

DAIVA ŠIRKAITĖ

---



---

Kognityvinės biblioterapijos rodyklė

LIETUVOS MEDICINOS BIBLIOTEKA

# Knygos keičiančios mąstymą

KOGNITYVINĖS BIBLIOTERAPIJOS RODYKLĖ



VILNIUS 2014

Sudarytoja  
*Daiva Širkaitė*

Redaktorė  
*Janina Valančiūtė*

Dizainerė  
*Ingrida Bučionytė*

# Turinys

Pratarmė .....	4
Ižanga .....	6
Depresija .....	9
Nerimas .....	16
Prasmės paieškos.....	23
Baimė .....	26
Menka savigarba, nepasitikėjimas savimi .....	28
Nemiga.....	35
Pyktis .....	37
Stresas.....	42
Atleidimas .....	46
Kopriklausomybė .....	51
Vaikų ir paauglių stresas, elgesio sutrikimai.....	54
Knygų sąrašas.....	58

# Pratarmė

Pastaruoju metu daug žmonių skundžiasi kaninančiu nerimu ir depresiškumu, kuris kartais pasiekia lengvos, vidutinės ar net sunkios depresijos lygį, susvetimėjimu ir net gyvenimo prasmės nematymu. Viena iš galimybių padėti pačiam sau – mokytis gyventi skaitant knygą. Daiva Širkaitė teigia, kad kognityvinės biblioterapijos tikslas – padėti išmokti įsisavinti informaciją, dirbti savarankiškai pildant klausimynus, esančius knygoje, išmokti naujų įgūdžių. Skaitytojui ji pateikia išsamius kognityvinei biblioterapijai skirtų knygų aprašymus. Dažnai liūdime todėl, kad esame valdomi neteisingų minčių apie save patį ir mus supantį pasaulį, o klaidingas mūsų mąstymas – dažniausiai yra socialinio išmokimo rezultatas: pasekmė perdėto mūsų auklėtojų reiklumo, tėvų troškimų, kad pasiektume tai, ko jiems nepavyko pasiekti, bendraamžių reikalavimo nebūti kitokiu nei jie, rezultatas. Neteisingsus įsitikinimus galime keisti, reikia tik juos atrasti, pažinti, suprasti, kaip jie veikia mūsų jausmus, kūną, visą mūsų gyvenimą. Knyga yra kelrodis į savęs pažinimą, kognityvinės biblioterapijos knygoje galime rasti praktiškų užduočių, padedančių išsąmoninti naują informaciją ir skatinančių eiti pozityvaus savęs keitimo (sveikimo) keliu.

Pristatydama kognityvinės biblioterapijos knygų aprašą Daiva Širkaitė teisingai pastebi, kad negatyvumui įtakos gali turėti auklėjimas, neigiama patirtis ir prigimtinės savybės. Jeigu tos neigiamos patirties labai daug, jeigu žmogus keliasdešimt metų buvo traumuojamas ir žeminamas, ir gniaužė skaudžias mintis ir jausmus, tikėtina, kad jo savivertė labai pažeista, o savivertės reakcijos valdo mūsų gebėjimą

panaudoti racionalųjį mąstymą jausmų korekcijai. Be to, didžiosios traumos pakeičia smegenų funkcionavimą – tai tvirtina naujausi neuromokslo duomenys. Traumuotam ar tebetaumuojamam žmogui ne taip jau paprasta grįžti į gyvenimą, padidinti prarastą savivertę ir atrasti galimybę realizuoti savo gebėjimus, bet ir šiuo atveju kognityvinė biblioterapija gali padėti. Gyvenimas pradeda atrodyti kitaip, atradus V. Franklio (jo knygą Daiva Širkaitė pristato skaitytojams) tikėjimą, kad žmogaus gyvenimas visada turi prasmę, o ją galima atrasti net atsidūrus mirties stovykloje.

Kognityvinė biblioterapija yra vienas iš savęs pažinimo ir tobulinimo būdų, tačiau gyvenime yra daugiau terapijos formų, nereikia pasikliauti tik viena. Kognityvinės biblioterapijos privalumas – individualus darbas su savimi, galimybė nesinaudoti terapeuto paslaugomis. Trūkumas – orientavimasis į racionalumą – pragmatiškame pasaulyje mums dažnai trūksta laiko stambelti, sutelkti dėmesį į pojūčius, dalintis su kitais žmonėmis tuo, ką jaučiame, išgyventi sąlyčio su menu (muzika, literatūra, daile) stebuklą.

Rašytoja, poetinės terapijos pradininkė, gydytoja psichiatrė  
doc. dr. *Jūratė Sučylaitė*

# Ižanga

Biblioterapija – puikus būdas gydytis patiem. Kai žmogus perskaito knygą, kurioje kalbama apie jo problemos sprendimą, gali įvykti tikras nušvitimas. Tokie atradimai gilina savęs ir pasaulio pažinimą, padeda pamatyti save iš šalies, nukreipia liguistas mintis kita vaga. Psichologijos ir psichiatrijos literatūra suteikia informacijos apie psichologines problemas ir jų sprendimą, žmogus nebesijaučia kovojantis vienas. Atitinkamos literatūros skaitymas gali sustiprinti norą keistis. Kadangi bet koks racionalus mąstymas nuramina emocijas, naujausi mediciniai tyrimai rodo, kad skaitymas yra toks pat veiksmingas, kaip ir gydymas vaistais. Dėl šios priežasties JAV ir Didžiosios Britanijos terapeutai, esant silpnai ar vidutinei depresijos formai, skiria skaityti saviklivos knygas.

Norint padėti žmonėms susidoroti su psichologinėmis problemomis siūloma skaityti literatūrą, pritaikytą konkrečioms žmogų kamuojančioms problemoms. Tokia literatūra vadinama kognityvine elgesio terapija pagrįsta biblioterapija. Jos tikslas – padėti išmolti įsisavinti informaciją, dirbti savarankiškai pildant klausimynus, esančius knygoje, išmolti naujų įgūdžių. Vertingos patarimų knygos perteikia konkrečias ir praktikoje patikrintas pagalbos sau strategijas. Jos suteikia drąsos ir vilties, kad galima įveikti problemas. Kognityvinės biblioterapijos knygos gali padėti geriau suprasti save ir savo rūpesčius, atpažinti ankstyvuosius ligos simptomus bei padėti paruošti veiksmų planą, kaip toliau elgtis. Kognityvinės biblioterapijos knygų, kurių poveikis yra moksliskai pagrįstas, yra labai nedaug.

