeting, nëntor 1992; dhe Allan Schore, *Affect regulation and the Origin of Self*, Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, 1994.

Nuk ekzistojnë verënura strukturale të mes amigdolës dhe kertekair parafrontal, por edhe biokimik në pjesën e bashkuar ndërmjet kerteksit parafrontal dhe amigdolës gjendet koncentrimi i madh i rogoqerëve kimik me neurotransmettere – serotonin. Përveç tjerave, kjo substancë kimike cerebrale është belansimi: majmet rë cilët kanë numër më të madh të receptorëve serotoninë të koncentruar në shtrëngimet e kerteksit parafrontal "në shfaqërimë adaptuese më lehtë", ndërsa ato të cilët kanë numër më të vogël të koncentruar të receptorëve janë armiqësish të disponuar dhe të zemëruar. Shih: Antonio Damasio, *Descartes' Error*, New York, Grossi/Putnam, 1994.

13. Studimi me shtrazë tregon se është zonat e lobeve parafrontale janë të dëmtoara oshtu që nuk janë në gjendje të modifikojnë sinjalët emocionale nga zonat limbistike, shtrazët fillojnë të sillojn qëndrën, papershlikueshën e puptusë të këmbësive, apo uqipitën nga frika. A.R.Luria, neuropsikolog i shkollës së rus, qyshi mështë viti 1930 ka supozuar se kerteksi parafrontal çdo qellë i vëllëkuretillës është qellëso e sudimeve emociionale; si ka vërejtur se pacientët të cilëve kjo zonë është dëmtoi janë impulsiv dhe të përmir për të sulmuar dhe të mburr. Janë testuar më nëpër se 25 meshkuj që fentën të cilët janë dëmtoi me vdekje ega frika, së me skenimin e truit jnë shtrazë vërtetësuar nivel shumë i ultë i aktiviteteve në po të njëjtat pjesë të kerteksit parafrontal.
14. Një nga veprat më të vlerësuar rabi qëntimini e lobeve tek majojt: Victor Dammenberg, psikolog nga Universiteti i Konstrikurt.
15. Dëmtoja i hemisferës së majtë është zhvoniati (frangushët – *jovial*, nga latini) *Jovialis* – që i përkert Jupiter – 1, i gëzuar, zbatues, i shquqësueshëm, shpirturizë, 2. i mështësueshëm, i dëgueshëm – përkthimi i V.F.; G.Giamotis, "Emotional behavior and hemispheric side of lesion", *Cortex*, 8, 1972.
16. Matry K.Murphy e ka pranuar rastin e pacientit "G.Jantin" nga Department of Neurology at the University of Florida, at the International Neuropsychological Society Meeting, 13-16, shkurt, 1991, San Antoniu.
17. Kerteksi parafrontal e memorisë pamjeve: Lynn D.Sclereri, "Prefrontal Cortex", *American Journal of Psychiatry*, 152, 1995.
18. Labet e dëmtuarë parafrontale: Philip Harden and Robert Pihl, "Cognitive Function, Cardiovascular, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism", *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 1995.
19. Kerteksi paraventral: Antonio Damasio, *Descartes'Error: Emotion, Reason and the Human Brain*, New York, Grossi/Putnam, 1994.

PJESA E DYTË: NATYRA E INTELIGJENCËS EMOCIONALE

Kapitulli i III: Kur mençuria bëhet marrëzi

1. Ngjarja e Jason H. që fiton në "Waring By a Valedictorian Who Faced Prison", *New York Times*, 23. qershor, 1992.
2. Vështruesi ka vërejtur: Howard Gardner, "Cracking Open the IQ Box", *The American Prospect*, Ditor, 1995.
3. Richard Herrnstein and Charles Murray, *The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life*, New York, Free Press, 1994, faqe.66.
4. George Vaillant, *Adaptation to Life*, Boston, Little, Brown, 1977. Mesatarja ne SAT testime grupës nga Harvardi ka qenë 584, prej 800 pilkave të mundshme. Dr. Vaillant, tash në Harvard University Medical School, më ka treguar për një rezultat tejer të ulët parashikues të rezultateve nga testimet në krahasin me suksesin në jetë.
5. J.K. Feldman and G.F. Vaillant, "Resilient Children as Adults: A 40-Year Study", në E.J. Anderson and B.J. Cahill, ede., *The Invulnerable Child*, New York, Guilford Press, 1987.
6. Karen Arnold, e cila ka bërë testimin e të diplomuarëve së hashku me Terry Denny në University of Illinois, e cituar në Chicago Tribune, 29 maj, 1992.
7. Projekt Spectrum: hashkëpunëtor kryesor i Howard Gardiner-it në përsosjen e Project Spectrum ka qenë Mara Kuchevska që David Feldman.
8. Kam intervistuar Howard Gardiner për teorinë e tij mbi inteligjençën e shumëfishtë në "Rethinking the Value of Intelligence Test", *New York Times Education Supplement*, 3. qëntor, 1986, edhe disa herë pas kësaj.
9. Kushtsimi I IQ testeve me Spektrum afësitetështë paraqitor në kapitull, me edhe mësuesi i Mara Kuchevska dhe Howard Gardiner në: *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*, New York, Basic Books, 1993.
10. Recensioni i shkruesit të tish nga Howard Gardner, *Multiple Intelligences*, faq. 9.
11. Howard Gardner and Thomas Hatch, "Multiple Intelligences Go to School", *Educational Research* 18, 8, 1989.
12. Modeli I inteligjencës emocionale për të parën herë është paraqitor nga : Peter Salovey and John D.Mayer "Emotional Intelligence", *Imagination, Cognition, and Personality* 9, 1990, faq. 185-211.
13. Inteligjenca praktike: Robert J. Sternberg, *Beyond IQ*, New York, Cambridge University Press, 1985.
14. Definicioni kryesor i "inteligjencës emocionale" tek Salovey and Mayer, "Emotional Intelligence", faq. 189.
15. IQ përdorë inteligjençës emocionale: Jack Block, University of California, Berkeley, decësilikaun i pabotuar, shkurt, 1995. Blok përdorë termun "adaptimi i ego-s" më tëpër se sa inteligjençë emocionale, por vërem se veçëratë kryesore janë vëlëpërvaksma emocional, adaptimi ndaj mbikëqyrjeje impulsive, ndjeja e vëlëvlerësimit dhi inteligjenca shqetësue. Pasi që këto janë elemente themelore të inteligjençës emocionale, adaptimi i ego-s mund të bëhet mës përvlerësimi e inteligjençës emocionale, njësia me rezultatet e SAT-ut për IQ. Blok ka analizuar rezultatet e testimeve të shumta të cilat i ka bërë me afër 300 fëmijë e mesdha të periodit adoleshente që të t'u njëzastave të herëshme, që ka përdorur metoda statistikore përmes përvaksimit marrëdhëniet reciproke ndërmjet personalitetit dhi sylyes së njerëzve me IQ të lartë pavarisht nga inteligjenca emocionale dhi inteligjenca emocionale e pavarur nga IQ-ja. Ai zbulon se ekzistojnë njësia me IQ-së të adaptimit të ego-s që se njerëz e bëhet ijetë janë nacione të pavarura.

Kapitulli i IV: Njihe veten tënde

1. Përdorimi i mënonit vëtëvëndësje tek unë ruk ka të bëjë me vëtëvështrimin auto-releksiv, vëmenjen e orientuar ne eksperiencën e njeriut, e nganjehës që jetet vëtëdije.
2. Shiko edhe : Jon Kabat-Zinn *Wherever You Go, There You Are*, New York, Hyperion, 1994.
3. "Igo i vështuar"; kthesimi i psikoanalistëve midis qendrimit të vështuesve dhe vëtedijës paraqitet nga Mark Epstein në: *Thoughts Without a Thinker*, New York, BasicBooks, 1995.

- Epstein vlerenë se kjo shfisë është jashtëzakonisht e zhvilluar; ajo mund ta menjan një vetëvetëdijen e veshtruesit dhe të bhet "ego shumë më fleksibil, më trimor dhe më i zhvilluar, më gjendje ta përfshi gjithë jetën."
4. William Styron, *Darkness Visible: A Memoir of Madness*, New York, Random House, 1990, faq.64.
 5. John D.Mayer and Alexander Stevens, "An Emerging Understanding of the Reflective(Meta) Experience of Mood", dareshkrim i pabotuar, 1993.
 6. Mayer and Stevens, "An Emerging Understanding". Disa prej nacioneve të këtyre formave të vetëvetëdijës janë vërtë i kam adaptuar kategorive përkatesë.
 7. Intensiteti i emocioneve: një pjesë më e madhe e veprë zbulohet nga Randy Larsen, ish student i Disney-it, rashi &shtrë në University of Michigan.
 8. Gary, kryer emocionalist i pandjeshëm, është përshtkuar nga Hillel i. Swiler në "Alexithymia Utilizing Combined Individual and Group Psychotherapy", *International Journal for Group Psychotherapy* 38, 1, 1988, faq.47-61.
 9. Joarsimimi emocional është termi të cilin e ka përdorë M.B.Freedman me R.S.Sweet në: "Some Specific Features of Group Psychotherapy", *International Journal for Group Psychotherapy*, 4, 1954, faqe, 335-336.
 10. Format klasike të aleksitimisë janë përshtkuar nga Greene J.Taylor në: "Alexithymia: History of the Concept", puamini është lexoni më mbledhjen American Psychiatric Association, Washington, DC, ruzi, 1986.
 11. Përshtimi i aleksitimisë është nga Peter Sifneos, "Addict, Emotional Conflict, and Deficit: An Overview", *Psychotherapy and Psychosomatics* 46, 1986, faq. 96-104.
 12. Grupja e cilës ka ditar se përfshirë qanë është përshtkuar nga H.Warnes në: "Alexithymia, Clinical and Therapeutic Aspects", *Psychotherapy and Psychosomatics*.
 13. Rol i cecozimit në emocionet: Damasio, *Descartes' Error*;
 14. Frika e përvlefjimesh: studimi me gjarpçitajtë është përshtkuar nga Kagan në: *Galen's Prophecy*.

Kapitulli i V: Robërit e epsheve

1. Detajet mbi rraporet e ndjekjavje pozitive dhe negative shih: Ed Diener and Rody J.Larsen, "The Experience of Emotional Well-Being" në Michael Lewis and Jeannette Haviland, eds., *Handbook of Emotions*, New York, Guilford Press, 1993.
2. Diane Tice e kam intervistuar për mënyrën e ekzaminimit të saj se në ç'mënyrë njerëzit e lirëtët e kanë disponimet kësqja, dobjtor, 1992. Ajo zbulonit e veta i ka publikuar së bashku me boshkëshortin e saj, Roy Baumeister, në Daniel Wegner and James Pennebaker, eds., *Handbook of Mental Control* v. 5, Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 1993.
3. Inkasantët gjithashu janë përshtkuar në: Arlie Hochschild, *The Managed Heart*, New York, Free Press, 1980.
4. Rasti i zemërimit duc vëskenkontrollës, të përshtkuara në: Diane Tice and Roy F.Baumeister, "Controlling Anger: Self-Induced Emotion Change", Wegner and Pennebaker, *Handbook of Mental Control*. Shih edhe: Carol Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion*, New York, Touchstone, 1989.
5. Hulumtimi i zemërimit gjalë përshtkuar në: Dolf Zillman, "Mental Control of Angry Aggression", në Wegner and Pennebaker, *Handbook of Mental Control*.
6. Shëtitja qëlluese: vësi nga Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion*, faq.135.
7. Mënyrat e Redford Williams-it kontrolla e relazimeve të përshtkuara në: Redford Williams and Virginia Williams, *Anger Kills*, New York, Times Books, 1993.
8. Shlyrja e zemërimit nuk du ta dëboj: shih, përm shembull, S.K.Mallick and B.R.McCandless, "A study of Catharsis Aggression", *Journal of Personality and Social Psychology* 4, 1996. Paraqitja e shkrurte e keti studimi shih në: Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion*.
9. Kur iremata i zemërimit është elikas: Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion*.
10. Veprimi i brengosjes: Elizabeth Roemer and Thomas Berkovec, "Worry: Unwanted Cognitive Activity That Controls Unwanted Somatic Experience", në Wagner and Pennebaker, *Handbook of Mental Control*.
11. Frika nga papastërtia: David Riggs and Edna Foa "Obsessive-Compulsive Disorder" në David Barlow, eds., *Clinical Handbook of Psychological Disorders*, New York, Guilford, 1993.
12. Rasti i patientit të brengosur është përshtkuar në: Roemer and Berkovec, "Worry", faq. 221.

