

Sārtā zirgkastaņa • *Red Chestnut*

Bailes par savu tuvinieku drošību, pārlietu liela empātija, nespēja norobežoties no citu sāpēm un ciešanām.

Postošais stāvoklis

Mana pašreizējā dzīve. Es esmu ļoti iejūtīgs cilvēks. Man ir ļoti svarīga savu tuvinieku drošība un veselība (“Vai viņiem viss ir kārtībā?”), īpaši satraucos, kad viņi dodas kaut kur vieni bez manis (bērni – uz skolu, partneris – uz darbu, izbraucienā, komandējumā vai ceļojumā). Es dzīvoju līdzīgu citu likteņiem, un man ir žēl to, kas nonākuši ciešanās, – cilvēku un dzīvnieku – tepat Latvijā vai citur pasaulē, īstajā dzīvē vai filmās.

Emocijas. Es baídos un satraucos, ka tikai maniem mīļajiem neatgadās kaut kas slikts. Tiklīdz viņi ir ārpus mana redzesloka, es izjūtu trauksmi, kas pastiprinās, ja viņi norunātajā laikā nav devuši par sevi ziņu.

Es pārdzīvoju (bēdājos, skumstu, jūtu līdzīgu, raizējos) par citu nelaimēm. Man ir tik žēl to cilvēku un dzīvnieku, kas piedzīvo ciešanas, it kā man sirdi no krūtīm rautu ārā. Īpaši to jūtu, lasot par nelaimes piemeklētajiem, skatoties sižetus TV vai klausoties stāstījumā.

Domas. Ja mani mīļie nav manā tuvumā, es iztēlojos visādas briesmas, kas viņiem varētu atgadīties. Es nespēju par to nedomāt tik ilgi, kamēr neesmu pārliecinājies, ka viss ir kārtībā (pārbaudījis, ko viņi dara, saņēmis kādu ziņu u.tml.). Es raizējos un nespēju rast mieru. Es pārdzīvoju, ja mani mīļie nonākuši grūtā situācijā, visas manas domas ir tikai par to, kā viņiem klājas un kā viņi jūtas.

Dzirdot (lasot, redzot) kādu ciešanu stāstu, es spēju iztēloties līdz sīkumiem, kā otram klājas. Es vienmēr varu saprast otra rīcības motīvus, just viņam līdzīgu, žēlot un attaisnot.

Uzvedība. Es brīdinu otru: “Nedari tā! Tas ir karsts! Nebrauc tur, tur ir bīstami.” Es novēlu parūpēties par savu drošību: “Sargi sevi! Kad esi galā, piezvani man!” Varu arī pats zvanīt (rakstīt ziņu), lai uzzinātu, vai ar otru viss kārtībā, un, ja man tūlīt neatbild, sāku nervozēt un iztēloties sliktāko.

Sēžu un raudu – tik ļoti man otra ir žēl. Nereti, ja esmu padomājis par otra cilvēka emocijām, iejuties viņa ādā un man ir kļuvis viņa žēl, mainu savas domas, plānus un rīcību.

Apkārtējo viedoklis. “Cik līdzjūtīgs cilvēks! Tā satraucas par otru! Zelts! Kaut katram būtu tāds sargeņģelis!” “Viņš pārlietu daudz satraucas par citiem un jau pilnībā ir aizmirsis padomāt pats par sevi.” “Viņa empātija iznīcinās viņu pašu.” “Līdzatkarīgais. Viņam ir jāiet ārstēties.”

Iespējamās problēmas. Brīdī, kad mēs emocionāli pārāk cieši saplūstam ar otra cilvēka dzīvi, mēs vairs nespējam objektīvi izvērtēt situāciju, tās draudīgumu, kā arī citu cilvēku spējas pastāvēt par sevi un ietekmēt savu dzīvi. Mēs postām sevi emocionāli un fiziski.

Komentārs. Sārtās zirgkastaņas postošais stāvoklis – pārmērīgas raizes, līdzpārdzīvojumi un baiļošāns par citiem – nereti sabiedrībā tiek uzskatīts par ļoti vērtīgu, jo tiek jaukts ar pašreizējību, nesavtību un mīlestību.

Sārtās zirgkastaņas pozitīvā iedarbība

Es jūtos droši un spēju uzticēties pasaulē drošībai. Es spēju izvērtēt, kad varu palīdzēt un kad ne. Situācijās, kad mani mīļie nonākuši grūtībās, es spēju rīkoties objektīvi. Es spēju norobežoties no citu emocijām, kas mani pārņem un posta mani un manu dzīvi. Es spēju pasargāt sevi un rūpēties par savām emocionālajām vajadzībām.



Līdzīgi Baha ziedi. Apse (sliktas priekšnojautas, baiļu fantāzijas, izteikts jūtīgums), cigoriņš (noraizējies par citiem), parastā zirgkastaņa (raizpilnas domas, kas riņķo galvā un nedod miera), pērtiķmutīte (bailes), riekstkoks (ietekmējas no apkārtējiem cilvēkiem).