Šiame leidinyje norėjosi surinkti ir paanalizuoti daugiau knygų, panašių į psichikos sveikatai gerinti taikomą knygą „Geros nuotaikos

vadovas“. Į lietuvių kalbą išversta kelios dešimtys kognityvinės specialistų parašytų knygų, padedančių keisti mąstymą ir elgesį susidūrus su depresija, nerimu, stresu, nemiga, baime, pykčiu, priklausomybėmis. Perskaičiusi šias knygas, bandžiau išsamiau paanalizuoti jose aprašomų metodų esmę ir naudą.

Į šią rodyklę neįtraukti šviečiamojo pobūdžio leidiniai, kuriuose tik pateikiama informacija, pavyzdžiui, apie depresiją. Savišvietos ir biblioterapijos tikslai – skirtingi. Biblioterapijai priskiriami leidiniai, aprašantys gydymo procesą iri ugdantys naujus įgūdžius bei keičiantys mąstymą. Šiame leidinyje pateikiamos knygos – tai ne savipagalbos literatūra, kuri dažnai siūlo paguodžiančių bei džiuginančių minčių. Savipagalba ir populiarioji psichologija gali mums praversti, jei atsargiau vertinsime jos prielaidas ir ieškosime, kaip tos prielaidos moksliskai pagrindžiamos. Čia pateikiamos knygos, pagrįstos kognityvinės elgesio terapijos moksliniais įrodymais.

Kognityvinė elgesio terapijos teorija teigia, kad visas mūsų elgesys yra išmoktas, todėl galima iš naujo išmokti mąstyti bei elgtis. Kognityvinės elgesio terapijos tikslas – sumažinti patiriamą stresą, keičiant žmogaus mąstyseną ir elgesį taip, kad jis lengviau įveiktų stresines situacijas. Tai yra moksliskai pagrįstas gydymo metodas. Kognityvinės elgesio terapijos pamatas – manymas, kad individo emocijos ir elgesys dažniausiai yra neteisingų įsitikinimų pasekmė. Elementarus pavyzdys: kažkam tamsoje sušnarėjus prie lango, bijoma ne pačio garso, o to, kas gali tą garsą sukelti. Savo galvoje dažnai nusipiešiame vaizdinį, kuris gerokai prasilenkia su realybe. Kitaip tariant, kiekvienas iš mūsų turi minčių ir įsitikinimų „rinkinį“, kuris nulemia mūsų reakcijas į tam tikrus neigiamus aplinkos dirgiklius. Jeigu šis minčių „rinkinys“ pilnas negatyvumo, patiriamas stresas gali sukelti rimtų psichologinių susirgimų – depresiją, panikos ir nerimo priepuolius. Bet iš kur kyla šis negatyvumas? Paprastai jis išsivysto palaipsniui. Negatyvumui įtakos gali turėti auklėjimas, neigiama patirtis ir, aišku, prigimtinės savybės.



Tad kognityvinės elgesio terapijos metu bandoma išsiaiškinti ryšius tarp mūsų įsitikinimų, emocijų ir elgesio, ir visus juos permodeliuoti. Kognityvinė terapija skirta stebėti savo neigiamas automatiškas mintis, keisti jas labiau realistiškomis interpretacijomis ir identifikuoti bei keisti įsitikinimus, kurie iškreipia patyrimą.

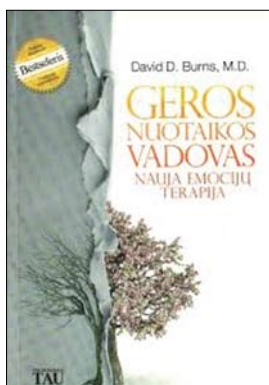
Rašydama apie knygas, perteikiau tas idėjas, kurios man pasirodė svarbiausios. Tačiau suvokimas yra asmeniškąs, todėl siūlau Jums patiems perskaityti šias puikias knygas ir atrasti jose tai, kas Jums yra aktualu.

*Daiva Širkaitė*

# Depresija

*Depresija, kaip ir visi cikliniai reiškiniai, pasiekusi tam tikrą ribą, baigiasi bet kuriuo atveju. Bet mes ir patys galime paskubinti šį procesą.*

*Arline Curtiss*



*Burns, David*

GEROS NUOTAIKOS VADOVAS

Vilnius: Žmogaus studijų centras, 2013. 384 p.

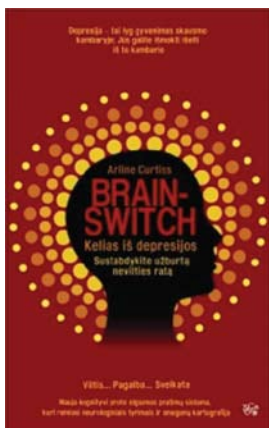
ISBN: 9786094380051

Tai plačiajam skaitytojų ratui lengvai suprantama knyga apie psichoterapiją ir vieną iš jos metodų – kognityvinę terapiją. Tai ne eilinis savipagalbos leidinys, o labai praktiškas vadovas, išsamiai paaiškinantis liūdesio, nerimo, neveiklumo, perfekcionizmo priežastis. Kognityvinės terapijos atstovas David Burns paprasčia kalba pristato veiksmingus būdus, galinčius padėti ištvirti skausmingą depresišką nuotaiką ir sumažinti nerimą. Kognityvinė terapija – aiški, suprantama, jai nereikia gilaus psichologinio išsilavinimo, todėl yra lengvai pritaikoma, norint sau pagelbėti. Kaip rodo išsamūs klinikiniai tyrimai, ji yra bene efektyviausia priemonė, esant emociniams

sutrikimams. Šios knygos, kurios pirmasis leidimas pasirodė 1980 metais anglų kalba, terapinis poveikis įrodytas klinikiniais tyrimais. Tyrejai patvirtino, kad kognityvinė terapija ne mažiau veiksminga už vaistus, o dažnai ir veiksmingesnė, vertinant tiek trumpalaikį, tiek ilgalaikį poveikį.