13. Terapija për çmëgullimet e ankthime: shih, David H. Barlow, ed., *Clinical Handbook of Psychological Disorders*, New York: Guilford Press, 1993.
14. Depresioni i Stajronit: William Styron, *Darkness Visible: A Memoir of Madness*, New York: Random House, 1990.
15. Brengat e njërzive depresiv janë shenuar në: Susan Nolen-Hoekman, "Sex Differences in Control Depression", në Wagner and Pennebaker, *Handbook of Mental Control*, faq. 307.
16. terapija për depresion: K.S. Dobsz, "A Meta-analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57, 1989.
17. Studimi mbi mënyrën e të mençhorit të njërzive depresiv është shënuar në: Richard Wenzlaff, "The Mental Control of Depression", në Wagner and Pennebaker, *Handbook of Mental Control*.
18. Shelley Taylor et al., "Maintaining Positive Illusions in the Face of Negative Information", *Journal of Clinical and Social Psychology* 8, 1989.
19. Rasti i studentit me sjellje represive është nga: Daniel Weinberger, "The Construct Validity of the Repressive Corpin Style", në J.L. Singer, ed. *Repression and Dissociation*, Chicago, University Press, 1990. Weinberger, i cili në studimer e hershme ka pumtar në represivitet së bashku me Gary P. Schwartz dhe Richard Davidson, është harrë profesionist pas një këtë lani.

Kapitulli i VI: Epërsia e shkathësisë

1. Frika nga provimi: Daniel Goleman, *Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception*, New York: Simon and Schuster, 1985.
2. Memoria pumuese: Alan Baddeley, *Working Memory*, Oxford: Clarendon Press, 1986.
3. Korteksi parfrontal dhe memoria pumuese: Patricia Goldman-Rakic, "Cellular and Circuit Basis of Working Memory in Prefrontal Cortex of Nonhuman Primates", *Progress in Brain Research*, 85, 1990; Daniel Weinberger, "A Connectionist Approach to the Prefrontal Cortex", *Journal of Neuropsychiatry* 5, 1993.
4. Motivimi dhe rezultatet e lëkjmësimeve: Anders Ericsson, "Expert Performance: Its Structure and Acquisition", *American Psychologist*, gusht, 1994.
5. Avantazhi i studentëve nga Azia nga pëkipanja e IQ-së: Herrnstein and Murray, *The Bell Curve*.
6. IQ dhe Profesioner e aziatikëve në Amerikë: James Flynn, *Asian-American Achievement Beyond IQ*, New Jersey: Lawrence Erlbaum, 1991.
7. Studimi mbi shpërbimin e vonuar të kaitërveçari: në: Yuichi Shoda, Walter Mischel, and Philip K. Peake, "Predicting Adolescent Cognitive and Self-regulatory Competencies From Preschool Delay of Gratification", *Development Psychology*, 26, 6, 1990, faq. 987-986.
8. SAT rezultatet tek flimjët impulsiv duc tek ata të cilët kanë vetëkëshellë: Phil Peake ka analizuar rezultatet e SAT-it
9. IQ në krahësim me shtrypjen e shpërbimit gjatë parashikimit të SAT rezultateve: rezultatet janë marrë personalisht nga Phil Peake, psikolog në Smith College, i cili ka analizuar rezultatet e punës së Walter Mischel mbi shpërbimin e cakranit.
10. Impulsiviteti dhe delinquencë: shih diskutimin në: Jack Block, "On the Relation Between IQ, Impulsivity and Delinquency", *Journal of Abnormal Psychology* 104, 1995.
11. Nguin e brengosur: Timothy A. Brown et al., "Generalized Anxiety Disorder", në: David H. Barlow, ed., *Clinical Handbook of Psychological Disorders*, New York: Guilford Press, 1993.
12. Korrillorët e trafikat ajror dhe ankthi: W.E. Collins et al., "Relationships of Anxiety Scores to Academy and Field Performance of Air Traffic Control Specialists", *FAA Office of Aviation Medical Reports*, maj, 1989.
13. Ankthi dhe prezentimi akademik: Bettina Scipp, "Anxiety and Academic Performance: A Meta-analysis", *Anxiety Research* 4, 1, 1991.
14. Të brengosurit: Richard Metzger et al., "Worry Changes Decision-making: The Effects of Negative Thoughts on Cognitive Processing", *Journal of Clinical Psychology*, janar, 1990.

15. Ralph Haber and Richard Alpert, "Test Anxiety", *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 13, 1958.
16. Studentë e ankshtës të Theodore Chapin, "The Relationship of Trait Anxiety and Academic Performance to Achievement Anxiety", *Journal of College Student Development*, maj, 1989.
17. Mendimet negative dhe rezultatet në testime: John Hunsley, "International Dialogue Academic Examinations", *Cognitive Therapy Research*, dhjetor, 1987.
18. Alice Isen et al., "The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving", *Medical Decision Making*, kërrik-shister, 1991.
19. Shpresë dhe nota e dohët: C.R.Synder et al., "The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope", *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 4, 1991, fmq.579.
20. E kam interviuuar C.R.Sunder në *New York Times*, 24. dhjetor 1991.
21. Notocit optimist: Martin Seligman, *Learned Optimism*, New York, Knopf, 1991.
22. Optimizmi real përkundër arjës së shih: Carol Whalen et al., "Optimism in Children's Judgments of Environmental Risks", *Health Psychology*, 13, 1994.
23. E kam interviuuar Martin Seligman mbi optimizmin, *New York Times*, 3. shkurt, 1987.
24. E kam interviuuar Albert Bandura mbi vëçë-cikasitë, *The New York Times*, 8. usq, 1988.
25. Mihaly Csikszentmihalyi, "Play and Intrinsic Rewards", *Journal of Humanistic Psychology*, 15, 3, 1975.
26. Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, 1st ed., New York, Harper and Row, 1990.
27. "Like a waterfall": *Newsweek*, 28.shkurt, 1994.
28. E kam interviuuar dr.Csikszentmihalyi në *The New York Times*, 4. mars 1986.
29. Mendja dhe rrjedha e lehtë mendimeve: Jean Hamilton et al., "Intrinsic Enjoyment and Bodied Copie Scales: Validation With Personality, Evoked Potential and Attention Measures", *Personality and Individual Differences*, 5,2, 1984.
30. Aktivizimi kërtik duc lodhës: Ernest Hartmann, *The Functions of Sleep*, New Haven, Yale University Press, 1973.
31. Kam interviuuar dr.Csikszentmihalyi, *The New York Times*, 22. mars; 1992.
32. Studimi i rrjelbës së ngjadashme i mendimeve tek studentët e matematikës: Jeanne Nakamura, "Optimal Experience and the Uses of Talent", në Mihaly duc Isabella Csikszentmihalyi, *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Cambridge University Press, 1988.

Kaptulli i VII: Rrënjet e empatisë

1. Vështirësi duc empati: shih: John Mayer and Meliss Kirkpatrick, "Hot Information-Processing Becomes More Accurate With open Emotional Experience", University of New Hampshire, decembrikun i përbotuar, tetor, 1994., Randy Larsen et al., "Cognitive Operations Associated With Individual Differences in Affect Intensity", *Journal of Personal and Social Psychology*, 53, 1987.
2. Robert Rosenthal et al., "The PONS Test: Measuring Sensitivity to Nonverbal Cues" i N. P. McReynolds, ed., *Advances in Psychological Assessment*, San Francisco, Jossey-Bass, 1977.
3. Stephen Nowicki and Marshal Duke, "A Measure of Nonverbal Social Processing Ability in Children Between the Ages of 6 and 11", studimi është lexuar në American Psychological Society meeting, 1989.
4. Nëntë të cilat kanë punuar si hulumtuese janë të trajnuesa nga Marin Radke-Yarrow dhe Carolyn Zahn-Waxler në Laboratory of Development Psychology, National Institute of Mental Health.
5. Në *The New York Times* kam shkruar për empatinë, rrënjet e zhvillimit të saj dje neurologjikë së saj, mars, 1989.

6. Të mëkohet empatia tek fëmijët: Marian Radke-Yarrow and Carolyn Zahn-Waxler, "Roots, Motives and Patterns in Children's Prosocial Behavior", në Evin Staub et., eds., *Development and Maintenance of Prosocial Behavior*, New York, Plenum, 1984.
7. Daniel Stern, *The Interpersonal World of the Infant*, New York, Basic Books, 1987, fq. 30.
8. Stern, pers.cit.
9. Fëmijët degresiv i kundë përsikruar Jeffrey and Tiffany Field në "Facial Expressivity in Infants of Depressed Mothers", *Development Psychology* 29, 6, 1993.
10. Studimi për abuzimin në fëmijëri e ka shkruar Robert Prentky, psikolog në Filadelfijs.
11. Empatia tek pacientët e pushëraeshërm: "Griefness and Psychological Abuse in Borderline Personality Disorder: Their Relevance in Genesis and Treatment", *Journal of Personality Disorder*, 6, 1992.
12. Leslie Brothers, "A Biological Perspective of Empathy", *American Journal of Psychiatry*, 146, 1, 1989.
13. Brothers, "A Biological Perspective", fq. 6.
14. Psikologjia e empatise: Robert Levenson and Anna Ruef, "Empathy: A physiological Substrate", *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 2, 1992.
15. Martin L. Hoffman, "Empathy, Social Cognition, and Moral Action" në W. Kurtines and J. Gervais, eds., *Moral Behavior and Development: Advances in Theory, Research, and Applications*, New York, John Wiley and Sons, 1984.
16. Ifahumi i lidhjes në rresë të empatisë dhe etikës: Hoffman, "Empathy, Social, Cognition, and Moral Action".
17. Kam shkruar për emociionet të celat çgjini deri tek kundë seksuale: *New York Times*, 14. prill 1992. Shënimet i kam marrë nga William Paterson, Vermont Department of Corrections.
18. Ndryshja e psikopatisë më detajisht e kam përsikruar në artikullin të celin e kam shkruar për *The New York Times*, 7. korrik, 1987. Pjesa më e madhe e shënimave nga artikulli buren prej pënumive të Robert Hare psikolog në University of British Columbia, ekspert për psikopati.
19. Leon Bing, *Do or Die*, New York, Harper Collins, 1991.
20. Burrat violent: Neil S. Jacobson et al., "Affect, Verbal content, and Psychophysiology in the Arguments of Couples With Violent Husband", *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, korrik 1994.
21. Psikopati tek frikohen – efekti është i dukshëm kur psikopati krimogenjë përfetojnë shokun. Një përgjigje më të re për këtë problematikë e ka dhënë Christophe Patrie et al., "Emotion in the Criminal Psychopath: Fear, Image Processing", *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 1994.

Kapitulli I VIII: Kreativiteti shoqëror

1. Ndërrimi i pozicioneve të Jay duc Lenc është çakuar në vëprinë e Judy Dunn and Jane Brownë në: "Relationship Talk About Feelings, and the Development of Affect Regulation in Early Childhood", Judy Garber and Kenneth A. Dodge, eds., *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*, Cambridge, Cambridge University Press, 1991. Unë i kam shkruar dialogjet.
2. Rregullat e sjelljes në: Paul Ekman and Wallace Friesen, *Unmasking the Face*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1975.
3. Murgjilë në rresë të ifahumeve: tregimani e ka mëlyer David Busch në: "Culture Cul-de-Sac", *Arizona State University Research*, vjet-vjetësi, 1994.
4. Punimin mbi ndryshimin e disponimit e ka parashitur Ellen Sullins në: *Personality and Social Psychology Bulletin*, prill, 1991.
5. Punimet mbi transferin e disponimeve e ka shkruar Frank Bernieri, psikolog në Oregon State University; use për punimin e tij kam shkruar në *The New York Times*. Pjesa më e madhe e studimit të tij është paraqitur në: Bernieri and Robert Rosenthal, "Interpersonal Coordination,

- Behavior Matching, and Interpersonal Synchrony", në Robert Feldman and Bernard Rimé, eds., *Fundamentals of Nonverbal Behavior*, Cambridge University Press, 1991.
6. Teorinë mbi zhavitjen e kane propozuar Bernieri dhe Rosenthal në *Fundamental of Nonverbal Behavior*;
 7. Tomas Hatch, "Social Intelligence in Young Children" puniti është paraqitur në mbledhjen vjetore të American Psychological Association, 1990.
 8. Kameleonët shoqëror: Mark Snyder, "Impression Management: The Self in Social Interaction," në J.S. Wrightsman and K. Deaux, *Social Psychology in the 80s* Monterey, CA, Brooks/Cole, 1981.
 9. E. Laking Phillips, *The Social Skills Basic of Psychopathology*, New York, Grune and Stratton, 1978, fsh. 140.
 10. Çrrregullimet joverhale të mesimit: Stephen Nowicki and Marshal Duke, *Helping the Child Who Doesn't Fit In*, Atlanta, Peachtree Publishers, 1992. Shih: Byron Rourke, *Nonverbal Learning Disabilities*, New York, Guilford Press, 1989.
 11. Nowicki and Duke, *Helping the Child Who Doesn't Fit In*.
 12. Kjo skicë në lidh me shqyrinë i studimit janë marrë nga punimi i : Martha Putallaz and Aviva Wasserman, "Children's Eatery Behavior", në Steven Asher and John Cole, eds., *Peer Rejection in Childhood*, New York, Cambridge University Press, 1990.
 13. Putallaz and Wasserman, "Children's Eatery Behavior".
 14. Hatch, "Social Intelligence in Young Children".
 15. Tregimi i Terry Dabson për Japanezin e delur rreth plakut shtës cimtar me lejen e shoqësë hamirese e Dabsonit. Tregimin e kanë traxyer Ram Dass dhe Paul GOODMAN në: *How Can I Help?*, New York, Alfred A.Knopf, 1985, fsh.167-71

PJESA E TRETE: APLIKIMI I INTELLIGENCES EMOCIONALE

Kapitulli i IX: Armiqet e afërm

1. Ka shumë mënyra që me përqindja të llogaritet numri i divorceve, e me aplikimin e metodeve statistikore arritet den tak rezultati përfundimtar. Me disa metoda është dëshmor se numri i divorceve zgjat den në 50%. Kur shih llogaritur numri i përgjithshëm i divorceve, përqindja ma e madhe ka qenë gjatë vitave të 80-ta. Për statistikën të cilat këm po i përpindi tak e tregojnë numrin e divorceve përi vitin e enkrrata, por parashikimet se çifti i kurozëzur të viti e enkrat do të divorcehet. Llojet ekstilla të statistikave tregojnë përi mitjen e numrit të divorceve në njëqind vjet e fundit. Për shqyrinë më të detajuar: Lois Gottman, *What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcome*, Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1993.
2. botat e kundërtë të gjencive dhic vajzave: Eleanor Macraeby and C.N.Jackson "Gender Segregation in Childhood", në H.Rosse, ed., *Advances in Child Development and Behavior*, New York, Academic Press, 1987.
3. Shokët e gjinisë së njëjtë: John Gottman, "Same and Cross Sex Friendship in Young Children" në J.Gottman and J.Parker, eds., *Conversation of Friends*, New York, Cambridge University Press, 1986.
4. Ky është shqyrtimi pasues mbi dallimet në mes gjinisë bazohë në paraqiten e shkollës së shkollës së mesme: Lesi R.Brody and Judith A.Hall, "Gender and Emotion", në Michael Lewis and Jeannette Haviland, eds., *Handbook of Emotions*, New York, Guilford Press, 1993.
5. Brody and Hall, "Gender and Emotion", fsh.456.
6. Vajza e superhufit aggressive: Robert B.Cairns and Beverly D.Cairns, *Lifelines and Risk*, New York, Cambridge University Press, 1994.
7. Brody and Hall, "Gender and Emotion", fsh.454.
8. Konkludime: mbi dallimet emocionale në mes gjinive janë dhënë në: Brody and Hall, "Gender and Emotion".
9. Vlera e komunikimit të suksesshëm me gratë është analizuar në: Mark H.Davids and H.Alan Oathout, "Maintenance of Satisfaction in Romantic Relationship: Empathy and Relational Competence", *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 2, 1987, fsh. 397-410.

10. Punimi mihi "qortimin e humave": Robert J. Sternberg, "Triangulating Love", në: Robert Sternberg and Michael Barnes, eds., **The Psychology of Love**, New Haven, Yale University Press, 1988.
11. Njohja e fytyrave të pikëlluanë: Hulumtues dr. Ruben C. Gur, University of Pennsylvania School of Medicine.
12. Biseda ndërmjetë Fred-it dhe Ingrid është cituar nga: Gottman, **What Predicts Divorce**, faq. 84.
13. Studimin mbi bashkëshortësinë e ka bërë John Gottman me hashkëpunëtorët në University of Washington, e më denjishë shtesë shfjelluar në dy libra: John Gottman, **Why Marriage Succeeds or Fails**, New York, Simon and Schuster, 1994; dhe **What Predicts Divorce**.
14. Prolongimi: Gottman, **What Predicts Divorce**.
15. Mendimet helmuese: Ann Beck, **Love is Never Enough**, New York, Harper and Row, 1988, faq. 145-46.
16. Mendimet mihi prolemer në bashkëshortësi: Gottman, **What Predicts Divorce**.
17. Mënyrë e shrembëtarëve të menduar tek hundur violent është pëshkruar nga: Amy Holtzworth-Munroe and Glenn Fincham, në veprën: "Attributing Negative Intent to Wife Behavior: The Attributions of Maritally Violent Versus Nonviolent Men", **Journal of Abnormal Psychology**, 102, 2, 1993, faq. 206-211. Dyshimi tek meshkujt seksualisht agresiv: Neil Malamuth and Lisa Brown, "Sexually Aggressive Men's perceptions of Women's Communications", **Journal of Personality and Social Psychology**, 67, 1994.
18. Burrit violent: ekzistojnë tre lloj hundur violent – ata të cilët janë rullë të dhunshëm, ata të cilët paprimas tërbohen dhe të trerë që këtë e bëjnë me paramendjen. Tempia ndihmon vetëm në dy tasterë para: Shih: Neil Jacobson et.al., **Clinical Handbook of Marital Therapy**, New York, Gilford Press, 1994.
19. Tërbimi: Gottman, **What Predicts Divorce**.
20. Burrit iku i dëshiruar grindjet: Robert Levenson et al., "The influence of Age and Gender on Affect, Psychology, and Their Relations: A study of Long-term Marriages", **Journal of Personality and Social Psychology**, 67, 1994.
21. Shprehja e rëshirë tek hundur: Gottman, **What Predicts Divorce**.
22. Burrit beshtin gronë predikojnë: Gottman, **What Predicts Divorce**.
23. "Gjuaja e denuar për tentim vrasjeje të burrit për shkak shikimit të udhëlycs sportive", **The New York Times**, 3. nëntor, 1993.
24. Grindjet bashkëshortore efikase: Gottman, **What Predicts Divorce**.
25. Psimundësia për l'u pajtuar gjithë: Gottman, **What Predicts Divorce**.
26. Katër mënyrat që çojnë den tek "grindja efikase": Gottman, **Why Marriages Succeed or Fail**.
27. Mbikëqyrja e punës së zanrës: Gottman, Ibid.
28. Rosigjet monoziale: Beck, **Love Is Never Enough**.
29. Pasqyrimi (Mirroring): Harville Hendrix, **Getting the Love You Want**, New York, Henry Holt, 1988.

Kapitulli i X: Menaxhimi me zemër

1. Përpjaska e aerooplant të vijnë e kuqte shkaktuar palotë i finkosur: Carl Lavin, "What Moods Affect Safety: Communication in Cockpit Mean's Lot a Few Miles Up", **The New York Times**, 26. qershor, 1994.
2. Testimi i 250 menaxherëve: Michael Maccoby, "The Corporate Climber Has to Find His Heart", **Fortune**, dhjetor, 1976.
3. Zuboff: nga biseda në qershar të vitit 1994. Si hyrje në informatikë, shih: Zuboff, **In the Age of the Smart Machine**, New York, Basic Books, 1991.
4. Tregimi për ninkryctaria sarkastik m'a ka mëlyr Hendrik Weisinger, psikolog në UCLA Graduate School of Business, Libri i tij mbani titullin: **The Critical Edge: How to Criticize Up and Down the Organization and Make It Pay Off**, Boston, Little, Brown, 1989.
5. Studimin mbi ish menaxherët gjaknxejtë e ka bërë Robert Baron, psikolog në Rensselaer Polytechnic Institute, e ka kum intervistuar për **The New York Times**, 11. shkator, 1990.

- Kritika si burim i konflikteve: Robert Baron, "Countering Effects of Destructive Criticism: The relative Efficacy of Four Interventions", *Journal of Applied Psychology*, 75, 3, 1990.
 - Vërejtje e cakrrave dhe të pacalqitave: Henry Levinson, "Feedback to Subordinates", *Addendum to the Levinson Letter*, Levinson Institute, Waltham, MA, 1992.
 - Ndryshimi i prillis të fuzise përshtatje: hulumtimin në 645 kompani nacionale e kundë herë konsultantët *Towers Perrin* në Manhattan: botuar në *The New York Times*, 26. gusht, 1990.
 - Rënji i utrejtjeve: Vaclik Volkan, *The Need to Have Enemies and Allies*, Northvale, NJ, Jason Aronson, 1988.
 - Theomas Pettigrew: Edie Pettigrew e ka marr interviutat për *The New York Times*, 12. maj, 1987.
 - Stereotipët dhe paragjyrimet e pachikshme: Samuel Gaertner and John Davidio, *Prejudice, Discrimination, and Racism*, New York, Academic Press, 1987.
 - Paragjyrimet: gaertner and Davidio, *Prejudice, Discrimination, and Racism*.
 - Reliman, cituar nga Howard Kohn, "Service With a Snore", *The New York Times*, 11. nëntor, 1994.
 - IBM: "Responding to a Diverse Work Force", *The New York Times*, 26. gusht 1990.
 - Fuzja për t'u përgjigjur hapazi: Fletcher Blanchard, "Reducing the Expression of Racial Prejudice", *Psychological Science*, 2, 1991.
 - Modelimi i stereotipeve: Gearner and Davidio, *Prejudice, Discrimination, Racism*.
 - Ekipet: Peter Drucker, "The Age of Social Transformation", *The Atlantic Monthly*, vjetori, 1994.
 - Ideali i mbi intellegjencës së grupave e ka tuajtur Wendy Williams dhe Robert Sternberg në "group Intelligence: Why Some Groups Are Better Than Others", *Intelligence*, 1988.
 - Studimi i njëjstave të famshëm në Bell Labs shihet botuar në Robert Keley and Janet Caplan, "How Bell Labs Creates Star Performers", *Harvard Business Review*, korrik-gusht, 1993.
 - Përpasjtësi i organizatave shoqërore joformale: David Krackhardt and Jeffrey R.Hanson, "Informal Networks: The Company Behind the Chart", *Harvard Business Review*, kerti-gusht, 1993, faq. 104.

Kapitelli i XI: Mendja dhe Medicina

1. Immuno-sistemi si tri i trupit. Francisco Varela, *Third Mind and Life*, Dharamsala, Indi, dñejetor, 1990.
 2. Përgjegjësi kumik në mes të trurit dhe immuno-sistemit, shih: Robert Ader et al., *Psychoneuroimmunology*, San Diego, Academic Press, 1990.
 3. Llidhja në mes të nervave dhe immuno-qelizeve: David Felten et al., "Noradrenergic Sympathetic Innervation of Lymphoid Tissue", *Journal of Immunology*, 135, 1985.
 4. Hormonet dhe funksionet e immuno-sistemit: B.S.Rabin et al., "Bidirectional Interaction Between the Central Nervous System and The Immuno System", *Critical reviews in Immunology*, 9, 4, 1989, faq. 279-312.
 5. Llidhja në mes trurit dhe immuno-sistemit, shih: Steven B.Maier et al., "Psychoneuroimmunology", American Psychologyst, dñejetor, 1991.
 6. Emocional tokseje: Howard Friedman and S.Buckby-Kewley, "The Disease-prone personality: A Meta-Analytic View", *American Psychologist*, 42, 1987. Kjo analizë e përgjithshme e bëre shprehur ka shfrytëzuar "metra analizën", në të cilin rezultatet e hulumtimeve mbi të vogëla janë mbledhur në një studim më të numrët. Me këtë shifër mundësohet që më lëshë të zbulohen të dhënat për ydo hulumtimi se pse ekzisten numri shumë më i madhi i të ekzaminuarëve.
 7. Skeptikët pothojnë se gjendja emocionale e cilës shtë në lidhshmëri me përqindjen e rritur e të sémundjeve tregon në profilim e neurosikëve të vlerëtë të ankhshëmve, depresiveve dhe agresiveve, emocionalisht të mbrepamhetur - dhe se përqindja e rritur e të sémureve të cilët parashikon nuk varet nga faktori i ndësh��, por prej nevojave të ejerit për t'u ankuar për problemet shëndetësore, duke e hipertrofizuar seriozitetin e tyre. Por, Friedman dha të ljerët pothojnë se lidhja e dëshmorë EMOCION-SÉMUNDJE është krijuar në bazë të studimeve gjatë të cilave vlerësimet mjekësore të simptomave të sémundjes dinë testimet medicinale, e jo unikmet e pacienteve, përcaktojnë e zhvillimin e sémundjes në bazë shumë më objektive,

Natyrish, ekziston mundësia që brengosja e rritur të bëhet rezultat i gjendjes fiziologjike; për këtë shkak, deri tek rezultatet më të saktë arrin me studime potenciale, gjatë të cilave gjendja emocionale përcaktohet para fillimit të vjetë sëmundjes.