Knygoje pateikiama daug testų, tarp jų – Burns depresijos skalė, bene patikimiausias įrankis nustatyti depresijos sunkumo laipsnį. Anot autoriaus, depresija atsiranda dėl dažnai nelogiško pesimistinio požiūrio, kuris sukelia neigiamus jausmus. Kiekvienas iš mūsų nors sekundę trunkančiomis mintimis kasdien šimtus kartų nepastebimai geriname ar bloginame savo nuotaiką. Jei išmoktume pastebėti šias greitas, automatines mintis ir jas pakeistume, taptume savo jausmų šeimininkais.

Knygoje pateiktas daugelį metų tobulintas kognityvinių mąstymo iškraipymų, kurie sudaro depresijos pagrindą, sąrašas. Autorius pateikdamas daugybę pavyzdžių iš savo praktikos, analizuoja, kaip staiga gali pasikeisti paciento gyvenimas, pakeitus vienintelį neteisingą įsivaizdavimą racionalia mintimi. Kuo sunkesnė depresija, tuo didesnis menkavertiškumo jausmas. Autorius pateikia lengvai taikomus savigarbos stiprinimo būdus ir daugybę pavyzdžių, kaip jie veikia konkrečių žmonių gyvenimus. Savijautą galima pakeisti ne tik mąstant, bet ir veikiant kitaip. Tačiau depresija tarsi paralyžuoja valią, ir žmogus linksta atidėlioti sunkesnius darbus. Knygoje pateikiami motyvacijos veikti kėlimo būdai. Daug dėmesio skiriama pykčio, kaltės, perfekcionizmo, priklausomybių, noro nusižudyti įveikimui. Autorius taip pat pateikia daug pavyzdžių iš savo asmeninio gyvenimo, kaip jis tai pritaikė sau ir ko moko kitus.



*Curtiss, Arline*

**BRAIN-SWITCH. KELIAS  
IŠ DEPRESIJOS: SUSTABDYKITE  
UŽBURTĄ NEVILTIES RATĄ**

Vilnius: Vaga. 2009. 294 p.

ISBN 978-5-415-02125-3

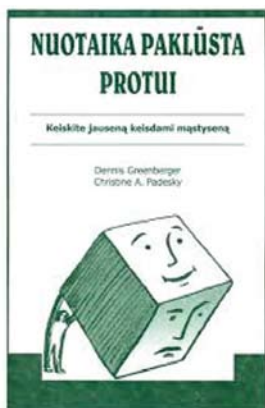
Kognityvaus elgesio terapeutė Arline Curtiss pati ilgą laiką kentėjusi nuo depresijos, savo knygoje pristato savo surastą būdą, kaip nugalėti depresiją. Tai nauja kognityvinė proto elgsenos pratimų sistema, kuri remiasi neurologiniais tyrimais ir smegenų kartografija. Ji vadinama minčių kaitymu. Neįmanoma ištraukti savęs iš gilios depresijos, nes skausmą sukelia cheminis sutrikimas. Kai mūsų protas tampa pernelyg sunerimęs ir paranojiškas, smegenys reaguoja į tokio tipo mąstymą, ir jose vyksta cheminės reakcijos, sukeliančios depresiją. Smegenų požiūvyje visada kyla gynybiškos mintys. Bet kada galime pakeisti savo mąstymą ir taip nutraukti depresines mintis. Kadangi kiekviena mintis sukelia tam tikras, geras arba blogas, su prisiminimais susijusias asociacijas, norėdami sumažinti skausmingų asociacijų poveikį, galime pasirinkti naujas. Jei pradėsime galvoti visiškai kitaip, smegenys pakeis prieš tai buvusios minčių eigos kryptį ir susies jas su kitais prisiminimais, kurie bus panašūs į naująją mintį. Taip pradės formuotis nauja minčių eiga. Pasitelkę šią minčių nukreipimo terapiją, suvokimą apie apėmusią depresiją galima „perkelti“ į kitą smegenų dalį. Taip atgaunama cheminė pusiausvyrą. Smegenys visada vadovaujasi dažniausiai naudojama ir vyraujančia mintimi. Daug metų sirgdami depresija, mes leidžiame dominuoti neigiamoms mintims. Dominuojančias neigiamas mintis reikia keisti.

Tai labai nesudėtinga. Vienintelis būdas pašalinti slegiančias mintis – ne kovoti su jomis, o tiesiog ignoruoti jas. Vietoj stresą keliančių minčių reikėtų mąstyti apie kažką teigiamo ir malonaus. Minčių kaitymo esmė – pasirinkti naują neutralią ar beprasmę mintį, kurioje nėra emocinių asociacijų. Tuomet smegenų požievis nebekels skausmo ir liausis siųsti skausmo signalus į smegenų žievę. Naudinga suprasti, kaip mes mąstome, kad galėtume užbėgti depresijai už akių.

Pirmiausiai reikėtų žinoti skirtumą tarp mąstymo ir jutimo. Pasakius: „Aš jaučiu, kad man reikia eiti“ yra mintis, o jausmus apibūdiname žodžiais „laimingas“, „piktas“, „liūdnas“, „sutrikęs“, „žvalus“ ir t.t. Mes dažnai jausmus painiojome su realybe. Būtent todėl, kai užklumpa depresija, galvojame, kad gyvenimas yra siaubingas, o ne, kad jaučiamės siaubingai. Mąstymo ir jausmų painiojimas kelia pavojų pernelyg įsijausti į neigiamas mintis. Valios pagalba turime ne analizuoti mintis, bet nukreipti jas kitur. Pagrindinė problema sergant depresija – nuolatinis mąstymas apie save. Tai – sielvarto priežastis. Tai, kaip jaučiamės nėra tikrovė. Naudingiau yra galvoti apie tai, ką dabar darome, o ne ką jaučiame. Svarbu matyti dalykus tokiais, kokie jie yra iš tikrųjų, o ne tokiais, kokiais mes juos jaučiame. Kai tik pradeda kankinti depresinės mintys – ženklas, kad jau negyvename realybėje. Kuo labiau emociškai ir subjektyvūs tampame, tuo mažiau realus atrodo pasaulis. Pradedame tikėti, kad gyvenimas yra beviltiškas, o iš tiesų beviltiška yra tik mūsų būseną. Jausmai yra keisti jau dėl paties fakto, kad jie nebūtinai susiję su tikroju pasauliu. Slopinti jausmų nereikia. Mes keičiame mąstymą, kad kitaip jaustumės. Galima pasirinkti, ar galvoti ir jausti, ką siūlo smegenys, ar galvoti ir jausti tai, ko mes norime. Labai naudinga būtų turėti iš anksto paruoštą atsarginę mintį, kuria pakeisime slegiančias mintis, nepriklausomai nuo to, kaip jaučiamės.