8. Gail Ironson et al., "Elixis on Anger on Left Ventricular Ejection in Coronary Artery Disease", *The American Journal of Cardiology*, 70, 1992. Elixsiteti i punës së zemrës, e cila ngunjehet ka të hejtë edhe me "poenpimët e zvogëluar" paraqet afërsishtë e zemrës për ta pompuar gjakun nga bariresha e majte në arterie; kështu përcaktohet sasia e gjakut të pompuar nga barireshat gjatë qdo rrahje të zemrës. Tek sëmundjet e zemrës efikaziteti i rritimit të zemrës tregon në muskulin e dokehuar të zemrës.
9. më tepër se dhjetë studime ruk kanë pasur sukses të gjejnë lidhjen mihi ndikimin e zemrimit më vdekelshëm si pasojë e sëmundjes së zemrës. Ndoshën dëshrimi ka ardhë si pasojë e dallimeve në metndë, siç është mosverësja e rendesise së ndikimit të zemrimit në sëmundje. Për shembull, numri më i madh i vdekjeve të shiktuara nga zemrimi paraqitet në mosha e mesme. Studimi do të ndërlikohet po që se ruk merren panasysh shiktarët e vdekelshëmisë tek njerëzit e kësaj moshë.
10. Zemrimi dhe sëmundjet e tij: Redford Williams, *The Trusting Heart*, New York, Times Books/Random House, 1989.
11. Peter Kaufman: e kam interivistuar Dr.Kaufman-in për *The New York Times*, 1 shtator, 1992.
12. Studimet për zemrimin e sulmin e dytë të zemrës, është bërë në Stanford: Carl Thorenson, *International Congress of Behavior Medicine*, Uppsala, Sweden, korrik, 1990.
13. Lynda H.Powell, "Emotional Arousal as a Predictor of Long-Term Mortality and Morbidity in Post M.I Men", *Circulation*, 82, 4, tetor, 1990.
14. Murray A.Mittleman, "Trigger of Myocardial Infarction Onset by Episodes of Anger", *Circulation*, 89, 3, 1994.
15. Ndrydha e zemrimit ugritë shlypjën e gjakut: Robert Levenson, "Can We Control our Emotions, and How Does Such Control Change an Emotional Episode?", në: Richard Davidson and Paul Ekman, eds., *Fundamental Questions About Emotions*, New York, Oxford University Press, 1995.
16. Stili i personit të zemrës: kam shkrur për studimin e Redford Williams mihi zemrimin e zemrës së *The New York Times Good Health Magazine*, 16. prill, 1989.
17. Numri i zvogëluar i sulmit të dytë të zemrës për 44%: Thoreson.
18. Programi i Dr.Williams mihi mbikëqyrjetë vëzantës: Williams, *The Trusting Heart*.
19. Grusja e brengosur: Timothy Brown et al., "Generalized Anxiety Disorder", në: David H. Blas, ed., *Clinical Handbook of Psychological*, New York, Guilford Press, 1993.
20. Stresi dhe metastaza: Bruce McEwen and Eliot Stellar and the Individual: Mechanisms Leading to Disease", *Archives of Internal Medicine*, 153, 27.shtator, 1993, holumenti 3-shtë përshtakuar at: M.Robertson and J.Ritz, "Biology and Clinical Relevance of Human Natural Killer Cells", *Blood*, 76, 1990.
21. Ka sunitë orsyje përsë njerëzit e stresuar janë të çasponuar sëmundjeve, parasyshit nga shikakari biologjik. Një nga ato mund të jetë përpjekja përfundimtare e njihku – për shembull, parja e duhami, alkoholi, ushqimi i pashtëdetshëm. Tjetra siç është brengosja konstante, qan deri tek humbycë gjumit, apo shëmangja e këshillave mjekësore, me të cilën edhe më shumë zgjatë sëmundja veç ekzistuese. Me siguri të gjitha këto shkaqë e vëijnë lidhjen stressin me sëmundjen.
22. Stresi e debëson imuni-sistemin: gjatë ekzaminimit të studentëve të moshës së cilët kanë qenë të ballalquier me sëmundje të rritura, studentët jo vëlën se kanë qenë të eksponuar virusit të herpesit, por kanë pasur të zvogëluar edhe numrin e truzave të bardha të gjakut (imuno-fisiologjike) të cilat shkaktojnë qelizat e infektuarëve të parashqesin linjën kryesore mbrojtës të imuni-sistemit, si dhe nivelin e rritur të substancave të cilat ndikojnë në aktivitetin e zvogëluar të imuni-sistemit.
23. Stresi dhe fllojja: Sheldon Cohen et al., "Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold", *New England Journal of Medicine*, 325, 1991.
24. Nervozizmi i përditshëm dhe infeksionet: Arthur Stone et al., "Secretory IgA as a Measure of Immunocompetence", *Journal of Human Stress*, 13, 1987. Sipas ekzaminimit i jofit, 246 burra, gra dhe fëmije kanë qenë të eksponuar stresit gjatë sezonës së gripit. Ata me numër më

- të madh me probleme familjare, me së shumti e së shumti janë sëmundje nga gripi. Shih: R.D.Clover et al., "Family Functioning and Stress as Predictors of Influenza B Infection", *Journal of Family Practice*, 28. maj 1989.
25. Përhapja e virusit të herpesit dhe stresit: numri më i madh i studimeve është Roland-Glaser dhe Janice Kiecolt-Glaser, "Psychological Influence of Immunity", *American Psychologist*, 43, 1988. Ndihja në mes stresit dhe herpesit është deshnuar gjatë studimit të dëjetë pacientëve ku numri i vragave të herpesit është shfrytëzuar si masëundësia që herpesi të shfaqet në javën e ardhshme ka qenë më e madhe tek pacientët të cilët janë ankuar në ankh, stres, dëse jaksomoditet, ndërta periodat e qeta të jetës kah qetësimi i herpesit. Shih: H.P. Shiota et al., "Stress as a Precipitating Factor in Subjects With Recurrent Herpes Labialis", *Journal of Family Practice*, 20. 1995.
 26. Ankhi tek femrat dhe sëmundjet e zemrës: Carl Thoreson, *International Congress of Behavioral Medicine*, Uppsala, Sweden, korrik, 1990. Ankhi edhe tek burrat mund të shkaktojë probleme në zemrë. Në fakultetin e medicinës në Alabama është testuar gjendja psikologjike e 123 burrave dhe grave të mosha prej 44 deri 77 vjeç. Tek burrat e nukthshëm dëse të brengosur të mosha së mesme, hipertension më shpesh paraqitet sesa tek ata më të vjetër. Shih: Abraham Margowitz et al., *Journal of the American Medical Association*, 24. ositor, 1993.
 27. Stresi dhe kanceri kolorectal: Joseph C. Courtney et al., "Stressful Life Events and Risk Of Colorectal Cancer", *Epidemiology*, shtator, 1993.
 28. Relaksimet dhe simptomet e stresit: Shih Daniel Goleman and Joel Gurin, *Mind Body Medicine*, New York, Consumer Reports Book/St. Martin's Press, 1993.
 29. Depresioni dhe sëmundja: shih, Seymour Reichlin, "Neuroendocrine-Immune Interactions" *New England Journal of Medicine*, 21. tetor, 1993.
 30. Transplantimi i paleës së kurrizit shih: amrof nga James Strain, "Cost Offset From Psychiatric Consultation-Liaison Intervention With Elderly Hip Fracture Patients", *American Journal of Psychiatry*, 148, 1991.
 31. Howard Burton et al., "The Relationship of Depression To Survival in Chronic Renal Failure", *Psychosomatic Medicine*, mars, 1986.
 32. Pasqyrosa dëse vdekja si pasojë e sëmundjes së zemrës: Robert Anda et al., "Depressed Affect, Hopelessness, and the Risk of Ischemic Heart Disease in a Cohort of U.S. Adults", *Epidemiology*, korrik, 1993.
 33. Depresioni dëse salmi i zemrës: Nancy Frasure-Smith et al., "Depression Following Myocardial Infarction", *Journal of the American Medical Association*, 20. tetor, 1993.
 34. Depresioni tek sëmundjet e ndryshme: Dr. Michael Von Korff, psikologë në universitetin e Washingtonit, i cili ka bërë testimin, më ka thënë se pacientët e tillë, duke jetuar sot për nesë, ballafajohen me probleme të mëdha. "Nëse shëtoni depresionin, tek pacientët vëreni ndryshimi të vogëla apo kurrizat, të gjendjes shëndetësore. Sëmundja ju dolet çollë më e tristitueshme mëse jeni depresiv. Sëmundjet fizike kryesore paraqesin rritjen më të madhe. Nëse jeni depresiv, ju zvogëlohet allësia që të kujdesesh për sëmundjen e jas. Per, nëse gjendeja fizike këqësohet e ju jeni të motivuar, keni energji dhe edhe më vlerësim - krejt çka vëhet në përfje tek depresioni - du të mund të adaptoshni dukshëm, madje edhe në kënaqësim më të madhe të gjendjes shëndetësore".
 35. Optimizmi dhe optimizmi i bëjpasit: Chris Peterson et al., *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*, New York, Oxford University Press, 1993.
 36. Lëndimet e kurrit dëse shpresa: Timothy Elliott et al., "Negotiating Reality After Physical Loss: Hope, Depression, AND Disability", *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 4.1991.
 37. Rreziku medicinal gjatë izolimit shqëror: James House et al., "Social Relationship and Health", *Science*, 29. korrik, 1988. Gjithashtu shih: Carol Smith et al., "Meta-Analysys of the Associations Between Social Support and Health Outcomes", *Journal of behavioral Medicine*, 1994.
 38. Izolimi dëse vëçkja: në shumë studime është përshtuar mekanizmi biologjik. Këto zhuhimë të përmendura në "Social Relationship and Health" dëshmojnë se prezencë e personit ijetër mund ta zvogëloj tensionimin dështueshëm fiziologjik tek njerëzit nën përkujdesin intensiv. Ngushellimin të cilin mund ta ofroj prezencë e personit ijetër, jo vetëm që zvogelon shypjen

e gjakut dhe pulsin, por edhe tajtjen e thartinave te yndyrshme te cilat blokojnë arteriet. Nje teori shqejon se kontakter sociale e shpejtajnë punën e trurit. Kjo teori bazohet me eksperimentet me shnazët në të cilat është vërtetuar efekti qësues në pjesën e prapme të hipotalamusit, zonë e sistemit limbistik me shumë lidhje me amigdalën. Prezencia e personit tjeter ngushellen, inhibon aktivitetin limbikus, e ulë tajtjen e acetilholinit, kontizolit dhe kateholaminit - substancë neurokímike të cilat ndikojnë në fyrëmarrjen e shpejtuar, pulsin e shpejtar dhe në shenjat tjera fiziollogjike të stressit.

39. Strain, "Cost Offset".
40. Sullni i zemrës dhe përkrahja emocionale: Lisa Berkman et al., "Emotional Support, and Survival After Myocardial Infarction: A Prospective Population Based Study of the Elderly", *Annals of Internal Medicine*, 15. dhjetor, 1992.
41. Hulumtimi në Suedi: Annika Rosengren et al., "Stressful Life Events, Social Support, and Mortality in Men Born in 1933", *British Medical Journal*, 19. tetor, 1993.
42. Grindja bashkëshortore dhe imuno-sistemi: Janice-Kiecolt-Glaser et al., "Marital Quality, Marital Disruption, and Immune Function", *Psychosomatic Medicine*, 49? 1987.
43. E kaq intervistuar John Cacioppo për *The New York Times*, 15. dhei, 1992.
44. Risaða mbi mendimet shqetësuese: James Pennebaker, "Putting Stress Into Words: Health, Linguistic and Therapeutic Implications", putimi shq. lexuar në tubimit e American Psychological Association, Washington, DC, 1992.
45. Psikoterapia dhe përparrimi në medicinë: Lester Luborsky et al., "Is Psychotherapy Good For Your Health?", zëvimi është lexuar në tubimin e American psychological Association, Washington, DC, 1993.
46. Terapija grupeve të të sëmurëve nga kanceri: David Spiegel et al., "Effect of Psychosocial Treatment on Survival Patients With Metastatic Breast Cancer", *Lancet*, 8668, 1989.
47. Projekti e pacientëve Zbulimi i ka përmendur Dr Steven Cole-Cole, psikiatër në Emory University, ku e kaq intervistuar për *The New York Times*, 13. nëntor, 1991.
48. Informata e plotësuar: për shembull, programi *Placetree* në *Presbyterian Hospital* në San Francisco, parashikoi 13 githa testet medicinale dhe holistike për cilinde temë nga medicina në kërkesh personalë.
49. të pamësob pacientin: porosin e ka përpunuas Dr Mack Lipkin, jr. në New York University Medical School.
50. Përgatitje emocionale për operim kardiak: për këtë ka shkruat në *The New York Times*, 10. dhjetor, 1987.
51. Kujdesi i familjes në spital: përsëri programi *Placetree* është shfrytëzuar si model, ngjyshëm me shkëputë e Ronald McDonald-it në të cilat përcierve e është lejuar të qëndrojnë afër spitaleve ku i kanë kënujt në shkrin.
52. Kujdesi dhe medicina: shih, Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, New York, Delacorte, 1991.
53. Kujdesi dhe Medicina: shih, Dean Ornish, *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease*, New York, Ballantine, 1991.
54. Marëdhëniet inqësore në medicinë: *Health Professions and Relationship – Centered Care*. Është raportuar nga ana e Pew-Fetzer Task Force on Advancing Psychosocial Health Education, Pew Health Professions Commission and Fetzer Institute at The Center of Health Professions, San Francisco, University of California, gusht, 1994.
55. Më laret i kshohet spitali: Strain, "Cost Offset".
56. Nuk është eikje i mës shkrohet depresioni tek i cili është zemrë: Redford Williams and Margaret Chesney, "Psychosocial Factors and Prognosis in Established Coronary heart disease", *Journal of the American Medical Association*, 266. iker, 1993.
57. Letir e hapur kirurgji: A. Stanley Kramer, "A Prescription for Healing", *Newsweek* 7korrik, 1993.

PJESA E KATËRT: ZGJIDIJET E MUNDSHIME

Kapitulli i XII: Inati familjar

1. Lesi dhë video lodrat: Beverly Wilson and John Gottman, "Marital Conflict and Parenting: The Rule of Negativity in Families", 4, Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum, 1994.

2. Hulumtimi mbi emociionet në suazë të familjes paraqet vazhdimin e studimeve të John Gottman-it mbi bashkëshortësinë nga kapitulli i IX. Shiten: Carole Hooven, Lynn Katz, and John Gottman, "The Family as a meta-emotion Culture", *Cognition and Emotion*, pranverë, 1994.
3. Prindërët emocionalistë të përgatitur - përparrësi për fëmijët: Hooven, Katz, and Gottman, "The family as a Meta-emotion Culture".
4. fëmijët aptivist: T.Berry Brazelton, në paratëhenjën per Heart Start: *The Emotional Foundations of School Readiness*, Arlington, VA, National Centre for Clinical Infant Programs, 1992.
5. Panshikuesir emocional të usksesit në shkollë: Heart Start.
6. Elementer që përgatitin për shkollë: Heart Start, fqs. 7.
7. Fëmijët dhe nënët: Heart Start, fqs. 9.
8. Pasojat e abuzimit: M.Erikson et.al., "The Relationship Between Quality of Attachment and Behavior problems in Preschool in High-Risk sample", në: L.Retherford and F.Waters, eds., *Monographs of Society of Research in Child Development*, 50/2 209.
9. Lekcioner e përtershme në karrë vitet e para: Heart Start, fqs.13.
10. Përcjellja e fëmijëve agresiv: L.R.Huesman, Leonard Fraen, and Patry Warrick-Varmel, "Intellectual Function and Aggression", *The Journal of Personality and Social Psychology*, janar, 1987, dozi tek konkludimet e ngjashme kanë ardhur Alexander Thomas dhe Stella Chess (*Child Development*, shtator, 1988) për studimes e tyre mbi testimin e shtarsdhjetë e pesë fëmijëve të cilët i kanë përcjellur prej viti 1956 kur i kanë pasur në mes shtatë dhë dyshëdhjetë vjet. Alexander Thomas et.al., "Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustments From Early Childhood Through Adolescence", *Child Development*, 59, 1988 dhjetë vjet më vonë, fëmijët për të cilët përdërët dha arsimtarët kanë ibënë se kanë qenë shumë agresiv në shkollën fillore do të mos me gjatë adoleshencës së vonë kanë pasur më së shumti probleme. Këto janë kanjë (dy herë më tepër gjemtë seç vijzat) Gjilani i kanë nxitor grandjet, kanë vënëndur fëmijët e tjerë dhe kanë qenë armiqësish (Gjilani i kanë vënëndur ndaj arsimtarëve dhe familjes). Gjatë viteve zëmërrimi i tyre nuk është zhvogëluar; si adolescent, kanë pasur probleme me shokët dhe familjen e tyre, por edhe probleme në shkollë. Kur janë tritar, kanë ardhur së konflikt me ligjin, kanë qenë të mukthshëm dho depresiv.
11. Mungesa e empatisë tek fëmijët e kohët tona: konkludimi i zhvilluar janë publikuar në: Mary Main and Carol George, "Responses of Abused and Disadvantaged toddlers to Distress in Agents: A Study in the Day-Care Setting", *Developmental Psychology*, 21,3, 1985. gjithashtu është përsëritur ekzaminimi i fëmijëve të moshiës parashkollorë: Bonnie Klinec - Douge and Janet Kistner, "Physically Abused Preschoolers 'Responses to Peers' Distress", *Developmental Psychology*, 26, 1990.
12. Problemet e fëmijëve të abuzuar: Robert Emery, "Family Violence", *American Psychologist* shtatori, 1989.
13. Gjencëtë e abuzuar: është pytje e diskutimit shikuesve se fëmijët e abuzuar do t'i abuzojnë fëmijët e vet. Për shembull, shih: Cathy Spatz Widom, "Child Abuse, Neglect, and Adult Behavior", *American Journal of Orthopsychiatry*, korrik, 1989.

Kapitulli i XIII: Trauma dhe rehabilitimi emocional

1. Kanë shkruar mbi traumat konstante në rastin e vrages në shkollën filllore në Klevland në *The New York Times*, "Education Late", 7. janar, 1990.
2. Shembujt për PTSC tek viktimat e krimit i ka dhënë Dr. Shelly Niederbach, psikolog në *Victims Counseling Service, Brooklyn*.
3. Kujtimi nga Vjetnamit është prej: M. Davis, "Analysis of Aversive Memories Using the Fear-Potentiated Startle Paradigm", ne Butters and L.R.Squire, eds., *The Neuropsychology of Memory*, New York, Guilford Press, 1992.
4. LeDoux ka propozuar lëndin e hulumtimit shkencor, pasi që këto kujtime kanë zgjatur jashëzakonishë shumë më: "Indelibility of Socioemotional Memories", *Journal of Cognitive Neuroscience*, janar, 1989, fqs. 238-43.
5. I ka intervistuar Dr.Charney për *The New York Times*, 12 gershor, 1990.
6. Eksperimentet lahoritorike me minjet mi ka pëshkruar Dr.John Krystal, e janë përsëritur në disa lahoratore shkencore. Punimet kryesore i ka shkruar Dr.Jay Weiss në Duke University.

7. Punimi më i mirë për ndryshimet në tru i cili ka të bëjë me PTSC, dhe rolin e amigdales gjendeen në: Dennis Charney et al., "Psychobiologic Mechanisms of Posttraumatic Stress Disorder", *Archives of General Psychiatry*, 50th Prill, 1993, faq. 294-305.
8. Disa të dhëna rabi ndryshimet cerebrale të inicuara prej traumave janë fituar me anë të eksperimenteve, kur veteraneve të luftës së Vjetër u shpëtuan me PTSC, ku shpëtuan johibinë të cilin i ndanë e Amerikës Jugore e kanë vënë në maje të shqipjetave për të bërë shtazet të paafit për të sulmuar. Në disa të vogla, joimbën blokoni panë e receptorit të vezant (vend në neuron i cili pronon neurotransmiserit) i cili zakonisht luani rolin e frenuesit për kateholaminën. Në disa të mëdha, joimbën "largos" frenuesit, duke im bërë receptorëve të pamundur të ndjejnë rafirjen e kateholaminit; si rezultat është niveli i rritur i kateholaminit. Me marrjen e injekioneve tështë pamundësuar pana e "frenit" për friku, ashtu që joimbini ka nxitur panikun tek nentë prej pesëmbëdhjetë pacientëve me PTSC, dhe kujtimet e gjallë tek gjashtë paciente. Njeri prej pacientëve ka pasur halucinime se helikopteri është rrëzuar me shkelqim të fortë dha tynë; tjetrit ia ka dukur se ka eksplosive mina në të cilën kanë hasur shokët e tij me xhip – skena e njëjtë e ka ndjekur edhe në anët e natës e kjo ia ka përcaktuar për njëz vjet eksperimentin me joimbin e ka udhëhequr Dr. John Krystal, drejtor në Laboratory of Clinical Psychopharmacology, në National Center for PTSD, West Haven, Conn. VA Hospital).
9. Numri më i vogël i alfa-2 receptorëve tek moskajt me PTSC: shiko, Charney, "Psychobiological Mechanisms".
10. Turi të përpjekjen për ta zvogëluar rafirjen e CRF, zvogëlon numrin e receptorëve të cilët liron. Një prej shembujave tipik mbi atë se çfarë ngjanë tek rafirjet e cilës kanë PTSC, ka bërë të mundur eksperimentin gjatë të cilit tëtë pacientëve ia zështë dhënë injekzioni me CRF. Zakonisht injekzioni CRF shkaktojn "përmbytjen" e ACTH, hormone të cilat rafijen ndëpër gjithë tropin dhe i aktivizojnë kateholaminet. Por koi pacientët me PTSC, nuk ka mirdhar dozi tek ndryshimi të sasinës e ACTH –shenjë që tregon se nuk kanë e tyre zhallë zvogëlon numri i CRF receptorëve sepse kanë qenë të stërvitësuar me hormonat të stresit. Ekzamnamenun e ka përshtakuat Charles Nemoroff, psikiatër në Duke University.
11. E kam intervistuar dr. Nemoroff për *The New York Times*, 12-qershor, 1990.
12. Ngjashëm ndodhë edhe me rastin e PTSC: për shembull, gjatë një eksperimenti, luftrofëve nga Vjetorësi i është treguar filmi pesëmbëdhjetëminësh enkas i matojës me skenë luftë nga filmi *Platoon*. Një grupë ka marrë injekzioni me nalokson, substancë e cilës blokoni endorfinit; pas shkakut të filmit, ata nuk kanë treguar ndryshime në ndjeshtësi ndaj dhunës (ndjeju) është mëtur për 30%, që tregon në rafirjen më të madhe të endorfinit. Skena e njëjës nuk ka ndikuar ngjashëm tek luftëtarë të cilët nuk kanë vrapitur nga PTSC; kjo dëshmonë se punktet nervore (tek pacientët me PTSC) të cilat rregullojnë rafirjen e endorfinit janë shumë të ndieslënë apo hiperekitive – efekt i zhallë shfaqur vetëm kur kanë qenë të eksponuar asnjë e cilë i ka përkujtuar në trajtinë fillore. Në ato çastë sanguinalë e parë, vlerësoi rëndësishëm eveshencën e të saj që shkak. Testurën e ka bërë dr. Roger Pitman, psikiatër nga Harvard. Sa i përkështësim përfundimisht qëza të PTSC, ndryshimi i ngjashëm cerebral nuk ndodhë vetëm në mënyrë të detyrëshme, por gjithnjë mëuz të rafisë situate të cilat përkujtojnë të ngjarjen traumatike. Pitman, për shembull, ka zhvular se menjë nuk kavaz të cilët kanë qenë të eksponuar shokut kanë rafitur lujoin e njëjtë të analgjezisë endorfine e cilës është gjetur tek luftëtarë të cilëve ia është treguar pjesë nga filmi *Platoon*. Kur mungjet, pas shumë javëve, i kanë killyer nuk kavaz ku kanë përfjetuar shokun – por vetë vepremi nuk është përsëritur – përcisë kanë qenë të pandëshëm ndaj dhunës, siç gjatë kohës së eksperimentit të parë. Shih: Roger Pitman, "Naloxone-Reversible Analgesic Response to Combat-related Stimuli in Posttraumatic Stress Disorder", *Archives of General Medicine*, qershor, 1990. Shih edhe: Hillel Glover, "Emotional Numbing: A possible Endorphin-Mediated Phenomenon Associated with post-Traumatic Stress Disorder and other Allied Psychopathologic States", *Journal of Traumatic Stress*, 5, 4, 1992.
13. Shënimet për funksionet cerebrale të cilës i kemi parasysh nuk kohë kapitulli, bazohet në artikullin e jashtëzakonishtëm: Dennis Charney, "Psychobiologic Mechanisms".
14. Charney, "Psychobiologic Mechanisms", faq. 300.
15. Roli i kerteksit parafrontal tek frikuat e panjohura: gjatë ekzaminimit ë cilin e ka bërë Richard Davidson, vullnetarëve ia zështë matur sasia e djerës (barometri i frikës) gjatë fëshimit të