Autorė pateikia gausybę nesudėtingų minčių kaitymo pratimų. Vienas iš knygoje siūlomų paprasčiausių pratimų vadinasi „Žalia varlė“.

Šis pratimas siūlo įsiminti beprasmišką frazę ar žodį iš vaikiško eilėraščio ir užklopus depresijai kartoti tą frazę. Šis paprastas pratimas gali pasirodyti nereikšmingas palyginti su depresijos sukeliamu skausmu, bet dažniausiai sudėtingiausios problemos sprendžiamos paprastai. Kadangi smegenys vienu metu gali galvoti tik apie vieną dalyką, visą dėmesį sutelkus į neutralią mintį, nerimą kelianti mintis nebegalės tęstis. Pratimai, kurių knygoje yra daugiau kaip 30, labai paprasti. Jų esmė – nors kelioms sekundėms atitraukti dėmesį nuo minties „aš prislėgtas“. Tai gali būti ir neutralių minčių kartojimas, ir fizinė ar kitokia veikla bei kitos protą apgaunančios gudrybės.



*Greenberger, Dennis;  
Padesky, Christine*

**NUOTAIKA PAKLŪSTA PROTUI:  
KEISKITE JAUSENĄ KEISDAMI  
MĄSTYSENĄ**

Vilnius: VU Specialiosios psichologijos labor.,  
2000. 143 p. ISBN 9986-9357-1-7

Ši kognityvinės terapijos specialistų parašyta knyga skirta ne tik skaitymui, bet ir kruopščiam darbui. Knyga padeda geriau pažinti save, nes atskleidžiamos mąstymo klaidos, kitaip tariant, mūsų pykčio, nerimo, baimės, liūdesio, kaltės ir gėdos priežastys. Suvokdami savo nemalonių emocijų priežastis, galėsime jas valdyti. Svarbiausia kognityvinės terapijos idėja – įvykio ar išgyvenimo suvokimas labai smarkiai veikia emocijas, elgesio ir fiziologines reakcijas. Norėdami pasijusti geriau, pagerinti santykius, turime pradėti nuo savo minčių. Nors mūsų mintys veikia nuotaiką, elgesį ir fizines reakcijas, pozityvus mąstymas nėra gyvenimo keliamų proble-

mų sprendimo būdas. Ne taip lengvai gimsta pozityvios mintys. Geriau pažvelgti į situaciją iš daugelio skirtingų taškų – pozityvių, negatyvių, neutralių. Tada gal padarysime naują išvadą ir rasime teisingą sprendimą. Kartais mąstymą keisti neužtenka, gali tekti pakeisti ir elgesį bei aplinką. Jeigu esame išnaudojami, pozityvus mąstymas nepadės, šiuo atveju svarbiausia – sustabdyti išnaudojimą. Keisti mintis, kad susitaikytume su išnaudojimu, nėra pati geriausia išeitis.

Knygoje mokoma atpažinti savo nuotaikas, nustatyti automatines (spontaniškai į galvą šaunančias) mintis, kurios užplūsta apėmus stipriam jausmui. Išmokstama ir užduoti sau klausimus, padedančius rasti svarbiausiai automatinei minčiai prieštaraujančius įrodymus, kurie išblaško nemalonias nuotaikas. Alternatyvus mąstymas – tai ne pozityvus mąstymas arba racionalizavimas, bet visais turimais įrodymais pagrįstas naujas požiūris į situaciją. Gali tekti imtis veiksmų ir eksperimentuoti, kad būtų galima lengviau patikėti alternatyviomis (naujomis) mintimis. Mokoma rasti neteisingus įsitikinimus ir prielaidas, kurios yra automatinių minčių, keliančių nerimą, baime bei liūdesį priežastis. Pateikiama daug neteisingų įsitikinimų pavyzdžių apie save, kitus bei pasaulį.

Skyriuje apie depresiją pateikiama depresijos simptomų darbalapiai, kuriuos užpildžius, galima stebėti, kaip keičiasi depresijos intensyvumas dirbant su šia knyga. Pildomi ir savaitės veiklos planai, nes veikla padeda išblaškyti neigiamas mintis. Išmokus surasti atliekamuose darbuose malonumų ir sėkmingai tuos darbus baigti, galima pasijusti geriau. Analizuojant gėdos ir kaltės jausmus, labai naudinga išmokti braižyti savo asmeninės kaltės diagramą.

Knygoje patariama, kaip suvaldyti nerimą kognityviosios pertvarkos būdu – mažinant pavojaus suvokimą ar didinant pasitikėjimą savimi. Nerimas mažės, jei bus išnagrinėti įrodymai, ir bus nustatyta, kad pavojus, su kuriuo susiduriama, nėra toks didelis, kaip atrodo. Kognity-

viosios pertvarkos būdas yra pagrindinis veiksmingos terapijos būdas, gydantis panikos priepuolius. Nustačius su kūno ar psichikos pojūčiais susijusias katastrofos baimes, galima eksperimentuoti. O tai padės patikėti, kad pojūčius galima paaiškinti ir kitaip, nekatastrofiškai.