tingullit të cilin e ka përcjellë zhurma e padurueshme. Zhurma ka iniciuar dështimet e shumtë. Pas një kohe të caktuar, vëzë tingulli ka qenë i mjaftueshëm për t'u pëjetuar reaksioni i njëjtë; që tregon se vullnetarët kanë fituar neveri ndaj tingullit. Kur e kanë ndiqë përsëri tingullin pa zhurmë të padurueshme, neveria e fituar është zbuluar. Tingulli nuk ka nxitur dështimet e vrullshme. Sa ma aktiv që është koreksi i majtë parafrontal, më shpejtë humbet lirika e fituar. Cijatë eksperimentit sjeter, me të cilin është treguar roli i lobeve parafrontale në raport me frikën, minjët laboratorik kanë (veprin i zakonshëm tek këto lloje eksperimentesh) mësuar të frikësohen nga tingulli i cili është lëshuar së hashku me elektroshokun. Tek njëra grupë e minjëve është kryer lohotomia, dityr, me anë të operacionit kinergjik janë ndarë lobeja parafrontale nga amigdala. Pas disa ditëve, ruanjtë kanë dëgjuar tinguj pa marrjen e elektroshokut. Gradualisht, tek minjët të cilat kanë mësimë të frikësohen nga tingulli, frika është zbuluar. Por minjëve me lobe të ndara parafrontale iu është duhur dy herë më gjatë për të humbur frikën, që vërteton se lobeja parafrontale kanë ral shumë të rendësishëm gjatë imposhtjes së frikës që "fiksionave" emocionale. Këtë eksperiment e ka bërë Maria Morgan, specializante e Joseph LeDoux-it në Center for neural Science, New York University.

16. Rehabilitimi nga PTSD: për këtë studim më lin treguar Rachel Yehuda, neurokimiist dhe drejtor i Traumatic Stress Studies Program, në Mr. Sinai School of medicine, Manhattan. Për rezultatet e hulumtimit kurrë shkruar në The New York Times, 6 tetor, 1992.
17. Trauma nga fëmijët: Leonore Teit, *Too Scared to Cry*, New York, Harper Collins, 1990.
18. Metoda e rehabilitimit nga traumat: Judith Lewis Herman, *Trauma and Recovery*, New York, Basic Books, 1992.
19. "Dorimi" i traumës: Mardi Horowitz, *Stress Response Syndromes*, Northvale, NJ, Jason Aronson, 1986.
20. Niveli tjeter i rehabilitimit tek i cili shtihet është ai filozofik, të paktën në rastin e të zbuturëve. Viktimi gjithashtu pyesin "Pse nuk?" dhe në këtë pyetje dohet gjeler përgjigje. Viktimi i traumës e lajmeve besimin se bota është vend ku mund të boshel që se ajo që ukoqë në jetë është e vërtetë, dhe se, nga ana tjeterë, nuk lajme tona mund të dëngjelë vetëm mësjet jetojë me drejtësi. Natyrisht, përgjigja në pyetjen e viktimitës nuk duhet patjetër të jetë filozofike ose religjiozistike. Detyra qëndron në atë që përsëri të ndertohet sistemi i bindjeve dhe besimit i cili do të emodlojë jetë me besim në njerëz që botë.
21. Se frikat e fituara vazhdojnë, madje edhe të imposhtura, kauç treguar hulumtimet gjatë të vithive minjës e mësuar të frikësohen nga tingulli, siç është tingulli i zilës, i vili ka qenë i përcjellur me elektroshok. Më vonë kur e kamë ndi zilën, janë frikësuar, edhe pse nuk kamë manë elektroshok. Gradualisht, pas një vitoperiod shumë e gjatë përmjedh, trejë mësje e trete e jetës së tyre), minjët nuk janë frikësuar më nga zilja. Por frika është kthyer kur zilja ka kumbuar e përcjellur me elektroshok. Frika kthitet përmjë qast, ndërsa i nevojitet rruaj të férë përmjë imposhtur. Ngjashëm është edhe tek njerëzit kur frika e tunimtazimi e fshelur më vite të lënë përsëri aktualizohet kur cilka më përkujton të traumën e vjetorë.
22. Studimi teorik delajshi është përshtuar në: Lester Lubersky and Paul Crits-Christoph, *Understanding Transference: The CCT Method*, New York, Basic Books, 1990.

Kapitulli i XIV: Temperamenti nuk është Fat

1. Shako: Jerome Kagan et al., "Initial Reactions to Unfamiliarity", *Current Directions in Psychological Science*, drejtor, 1992. përshtuar më i detajuara i biologjisë së temperamentit në: Kagan, *Galen's Prophecy*.
2. Tomi dhe Ralph: modellet arbërsipë tek të turpshmit dhe të vëtëbesueshmit janë përshtuar në: Kagan, *Galen's Prophecy*, fag. 155-57.
3. Problemet e jetës së femijës të turpshëm: Iris Bell, "Increased Prevalence of Stress-related Symptoms in Middle-age Women Who Report Child Shyness", *Annals of Behavior Medicine*, 16, 1994.
4. Puls i shpejtuar: Iris R.Bell et al., "Failure of Heart Rate Habituation During Cognitive Laboratory Stressors in Young Adults With Childhood Shyness", *Annals of Behavior Medicine*, 16, 1994.
5. Paniku tek fisejxherët: Chris Hayward et al., "Pubertal Stage and Panic Attack History in Sixth-and Seventh-grade Girls", *American Journal of Psychiatry*, vol. 149(9), shtator, 1992,

- faq. 1239-43; Jerold Rosenthal et al., "Behavioral Inhibition in Childhood: A Risk Factor for Anxiety Disorders", *Harvard Review of Psychiatry*, maj, 1993.
6. Studimin mbi personalitetin dbe dallimin në hemisferën e kuqe harrë Dr. Richard Davidson, University of Wisconsin, dhe Dr. Andrew Tomarken, psikologë në Vanderbilt University; shih Andrew Tomarken and Richard Davidson, "Frontal Brain Activation in Repressors and Non-repressors", *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 1994.
 7. Studimi mbi ato se si rënët mund t'i ndihmavej fëmijet e cypshëm për të pas ma taper vështësim janë kryer në Daren Arcus. Më detajish në: Kagan: *Galan's Prophecy*.
 8. Kagan, *Galan's Prophecy*, faq. 194-95.
 9. Rritja me më pak tarp: Jens Asendorph, "The Malleability of Behavioral Inhibition: A Study of Individual Development Functions", *Development Psychology*, 30, 6, 1992.
 10. Hubel and Wiesel: David H.Hubel, Thorsten Wiesel, and S.Levay, "Plasticity of Ocular Columns in Monkey Striate Cortex", *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 278, 1977.
 11. Eksperiencia dbe truri i minjëv: punimi i Marian Diamond dhe i të tjera, është perifrazuar nga Richard Thompson, *The Brain*, San Francisco, W.H.Freeman, 1985.
 12. Ndryshimet në tru gjithë shënimit të qvegallimit opasivo-komplativ: J.R.Bextor et al., "Caudate Glucose metabolism Rate Changes With Both Drug and Behavior Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder", *Archives of General Psychiatry*, 44, 1987.
 13. Aktiviteti i rritur i lebeve parafrontale: J.R.Bextor et al., "Local Cerebral Glucose metabolic Rates in Obsessive-Compulsive Disorder", *Archives of General Psychiatry*, 44, 1987.
 14. Rritja e loheve parafrontale: Bryan Kolb, "Brain Development, Plasticity, and Behavior", *American Psychologist*, 44, 1989.
 15. Përvjetor nga fëmijëtërin dbe ndihmëhetja parfrontale: Richard Davidson, "Asymmetric Brain Function, Affective Style and Psychopathology: The Role of Early Experience and Plasticity", *Development and Psychopathology*, vol. 6, 1994, faq. 741-58.
 16. Adaptimi i biologjik dbe mësja i trurt: Schore, *Affect Regulation*.
 17. M.E.Phelps et al., "PET: a Bioclinical Image of the Brain at Work", mbi: N.A.Lassen et al., *Brain Work and Mental Activity: Quantitative Studies with Radioactive Tracers*, Copenhagen, Munksgaard, 1991.

PJESA E PESTË: ARSIMIMI EMOCIONAL

Kapitulli i XV: Çmimi i joarsimimit emocional

1. Arsimimi emocional: përf këto temë kanë shkruar në *The New York Times*, 3 mars, 1992.
2. Sistematikat e krimeve në mesin e tinxherëve: Uniform Crime Reports, *Crime in the U.S.*, 1991, ka publikuar Department of Justice.
3. Dhuna në mesin e tinxherëve në vitin 1990 përqindja e jomsidhoreve delikues t'ë arrestuarë është zgjeruar prej 430 në 100.000, 27% më shumë në krahasim me vitelet e 80-ta. Numri i tinxherëve të arrestuar për shikak të dhunimit është zgjeruar prej 10.9 në 100.000 gjatë viteve të 90-ta. Përkatësisht e vrasjeve në mesin e tinxherëve është katërtfishuar prej 1965 deri më 1990, prej 2.8% në njëqind mëjë deri në 112.1% në vitin 1990. Ici prej katër vrasjeve janë kryer me revole që është për 79% më tepër sesa ne dekadën e kaluar. Numri i krimeve të rënda në mesin e tinxherëve është zgjeruar për 64% prej viteve 1980-1990, shiko: Ruby Takamashi, "The Opportunities of Adolescence", *American Psychologist*, shkurt 1993.
4. Në vitin 1990 numri i vrasjeve në mesin e të rrujëve të mosha 15-24 ka qenë 4,5% mbi 100.000; deri më vitin 1989, është zgjeruar tre herë më shumë në 13,3%. Vrasjet i cila i kanë kryer fëmijët e mosha 10-14 vjet gati se është tripluar prej vitit 1968 deri më 1985, përqindja e vrasjeve, viktimat e vrasjeve dhe numri i burrsimeve janë marr nga : Health, 1991? U.S.Department of Health and Human Services, and Children's Safety Network, *A Data Book of Child and Adolescent Injury*, Washington, DC, National Center in Maternal and Child Health, 1991.
5. Më tepër se tre dekada, prej 1960, numri i të infektuarëve nga gonorrëa është mëtur për katër herë më mesin e të rrujëve të mosha 10 dbe 14 vjeç, e tre herë më tepër tek ata të mosha 15 deri më 19 vjeç. Deri më vitin 1990, 20% i të infektuarëve nga AIDS kanë qenë të mosha njëzet vjeçare, e shumica prej tyre janë infektuar kur kanë qenë tinejxher. Detyrimi për

marrëdhënie të herëshme seksuale është gjithnjë më e shpeshtë. Me studimin gjatë viteve të 90-ta është vlerëuar se një e tretë e vajzave kanë deklaruar se nái i është herë presion për ta bërë marrëdhënien e parë seksuale; shih: Ruhý Takemoto, "The Opportunities of Adolescence" and Children's Safety Network, A Data Book of Child and Adolescent Injury.

6. Konsumimi i heroinës dhe kokainës ndër mesin e të bardhëve është rritur prej 18% në 100.000 sa ka qenë gjatë viteve të 70-ta në 68% në 1990 rrithet të herë më tepër. Por, gjatë këtyre dy dekadave të njëjtë, konsumimi i dragues është ngritur nga vitit 1970, ndërsa mesin e popullatës zezkenga 53 persona në 100.000 në 766 persona në 100.000 gjatë të 90-tave – ndërsa trembëdhjetë herë më tepër sesa para njëzet vjetesh. Shënimet janë marrë nga: Crime in U.S., 1991, Department of Justice.
7. Çdo i pesti fëmijë ka probleme psikologjike që ne njeljnë mënyrë ut vështëson jetën, që tregojnë hulumtimi i bëre në Amerikë, Zeland te Re dhe Porto Riko. Arikhi është problem më i shpesht tek fëmijët nën moshën 11 vjeçare, të gnditur 10% me fobia të cilat janë riajti serioze për të vepruar në mënyrë normale të jetës; 5% tjeter vuan nga brengosja konstante, e 4% vnujnë nga anëtë akut posa që janë të ndar nga priundësir. Delja ndërsa mesin e djemëve tinsjohher është rritur për 20%. Gjërisht për këto të dhëna kam shkruar, që kanë të bëjnë me errëgullimtarë emocionale tek fëmijët, at: *The New York Times*, 10, janar, 1989.
8. Hulumtimi i dytë i kryer në Amerikë nái problemet emocionale tek fëmijët, në krahësin vender e tjera: Thomas Achenbach and Catherine Howell, "Are American's Children's Problem getting Worse? A 13-Year Comparison", *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, nëntor, 1989.
9. Krahësimin me popujtë e tjerr e ka herë Uri Bronfenbrenner nái: Michael Lamb and Kathleen Steinberg, *Child Care in Context: Cross-Cultural Perspectives*, Englewood, NJ, Lawrence Erlbaum, 1992.
10. Uri Bronfenbrenner ka folur në simpoziumin në Cornell University, 24. shtator, 1993.
11. Studimet shumëvjeçare nái fëmijët agresiv duc delikuit: shih: përmirësull, Alexander Thomas et al., "Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustments from Early Childhood Through Adolescence", *Child Development*, vol. 59, shtator, 1988.
12. Eksperimenti me dhunuesit: John Lochman, "Social-Cognitive Process of Severly Violent, Moderately Aggressive, and Nonaggressive Boys", *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, 1994.
13. Studimi nái djemë agresiv: Kenneth A. Dodge, "Emotion and Social Information Processing", në: J.Gibber and K.Dodge, *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*, New York, Cambridge University Press, 1991.
14. Dëbimi i dhunuesit: J.D.Cuse and J.B.Kupersmidt, "A Behavioral Analysis of Emerging Social Status in Boy's Groups", *Child Development*, 54, 1983.
15. Fëmijët e përdiqueshëm: shih: Dan Olford et al., "Outcome, Prognosis, and Risk in a Longitudinal Follow-up Study", *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 31, 1992.
16. Fëmijët agresiv dhe kriminashët: Richard Tremblay et al., "Predicting Early Onset of Male Antisocial Behavior from Preschool Behavior", *Archives of General Psychiatry*, shtator, 1994.
17. Ajo që ndodhë në familjen e fëmijot pati se t'i filloj shkollimin, është me rëndësi thalbësore përkryerjanë v predisposizionë agresive. Përmirësull, një studiu ka troquar që fëmijët tënët e të cilave i kanë dëbuar nga vëlla nái vila e parë të jetës, si edhe ata të cilëve lindja tu ka shkuar me komplikacione deri në moshën 18 vjeçare do të bëjnë krimet para se t'ë bëjnë moshatarët e tyre. Adriane Raines et al., "Birth Complications combined with Early Maternal Rejection at Age One Predispose to Violent Crime at Age 18 Years", *Archives of General Psychiatry*, dhjetor, 1994.
18. Derisa IQ-ja e ulët verhale orienton kah delikuencë e mundshme (me një studim është arritur deri tek rezultatet e testimeve me tëllë pocta nái pësik tek delikuentët sesa tek ata jodelikuent), shënimet troquanë se impulsiviteti është shakaktar shumë i madh i IQ-së së ulët, si dhe delikuanca. Fëmijët impulsiv nuk përqendrohen aq shumë në mësimin e gjabës dhe ushtimit logjikë nái të cilat bazohen rezultatet e IQ testeve, nái këtë mënyrë impulsiviteti zhvëlon suksesin në testime. Projekti shumëvjeçar i hulumtimit të të rinjëve në Pittsburgh, ka pasë për

- detyre vlerësimin e IQ-së dhe impulsivitetin tek dhjetëvjeçaret dhe dyndhëdhjetëveqarët, ku impulsiviteti është treguar me fortë sesa IQ-ja verbale në rastin e delikuencës së mundshme. Diskutimin shih në: Jack Block, "On the Relation Between IQ, Impulsivity, and Delinquency", *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 1995.
19. Vajzat "surre" dhe shtazëni: Marion Underwood and Melinda Albert, *Fourth-Grade Peer Status as a Predictor of Adolescent Pregnancy*, punimi është lexuar në tubimin Society for Research on Child Development Kansas City, Missouri, prill, 1989.
 20. Rruga drejt delikuencës: generald R.Pterson, "Orderly, Change in a Stable World: The Antisocial Trait as Chimera", *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, 62, 1993.
 21. Predispozitët mendorë tek agresiviteti: Ronald Slaby and Nancy Gittern, "Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent Offenders", *Developmental Psychology*, 24, 1988.
 22. Rasti "Dana" nga: Laura Mufson et al., *Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents*, New York, Guilford Press, 1993.
 23. Përqindja e ritrit e rjerëzve depresiv në gjithë botën: Cross-National Comparisons", *Journal of the American Medical Association*, 2, dhjetor, 1992.
 24. Dhjetë herë më e madhe gjasa për depresion: Peter Lewinsohn et al., "Age-Cohort Changes in the Lifetime Occurrence of Depression and Other Mental Disorders", *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 1993.
 25. Epidemiologjia e depresionit: Patricia Colaca et al., New York Psychiatric Institute, 1988. Peter Lewinsohn et al., "Adolescent Psychopathology: I. Prevalence and Incidence in High School Students", *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 1993 shih edhe: Mufson et al., *Interpersonal Psychotherapy*; F. Castello, "Development in Child Psychiatric Epidemiology", *Journal of Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 28, 1989.
 26. Format e depresionit në tino: Maria Kovacs and Leo Basins, "The Psychotherapeutic Management of Major Depressive and Dysthymic Disorders in Childhood and Adolescence: Issues and Prospects", në: L.M.Goodysar, ed. et al., *Mood Disorders in Childhood and Adolescence*, New York, Cambridge University Press, 1994.
 27. Depresioni tek fëmijët: Kovacs, et al.
 28. E kam intervistuar Marin Kovacs për *The New York Times*, 11, janar, 1994.
 29. Regresimi social dhe emocional tek fëmijët depresiv: Marin Kovacs and David Goldstone, "Cognitive and Social Development of Depressed Children and Adolescent", *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, maj, 1991.
 30. Dobësimi dhe depresioni: John Wiss et al., "Control-related Beliefs and Self-reported Depressive Symptoms in Late Childhood", *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 1993.
 31. pesimizmi dhe depresioni tek fëmijët: Judy Garber, Vanderbilt University. Shih: Ruth Hilsman and Judy Gardner, "A Test of the Cognitive Discrepancy Model of Children: Academic Stressors, Attributional Style, Perceived Competence and Control", *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1994; Judith Garber, "Cognitions, Depressive Symptoms, and Development in Adolescence", *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 1993.
 32. Garber, "Cognitions".
 33. Ibid.
 34. Susan Nolen-Hoekstra et al., "Predictors and Consequences of Childhood Depressive Symptoms": A Five-year Longitudinal Study", *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 1992.
 35. Është zvogëluar përqindja e depresionit: Gregory Clarke, University of Oregon Health Sciences Center, "Prevention of Depression in At-Risk High School Adolescents, punimi është dorëzuar në: *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, tetor, 1993.
 36. Garber, "Cognitions".
 37. Hilda Bruch, "Hunger and Instinct", *Journal of Nervous and Mental Disease*, 149, 1969. Libri kryesor i saj: *The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa*, Cambridge, MA, Harvard University Press, nuk është publikuar deri në vitin 1978.
 38. Studimi mbi çregullimin në të ushqeyer: Gloria R.Leon et al., "Personality and Behavior Vulnerabilities Associated with Risk Status for Eating Disorders in Adolescent Girls", *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 1993.
 39. Vajza gjatëvjoje e cilë është ndicë e trashë ka qenë paciente e Dr. William Feldman pediatër në University of Ottawa.
 40. Silenus, "Affect, Emotional Conflict, and Deficit".

41. Tregimi per dehimin e Benit eshtë marrë nga : Steven Asher and Sonda Gabriel, "The Social World of Peer-Rejected Children", punimi eshtë prezantuar në tubimin vjetor American Educational Research Association, San Francisco, mars 1989.
42. Jomsdhorët i cilit braktisin shkollën - Rëmijet e refuzuar në shqipëri: Asher and Gabriel, "The Social World of Peer-Rejected Children".
43. Zhulimi mihi ransgjinshmerinë emocionale të rëmijeve të padëshiruar: Kenneth Dodge and Esther Feldman, "Social Cognition and Sociometric Status", në: Steven Asher and John Coie eds., *Peer Rejection in Childhood*, New York, Cambridge University Press, 1990.
44. Emory Cowen et al., "Longterm Follow-up of Early Detected Vulnerable children", *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, 41, 1973.
45. shokët e ngjashët dhe rëmijet e paprimtar në shoqëri: Jeffrey Parker and Steven Asher, "Friendship Adjustment, Group Acceptance and Social Dissatisfaction in Childhood", punimi eshtë paraqitur në kuvendin vjetor American Educational Research Association, Boston, 1990.
46. Orientimi i rëmijeve të paprimtar nga shoqëria: Steven Asher and Gladys Williams, "Helping Children Without Friends in Home and School Contexts", në *Children's Social Development: Information for Parents and Teachers*, Urbana and Champaign, University of Illinois Press, 1987.
47. Rezultatet e ngjashme: Stephen Nowicki, "A Remediation Procedure for Nonverbal Processing Deficits", doktorat i pabotuar, Duke University, 1989.
48. Dy të pestar janë alkoholist serior: Hubertini në *University of Massachusetts, Project Pulse*, eshtë raportuar për *The Daily Hampshire Gazette*, 13. vjetori, 1993.
49. Dehja shënimet i ka dhënë Harvey Wechsler, drejtore në College Alcohol Studies, Harvard School of Public Health, gusht, 1994.
50. femrat më shumë putojnë përfundimisht: raporti nga *Columbia University Center on Addiction and Substance Abuse*, maj, 1993.
51. Shakkuari kryesor i vdekjes: Alan Marlatt, Raporti nga imblodja vjetore American Psychological Association, gusht, 1994.
52. Shënimet mihi alkoholizmit dhe varçinë nga kokaina: Meyer Glantz, drejtore në Etiology Research Section of the National Institute for Drug and Alcohol Abuse.
53. Predisponimi dhe varçsim: Jennie Tschann, "Initiation of Substance Abuse in Early Adolescence", *Health Psychology*, 4, 1994.
54. E kam intervistuar Ralph Tarter për *The New York Times*, 26. prill, 1990.
55. Format e tensioneve tek djemtë e alkoholisteve: Howard Moss et al., "Plasma GABA-like Activity in Response to Ethanol Challenge in Men at High Risk for Alcoholism", *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 1995.
56. Mungesa e llojeve parafinante tek rëmijet e alkoholisteve: Philip Harden and Robert Pihl, "Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism", *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 1995.
57. Kothaoci Merikangas et al., "Family Transmission of Depression and Alcoholism", *Archives of General Psychiatry*, prill, 1985.
58. Alkoholisti impulsiv: Moss et al.
59. Kokaina dhe depresioni: Edward Khantzian, "Psychiatric and Psychodynamic Factors in Cocaine Addiction", në Arnold Wisssten and Mark Gold eds., *Cocaine: A Clinician's Handbook*, New York, Guilford Press, 1987.
60. Versiu nga heroinache iksurant: Edward Khantzian, Harvard Medical School; E.K. i ka shkruar më tepër se 200 pacientë të cilët kanë qenë të varur nga heroina.
61. Pa "lultra": shprehjen ma ka propozuar Tim Shriver, nga Collaborative for the Advancement of Social and Emotional Learning, Yale Child Studies Center.
62. Ndikimi i varfërve në emociione: "Economic Deprivation and Early Childhood Development" dhe "Poverty Experiences of Young Children and the Quality of Their Home Environments", Greg Duncan dhe Patricia Garrett i kanë perfektuar studimet e shënimet e veta deri tek të cilat kanë ardhur nga shkrimet në: *Child Development*, prill, 1994.
63. Veti është e rëmijeve të adaptuar: Norman Garmezy, *The Invulnerable Child*, New York, Guilford Press, 1987; kam shkruar për rëmijet të cilët janë të suksesshëm përkundër veshiunive për *The New York Times*, 13. tetor, 1987.