Šioje knygoje aprašomos strategijos padeda spręsti santykių klausimus, įveikti stresą, imti geriau save vertinti, atsikratyti baimės ir įgyti daugiau pasitikėjimo, veiksmingiau keistis. Svarbu atlikti kiekviename skyriuje pateikiamus pratimus, nes neskiriant pakankamai laiko įgūdžiams įgyti, neišmokstama, kaip jais naudotis norint išspręsti savo problemas. Net kai kurie iš pažiūros lengvai įgyjami gebėjimai, pabandžius juos įvaldyti, gali pasirodyti sudėtingesni, negu atrodė.

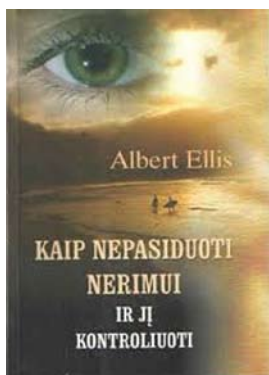
Knygą studijuoti nesunku, nes joje išskirti esminiai dalykai, kuriuos reikia įsisąvinti. Nesudėtinga pildyti užduočių lapus, nes pateikta daug pavyzdžių, kurie neleis įstrigti sprendžiant keblesnius klausimus.



# Nerimas

*Žmogui, kuris moka išsivaduoti  
iš gniaužtų ir nesipriešinti tikrovei,  
niekas nepastos kelio.*

*Johannes Ekhartas*



*Ellis, Albert*

KAIP NEPASIDUOTI NERIMUI  
IR JĮ KONTROLIUOTI

Kaunas: Dajalita, 2006. 237 p.

ISBN 9955-576-90-1

Dr. Albert Ellis, vienas įtakingiausių ir dažniausiai cituojamų psichologų, pats jaunystėje buvęs labai pažeidžiamu asmeniu, kaip pats sako, sugebėjo tapti tokiu, kuris susierzina tik išimtiniais atvejais. A. Ellis baimes ir nerimą įveikė studijuodamas įvairią psichologinę literatūrą. Jis sukūrė Protingo emocinio elgesio terapiją (REBT), paremtą kognityvinės terapijos principais. Savo knygoje dr. Ellis pateikia REBT pagrįstus gyvenimiškus pavyzdžius apie sėkmingai išgydytą nerimą, netikrumą, socialines fobijas.

Anot autoriaus, nerimą galima įveikti vos jam prasidėjus, jei nepamirštume vieno svarbaus dalyko – nerimas nėra sąlygojamas aplinkybių ar kitų žmonių. Jį sužadiname patys arba tai yra neįgyvendinami norai. Sveikas nerimas labai skiriasi nuo liguisto nerimo, kuris yra

paralyžuojanti baimė, įkirus rūpestis, įvairios fobijos, sukeliančios pavojaus išpūdį ir neleidžiančios imtis veiklos.

Autorius išsamiai ir įtikinamai nagrinėja priežastis, sukeliančias nerimą. Dauguma nereikalingo nerimo kyla dėl perdėto susirūpinimo, kad suklysimė, kitų žmonių nepritarimo ir abejojimo, ar jie visada tave palaikys. Kitas svarbus nerimo šaltinis – poreikis turėti garantiją, kad nepateksime į pavojų. Tad pagrindinė nerimo priežastis – iracionalios mintys. Tai ir įsitikinimas, kad esame nieko neverti arba nevykėliai, matymas tik juoda arba balta ir kitos nuostatos. Žmonės galvoja iracionaliai todėl, kad yra taip išauklėti savo tėvų ir kultūrinės aplinkos. Be to, jų prigimtis skatina sunkiai įgyvendinamus norus, kuriuos jie patverčia reikalavimais.

Ką daryti su nerimą keliančiomis iracionaliomis mintimis. Dr. A. Ellis pateikia loginius iracionalių minčių disputavimo būdus. Tiesiog troškimai neturi virsti primygtiniais reikalavimais ir būtinybėmis, nes tai destruktivu. Mintis reikia gražinti į norų ir pageidavimų lygį. Didžiausias nerimas kyla iš perdėto ego susirūpinimo (kaip aš viešai kalbėsiu, ar mane myli mano mergina). Tai kyla iš baimės ką nors padaryti ne taip ir būti kitų sumenkintam. Autorius pateikia priešnuodį šiai nerimo formai – besąlyginę savęs vertinimo egzistencialistinę filosofiją. „Kaip individas, pasirenku besąlygiškai save pripažinti, nežiūrint to, ar viską darysiu gerai ir, nežiūrint to, ar man pritar kiti. Aš norėčiau, kad man sektųsi darbai ir, kad mane vertintų kiti. Bet mano kaip asmens vertė nepriklauso nuo laimėjimų ir vertinimo. Tai priklauso nuo mano pasirinkimo būti žmogumi ar individu“.

Pasirenkame tikslus ir ketinimus, pavyzdžiui, gyventi ir būti laimingu. Mintis, jausmus ir elgesį vertiname šių pasirinktų tikslų šviesoje. Tuomet mintis „Aš esu vertingas asmuo, kuris nusipelno gyvenimo ir džiaugsmo“ vertinama kaip gera, kadangi ji padeda gyventi ir džiaugtis gyvenimu. Kitą mintį „Aš esu niekam tikęs asmuo, kuris užsitarnavo kentėjimus ir mirtį“ vertinu kaip blogą, nes ji kliudo mano tikslams. Panašiai vertinu ir jausmus.

Patyrę malonumą, sėkmingai atlikę užduotį, sakome „gerai“, o apmaudas nepasisėkus, nusakomas žodžiu „blogai“. Tokia minčių eiga leidžia jaustis laimingu. Savo susilaikymą nuo persivalgymo vertiname gerai, o persivalgymas vertinamas kaip blogas. Toks elgesys padeda gyventi ir būti sveikiems. Kitaip sakant, galime vertinti savo mintis, jausmus ir elgesį kaip gera, jei jie leidžia pasiekti pagrindinius tikslus ir kaip bloga, jei jie prieštarauja tikslams. Autorius siūlo įveikti nerimą besąlygiškai vertinant ne tik save, bet ir kitus. Geriau vertinti tik kito žmogaus darbus, o ne jį patį.

Nerimą sumažina savo įgimtų fizinių trūkumų ir polinkių pripažinimas, sveikų emocijų kūrimas, atsipalaidavimas, žiūrėjimas į daugelį dalykų su humoru. Visa tai ir daugiau autorius apibendrina knygos pabaigoje pateiktose daugiau kaip 200 sentencijų apie nerimo nugalėjimą.