64. Numri i shtuar i erregullimeve mendore: Ronald C.Kessler et al., "Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the U.S.", *Archives of General Psychiatry*, janar, 1994.
65. Përqindje e djemive dhe vajzave në Amerikë të cilët kanë parapunë rastet e zhvendosur seksual eshtë logeritur nga ana e Malcolm Brown nga Violence and Traumatic Stress Branch of the National Institute of Mental Health; numrin i rasteve të varetuan e ka dhënë National Committee for the Prevention of Child Abuse and neglect. Me hulumtimin eshtë mbi 70 deri tek shenjimet sipas të cilave 3,2% të vajzave dhe 0,6% e djemive për vitin e caluar. David Finkelhor and Jennifer Ormrod-Leatherman, "Children as Victims of Violence: National Survey", *Pediatrics*, tetor, 1984.
66. Në programet për mbrojtjen e fëmijëve seksualisht në Amerikë ka pamje David Finkelhor, sociolog nga University of New Hampshire.
67. Logaritë mbi fëmijet si viktima të dhunës burojnë nga intervista me Malcolm Gordon psikolog nga Violence and Traumatic Stress Branch of the National Institute of Mental Health.
68. W.T.Great Consortium on the School-Based Promotion of Social Competence, "Drug and Alcohol prevention Curricula", në: J.David Hawkins et al., *Communities That Care*, San Francisco, Jossey-Bass, 1992.
69. Shoqata W.T.Great, "Drug and Alcohol Prevention Curricula", fqs. 136.

Kapitulli i XVI: Persosja e emocioneve

1. E kam intervistën Karen Stone McCown për *The New York Times*, 7. nëntor, 1993.
2. Karen F.Stone and Harold Q.Dillehunt, *Self Science: The Subject Is Me*, Santa Monica, goodyear Publishing Co., 1978.
3. Committee for Children, "Guide to Feelings", *Second Step 4-5*, 1992, fqs.84.
4. Programi për zhvillimin e fëmijëve: shih, Daniel Solomon et al., "Enhancing Children's Prosocial Behavior in the Classroom", *American Educational Research Journal*, prill, 1993.
5. Përparësia e edukimit special të fëmijëve: raporti nga High/Scope Educational Research Foundation, Ypsilanti, Michigan, prill, 1993.
6. Oran emocional: Carolyn Senn, "Emotional Competence: How Emotions and Relationships become Integrated", në: R.A.Thompson, ed., *Socioemotional Development/Nebraska Symposium on Motivation*, 36, 1990.
7. Kalimi në shkollat e mesme dhe të larta: David Hamburg, *Today's Children: Creating a Future for a Generation in Crisis*, New York, Times Books, 1992.
8. Hamburg, Ibid., fqs. 171-172.
9. Hamburg, Ibid., fqs.182.
10. E kam intervistuar Linda Lantieri për *The New York Times*, 3. mars, 1992.
11. Programi arsimimi emocional si mbrojtje themelore: Hawkins et al., *Communities That Care*.
12. Shkullat si bashkësi të cilat përkujdesen: Hawkins, Ibid.
13. Tregimi për vajzën e cilët nuk ka qashtë shtatzë: Roger P.Weisberg et al., "Promoting Positive SocialDevelopment and Health Practice in Young Urban Adolescents", në: M.J.Elias, ed., *Social Decision-making in the Middle School*, Gaithersburg, MD, Aspen Publishers, 1992.
14. Ndërtimi i karakterit dhe udhëzimit morale: Amritai Etzioni, *The Spirit of Community*, New York, Crown, 1993.
15. Leksonet morale: Steven C.Rockefeller, *John Dewey: Religious Faith and Democratic Humanism*, New York, Columbia University Press, 1993.
16. Të veprohet mire përkundër të tjera: Thomas Lickona, *Educating for Character*, New York, Bantam, 1991.
17. Shkallësia e demokracisë: Francis Moore Lappe and Paul Martin DuBois, *The Quickening of America*, San Francisco, Jossey-Bass, 1994.
18. Persosja e karakterit: Amritai Etzioni, *Charcter Building for a Democratic, Civil Society*, Washington, DC, The Communitarian Network, 1994.
19. Numri i vrasjeve eshtë rrith për 3%: "Murders Across Nation Rise by 3%, but Overall Violent Crime is Down", *The New York Times*, 2. maj, 1994.

20. Numër më i madh i krimeve tek të rinjet: "Serious Crimes by Juveniles Snar", Associated Press, 25. korrik, 1994.

Shtoja II: Karakteristikat themelore të mendjes emocionale

1. Disa herë kam shkruar në *The New York Times* për modelin e Seymour Epstein mbi "nërvosëdijen eksperimental", që pjesa më e madhe e këtij shqyrtimi të shkurtër hazuhet në biseda me të, dhe letrat e adresuara në adresën time, si dhe në artikullin: "Interaction of the Cognitive and Psychodynamic Uncertainties", *American Psychologist*, 44, 1994; poshtu edhe në lirrin e tij me Archie Brodsky, *You're Smarter Than You Think*, New York, Simon and Schuster, 1993. Edhe pse modelin e tij të nërvosëdijes eksperimentale e ka plotësuar "mendja emocionale" e imja, undë e kam dhënë interpretimin personal.
2. Paul Ekman, "An Argument for the Basic Emotions", *Cognition and Emotion*, 6, 1992, faq. 175. Lista e karakteristikave me të cilat emocionet dallohen është pak më e gjatë, por në këtë libër neve na interesojnë këto karakteristika:
3. Ekman, cit, faq. 187.
4. Ekman, cit, faq. 189.
5. Epstein, 1993, faq. 55.
6. J. Toohey and L. Cosmides, "The Past Explains the Present: Emotional Adaptations and the Structure of Ancestral Environments", *Ethology and Sociobiology*, 11, faq. 418-419.
7. Edhe pas Shitës e qartë se edo emocion e posedon modelin e ver biologjik, me këtë mendim nuk pajtohet ata të cilët merren me hulumtimin e psikofiziologjisë së emocioneve. Vazhdovaq diskutimi mihi ato se a është modeli emocional në escenë për të gjithin emocionet. I njëjtë, apo mund të gjinden modele unikate, duke mos byrë më detajisht në këtë polemikë, osi këtë diskurim e kam paraqitur për shkak të atyre të cilët mendojnë se qdo emocion posedon modelin e njëkohësisht biologjik.

MIRĒNJOHJET

Pér tē parén herë pér termin "arsimim emocional" kam dëgjuar nga Ajlin Rockefeller Grovald(Eileen Rockefeller Growald), atë botë kryetar dhe themelues i: Institute for the Advancement of Health. Ka qenë nj bisodë e lirë tē cilës jam interesuar pér t'i vërë themellet e studimit nga i cili është krijuar ky libër. Gjatë këtyre viteve ka qenë kënaqësi tē vështrosh se si Ajlin kultivon këtë fushë tē studimit.

Përkrahja dhe zemërgjërsia e kobës në Fetzer Institute në Kalamaz. Miçgen, ma kanë mundësuar që më detajisht tē hulumtoj se çfarë kuptimi mund tē ketë "arsimimi emocional", dhe jam mirënjojës përkrahjes së parë thelbësore të Robi Lehman-it(Rob Lehman) drejtorit të Institutit, si dhe në bashkëpunim konstant tē Dejvid Slajterit(David Slyter), drejtor i programit, në fillim tē studimit, Rob Lehman më ka detyruar tē shikruaj librin mbi arsimimin emocional.

Më së shumti i kam borsx qindra studiuesve tē cilët me vitetë tëra me mua i kanë ndar zbulimet e veta, dhe punimet e tē cilëve këtu janë tubuar dhe janë paraqitur. Piter Salojevi nga Jejli ja kam borsx idenë mbi "inteligjencën emocionale". Kam pasur lëvërdi tē madhe në punë nga pjesëmarrja e pedagogëve dhe ekspertëve pér preventivë primare tē cilët janë pioner tē lëvizjes pér arsimim emocional. Më kanë inspiruar përpjekjet e tyre joventjake që fëmijëve t'ju ofrojnë shkathësi tē përkryera emocionale dhe sociale dhe rrishatzë tē mendojnë pér shkollat si njedise shumë më humane. Në mesin e tyre janë Mark Grimberg dhe Dejvid Houkins nga University of Washington; Dejvid SHps dhe Ketrin Luis nga Developmental Studies Center, nga Oaklonda në Kaliforni; Tim Shriver nga Yale Child Studies Center; Roxher Vajzberg(Roger Weissberg) nga University of Illinois në Çikago; Moris Elajes (Maurice Elias) nga Rutgers; Shelli Kesler(Shelly Kessler) nga Goddard Institute on Teaching and Learnig nga Buldera në Kolorado; Çevi Martin(Chevy Martin) dhe Kerin Stoun McKaun nga Nuvea Learnig Center for Resolving Conflict Creatively në Njujork.

Në vecanti i kam borsx atyre tē cilët kanë kontrolluar dhe kanë komentuar pjesët e këtij dorëshkrimi: Harold Garfuer-it nga Graudade School of Education; Piter Salovej-it nga dega e psikologjisë në Jell; Pol Ekman-it, drejtor në Human Interaction Laboratory nga University of California në San Francisko; Majkl Lernerit(Michael Lerner), drejtor në Commonweal nga Bolinasa në Kalifornia; Denis Pregerit(Denis Preger), aso kohesh shef dhe udhëheqës i programit pér shëndetësi pranë John D. and Catherine T. Mac Arthur Foundation; Mark Gierzon-it, drejtor në Common Enterprise, në Bulder tē Kolorados; meri Schwab-Stoun(Mary Schwab-Stoun), MD, nga Child Studies Center, nga Yale School of Medicine; Dejvid Spigel(David Spiegel), MD, nga Department of Psychiatry, në Stanford University Medical School; Mark grimberg-it, drejtor tē Fast Track Program në University of Washington; Shoshon Zubov-it nga Harvard School of Business; Xhozeff Led-it nga Center for Neural Science nga New York University; Riçard Dejvidson-it, drejtorit tē Psychophysiology Laboratory pranë University of Wisconsin; Pol Kaufman-it(Paul Kaufman) nga Mind and Media California; Xhesika Brekman-it (Jessica Brackman), Naomi Vulif(Naomi Wolf) dhe posuqëritشت Fej Goleman(Fay Goleman).

Konsultimet shkencore tē dobihime m'i kanë mundësuar pejgj Dibua, ekspert pér gjuhën greke nga University of Southern California; Meju Kapslajn(Mathew Kapslein) Filozof dhe profesor i etikës dhe religionit nga Columbia University; dhe Stiven

rokseller(Steven Rockefeller), intelektual dhe biograf i Xhon Dju-it në Middlebury College.Xhoj Nolan(Joy nolan) ka mbledhur vinjetat e shembujve të cilat i kum shfrytëzuar; Margaret Houvi(Margaret Howe) dhe Anet Spiçalu(Annette Spychal) i kanë përgatitur shtojcat mbi efektet e programit të arsimimit emocional; Sem dhe Suzanheris më kanë furnizuar me material të rëndësishëm.

Botuesit e mi nga **The New York Times** në dekadën e fundit kanë qenë përkrahës të pamatur gjatë ekzaminimeve të mia të shumta dhe studimeve të zbulimeve të reja nga fusha e emocioneve të cilat për të parën herë janë botuar në sujet e kësuj gazeteje dhe në numrët të konsiderueshëm janë edhe në këtë libër.

Toni Burbenk (Toni Burbank), botuesi im në Bantam Books, më ka ofruar përkrahje dhe ashpersi e cila i ka mpreh mendimet dhe zgjidhjet e mia..

Ndërsa, gruaja ime, Tara Benet-Goleman, (Tara Bennett-Goleman), më ka ofruar mbështetje të ngrënështë dhe dashuri, dhe me inteligjencën e vet gjithë kohën e ka përkrahë këtë projekt.

FUND

Inderuari Lexues, po qe se gjatë leximit ke hasë në ndonjë fjalë të cilën nuk e ke kuptuar sakt, në veçanti termet profesionale psikiatrike dhe psikologjike, të sugjeroj që të mos ngurosh, por të më shkruash në këtë adres: valdet.f.fetahu@hotmail.com