*Hazlet – Stevens, Holly*

## MOTERYS, KURIOS NERIMAUJA PER STIPRIAI

Vilnius: Vaga, 2013. 171, [3] p.

ISBN 978-5-415-02320-2

Nevados universiteto psichologijos docentė dr. Holly Hazlett-Stevens savo knygoje nagrinėja nerimo esmę. Kas yra nerimas, kuo jis skiriasi nuo susirūpinimo ir kaip jis gali virsti lėtine būseną. Knygoje pateikiamos strategijos kaip įveikti nerimą, informacija ir pratimai, pagrįsti daugelio autorių moksliniais tyrimais, klinicine patirtimi ir teoriniais darbais.

Moterys labiau nei vyrai linkusios į stresą reaguoti nerimu. Visgi, jei nerimas tampa problema, jį reikia įveikti. Paprastos ir veiksmingos

technikos, kurios aprašytos šioje knygoje, pagrįstos moksliniais tyrimais ir padėjo daugeliui žmonių. Daugelis moterų kenčia nuo lėtinio susirūpinimo, kuris paskatina tokius nerimo simptomus kaip raumenų įtampa, galvos skausmas, nemiga. Jau pats susirūpinimo procesas nukreipia protą nuo to, kas vyksta dabar. Sutrinka dėmesingumas, produktyvumas, gali nukentėti santykių kokybė.

Knygoje smulkiai aptariama, kas sudaro nerimą, ir kiek jo gali būti. Nors pats savaime nerimas nėra žalingas, bet kai jo yra per daug, jis gali sumažinti pasitikėjimą savimi ir trukdyti viską atlikti gerai. Būsimą įsivaizduojama grėsmė gali būti tik įsivaizduojama, nekonkreči arba nepavojinga. Pavojus gali būti tik mūsų mintyse. Tačiau objektyvus savo susirūpinimo ištyrimas labai skiriasi nuo nerimastųjų minčių keitimo pozityviomis. Gyvenime nutinka ir sudėtingų dalykų, niekas nenugyvens gyvenimo be skausmo, bet daugeliui žmonių susirūpinimas dėl nesudėtingų situacijų sukelia visai kitokio pobūdžio kentėjimą, nei iš tikrųjų galėtų būti. Kai nuolat tikimaši blogiausio, ignoruojama svarbi informacija apie save. Už susirūpinimo slypi baimė, kurią reikia įvardyti. Reikia ne vengti susirūpinimą skatinančių minčių, bet atvirškščiai – jas išanalizuoti, pažvelgti kitaip, iš šalies, sąmoningai reaguoti į jas. Būtina iš naujo įvertinti savo požiūrį į situaciją, užduodant sau keletą klausimų: kas nutiks, jei tai įvyks; kodėl tai turėtų būti labai reikšminga; kiek tai svarbu, palyginti su kitais dalykais mano gyvenime. Atsakymai į šiuos klausimus leis negalvoti apie dalykus, kurie užvaldo visą dėmesį.

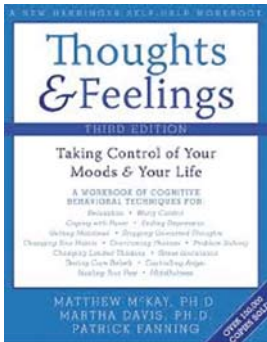
Kaip suprasti, kad apima nerimas? Tai gali būti artėjančio žlugimo jausmas arba didelis diskomfortas, nesąmoningas susirūpinimas, apimantis keturias sritis – mintis, jausmus, pojūčius ir elgesį. Autorė pataria, kad tvarkytis su nerimu yra lengviau jį išanalizavus ir išskaidžius į mažesnes dalis. Mūsų galvose vyksta nuolatinis dialogas arba komentavimas, bet mes dažnai to neįsisąmoniname. Kai mąstymas – automatinis ir nepriklausomas nuo sąmonės, mintys gali daryti įtaką tam, kaip

jaučiamės. Kai tik įsisąmoniname, ką sau sakome, atsiranda atstumas, kuris reikalingas, kad į savo neramias mintis pažvelgtume iš tolesnės perspektyvos. Svarbu įsisąmoninti ir elgesį, būdingą apėmus nerimui. Dažniausia elgesio forma, apėmus nerimui – vengimas ir pasitraukimas iš situacijos. Pavyzdžiui, neiškosiu darbo, nes vis tiek nepasiseks. Vengiama veikti siekiant išsaugoti saugumo jausmą, tačiau tada lieka neįsisąmonintos baimės, slypinčios už susirūpinimo. Svarbu elgtis drąsiai ir atpažinti, ko bijome ir vengiame. Gal socialinių situacijų, ir todėl vengiamo lankytis vakarėliuose. Kai pasiduodame pagundai vengti tam tikrų dalykų, sustipriname paslėptus įsitikinimus, kad šios situacijos yra grėsmingos ir tikrai negalima jų įveikti. Iš tikrųjų net pats vengimo veiksmas gali sustiprinti baimę, atverti kelią nerimavimui. Kai nusprendžiame vengti, patiriame laikiną palengvėjimo jausmą. Bet taip pat išgyvename ir bejėgiškumą bei nepasitikėjimą savimi, lyg negalėtume kontroliuoti situacijos. Ilgainiui vengimas ima naikinti pasitikėjimą savimi. Todėl svarbu suprasti, kad net ir sunkiausios emocijos negali mūsų sunaikinti. Svarbu prisiminti, kad drąsa – tai veiksmai baimės akivaizdoje, o ne gyvenimas be baimės.

Vengimas tik sustiprina neramias mintis. Tuomet atsiranda nerimo spiralės – viena paprasta mintis labai greitai įsuka nerimo jausmų, pojūčių, elgesio cikloną, ir tik po kurio laiko pajuntame bendrą diskomforto jausmą. Taip yra todėl, kad šios reakcijos jau seniai tapusios automatiškomis. Autorė moko strategijų, kaip atpažinti susirūpinimo spirales. Tai ir išsamus apibūdinimas to, kas iš tikrųjų vyksta, stebėjimas, siekiant pakeisti procesą, nes mes galime prisiimti atsakomybę už savo reakcijas. Kiekvienai strategijai perprasti reikės nemažai praktikos ir kantrybės, tačiau autorė teigia, kad jos pacientai greitai išmoksta pasukti savo nerimo spirales taip, kad nerimas netrukdytų gyventi.

Visos šioje knygoje aprašytos strategijos buvo patikrintos atliekant psichologinius tyrimus, kuriuose dalyvavo daug moterų, kenčiančių nuo generalizuoto nerimo sutrikimo. Nemažai pasipraktikavę, daugelis

žmonių galėjo pasidžiaugti reikšmingu ir išliekančiu būsenos pagerėjimu. Pagrindinis metodas – pažvelgimas į savo mintis iš perspektyvos bei dabarties įsisąmoninimo praktikavimas. Mokslinis tyrimas patvirtino, kad vien dabarties įsisąninimo praktikavimas gali padėti nuolat susirūpinusiems žmonėms įveikti generalizuotą nerimo sutrikimą.



*McKay, Matthew, et. al.*  
THOUGHTS AND FEELINGS:  
TAKING CONTROL OF YOUR  
MOODS AND YOUR LIFE

Oakland Calif: New Harbinger Publications,  
2011. 295 p. ISBN: 9781608822089

Autoriai, kognityvinės psichoterapijos specialistai, skiria šį nemažos apimties vadovą ne tik specialistams, bet ir plačiajai visuomenei. Knygoje pateiktos aiškios instrukcijos padės savo jėgomis įveikti depresiją, nerimą, pyktį, baimę, stresą. Specialistams ši knyga gali būti efektyviausių gydymo instrumentų vadovas, kurį galima rekomenduoti pacientams.

Dažnai mes susierziname ne dėl iškilusios problemos, bet dėl savo neracionalių minčių apie tą problemą. Mes patys susikuriame stresą, kuris sąlygoja nemigą, pervargimą, nervinį išsekimą. Knygoje išsamiai nagrinėjama, kaip keisti savo „neteisingas“ mintis į konstruktyvias, pakeisti senus mąstymo modelius, kad galėtume kontroliuoti savo nuotaikas ir gyvenimą.

Kognityvinės elgesio terapijos metodikos pateiktos darbo lapų forma, tad jas pildyti nėra sudėtinga. Pirmoje dalyje apžvelgiama pagrindinės psichologinės problemos – nerimas, panika, perfekcionizmas, įkyrios mintys, fobijos, depresija, žema savivertė, gėda ir kaltės jaus-

mas, pyktis, žalingi įpročiai, atidėliojimas, agresija, apatija bei žingsniai, kaip jas įveikti. Skyrių gale pateikiama reziumė. Antrame, trečiame bei ketvirtame skyriuose išdėstyti kognityvinės elgesio terapijos pagrindai, kaip mintys veikia nuotaiką ir jausmus.

Norint patirti pokyčius mąstyme, reikės reguliariai praktikuotis – daryti pratimus, pildyti darbo lapus. Detalūs metodikų aprašymai krizę patiriančiam žmogui yra daug naudingesni, nei teorinės diskusijos. O krizę patiriantis žmogus tiesiog neturės nei noro, nei jėgų ieškoti teorinių žinių apie savo problemą.

Knygą nebūtina skaityti nuo pradžios. Testo pagalba nustačius, ar mus labiausiai kankina depresija, baimė ar nerimas, dirbame su tai problemai skirtomis užduotimis. Kiekvieno skyriaus užduotys prasideda simptomų išvardijimu ir bendro pobūdžio problemos sprendimo metodais, o baigiasi specialiais sudėtingesniais metodais. Knygą sudaro 12 problemų sprendimo protokolų. Kiekvieno skyriaus gale pridedama problemos sprendimo lentelė. Sudaryta ir bendra visų simptomų lentelė, pagal kurią galima nustatyti problemą ir visus gydymo variantus.

# Prasmės paieškos

*Prasmės atradimas – ne dovana, o pastangų reikalaujantis pasiekimas. Jis gali būti itin didingas, kai pavyksta atrasti prasmę priimant neišvengiamą kančią.*

*Viktoras Franklis*



*Frankl, Viktor*

**ŽMOGUS IEŠKO PRASMĖS**

Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai,  
2013. 159 p. ISBN 978-9955-29-118-3

Viktoras Franklis savo knygoje išdėstė psichologijos pasaulyje perversmą sukėlusią logoterapijos teoriją. Šis metodas padeda žmogui atrasti savo sukauptoje patirtyje glūdinčią būties prasmę. Per holokaustą Franklis neteko mylimos žmonos ir visų artimųjų. Trejus metus keturiose koncentracijos stovyklose jis kentė badą, kankinimus ir širdgėlą. Po karo jis grįžo į Austriją, vedė antrą kartą ir visam pasauliui atvirai papasakojo savo istoriją.

V. Franklis vadovavo Vienos ligoninės neurologijos skyriui, dėstė keliuose JAV universitetuose, parašė 32 knygas, gavo 29 pasaulio universitetų garbės daktaro vardus.



Kodėl buvo nupirkti daugiau nei 9 mln. jo knygos „Žmogus ieško prasmės“ egzempliorių. Galima atsakyti paties Franklio žodžiais, kuriais jis paaiškino knygos parašymo priežastis: „Norėjau skaitytojams pateikti konkretų pavyzdį apie gyvenimo prasmę, kurią galima surasti net esant labai apgailėtinioms aplinkybėms. Pamaniau, jei savo nuomonę pagrįsiu tokiu ekstremaliu išgyvenimu kaip koncentracijos stovykla, galbūt mano knyga sulauks susidomėjimo. Jaučiau atsakomybę aprašyti viską, ką išgyvenau: maniau, kad tai padės žmonėms, linkusiems pulti į neviltį.“

Visi mes linkę pulti į neviltį. Jei V. Franklis sugebėjo mirties stovyklose išvelgti prasmę, tą patį galime padaryti ir mes, atsidūrę tamsiausioje savo gyvenimo naktyje – ištikti sunkios ligos, negandos ar apimti baimės. Išgyvenęs tikrą košmarą Franklis suprato, kad visai nesvarbu, ko tikimės iš gyvenimo, svarbiausia – ko jis tikisi iš mūsų. „Kiekvieną dieną ir valandą esame gyvenimo išbandomi. Todėl šiaip gyvenimo prasmė nėra reikšminga, nes svarbiausia – tam tikros konkrečios žmogaus gyvenimo akimirkos prasmingumas“ – teigiama knygoje.

Žmogų gali kankinti tokie reiškiniai, kaip neurozės, egzistencinis vakuumas, egzistencijos prasmės klausimas, gyvenimo laikinumas ir kt. Tokiais atvejais logoterapijos metu žmogus yra skatinamas ieškoti, kartais naudinga jam sukelti įtampą, kad žmogus būtų paskatintas ieškoti gyvenimo prasmės. Žmogui paliekama galimybė pasirinkti ir nuspręsti, už ką jis atsakingas ir kuriam tikslui. Žmogus skatinamas didžiulis ir džiaugtis savo patirtimi, išgyventais jausmais, o ne galvoti apie egzistencijos trumpalaikiškumą. Egzistuoja dar kelios „vietos“, kuriose žmogui taip pat svarbu rasti prasmę. Tai meilės prasmė, kančios prasmė ir aukščiausia prasmė. Žmogus mokomas suprasti, jog prasmės atradimas šiuose dalykuose padės jam užtikrintai žvelgti į pasaulį, į savo ateitį. Radus prasmę meilėje, žmogus atskleidžia ne tik savo, bet ir kitų galimybes, išsąmonina tai, kas slypi žmogaus asmenybės branduolyje. Kančioje svarbu asmens tragediją paversti triumfu, sunkią

padėtį – laimėjimu. Pirmojoje knygos dalyje pavadinimu „...Vis vien sakyti gyvenimui TAIP“ autorius pasakoja apie savo asmeninius išgyvenimus fašistinėse koncentracijos stovyklose. Jis vaizdingai aprašo stovyklos kasdieninį gyvenimą, žiaurų prižiūrėtojų elgesį su kaliniais, sudėtingas gyvenimo sąlygas bei savo ir savo likimo draugų mėginimus neprarasti vilties ir suteikti šioms kančioms prasmę, kuri padėtų sulaukti išlaisvinimo dienos. V. Franklis stebėdamas ir analizuodamas savo ir kitų kalinių išgyvenimus pastebėjo, kad praradęs gyvenimo prasmę žmogus tiesiog atsiduoda mirčiai į rankas. Knygoje gausu įvairių istorijų, kuriose pasakojama, kas padeda žmonėms išlikti ekstremaliose gyvenimo situacijose ir neprarasti gyvenimo prasmės.

Antrojoje knygos dalyje pavadinimu „Logoterapijos santrauka“ autorius glaustai apžvelgia savo paties sukurtą psichoterapijos metodą. Kaip ir pirmoje dalyje, čia gausu gyvenimiškų pavyzdžių, tik šį kartą jie paimti ne tik iš koncentracijos stovyklų gyvenimo, bet iš tikrų V. Franklio klientų pasakojimų. Pati teorija vėlgi remiasi nuolatinio gyvenimo prasmės ieškojimu ir būdais, kurie gali padėti tą prasmę surasti. Prasmės atradimas – ne dovana, o pastangų reikalaujantis pasiekimas. Jis gali būti labai naudingas, kai pavyksta atrasti prasmę priimant neišvengiamą kančią. Knyga parašyta aiškiai ir suprantamai ne tik specialistams, bet ir kitiems skaitytojams.

# Baimė

... kiekviename kadaise skriaustame suaugusiamame tūno mažo vaiko baimė, kad, paprieštaravęs tėvų elgesiui, bus nubaustas. Vis dėlto ji tūno tik tol, kol yra nesąmoninga. Sąmoningai patirta ji ilgainiui išsisklaido.

Alice Miller



Jeffers, Susan

BIJOK, BET VIS TIEK DARYK:  
[KAIP BAIMĘ, NERYŽTINGUMĄ  
IR PYKTĮ PAVERSTI Į GALIĄ,  
VEIKIMĄ IR MEILĘ]

Kaunas: Meilės kelias, 2012. 192 p.

ISSN 978-609-8054-04-0

Psichologijos mokslų dr. Susana Džefers savo knygoje padeda išsivaduoti iš užburto baimės rato ir rasti problemų sprendimus nepaisant patiriamos baimės. Viskas, ko reikia, kad baimė sumažėtų – išsiugdyti daugiau pasitikėjimo tuo, jog galime puikiai susitvarkyti su viskuo, kad ir kas pasitaikytų mūsų kelyje.

Nesugebėjimas susidoroti su baimėmis nėra psichologinė problema. Autorės įsitikinimu, tai visų pirma auklėjimo problema, ir perauklėjus protą, galima išmokti priimti baimę tiesiog kaip faktą, o ne kaip neįveikiamą kliūtį kelyje į sėkmę. Kaip tai padaryti, autorė parodo pasakodama istorijas iš savo asmeninės patirties. Teorija „bijok, bet daryk“

nėra nauja. Nesaugumo jausmo nelaisvėje mus laiko mūsų pačių mintys, balselis, sakantis: „geriau nieko nekeisk..., tau nepavyks..., nerizikuok...“. Tačiau galima išmokti tų minčių atsisakyti, jas pakeisti. Knygoje atskleidžiami būdai, kaip atpažinti baimes, kurios verčia įstrigti vienoje vietoje, kaip pasinaudoti viduje slypinčia jėga ir nebijoti daryti sprendimų. Juk baimės dažniausiai kyla, kai nepasitikime savimi. O vienintelis būdas įgyti daugiau pasitikėjimo savimi – tiesiog eiti ir veikti.

Knyga padeda suprasti, ką reiškia prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą. Tai reiškia nevaikinti aukos, nieko nekaltinti už tai, kas atsitinka mūsų gyvenime, neklaustyti kaltinančio vidinio balso, nustoti penėti save neigiamomis mintimis, bet geriau išsiaiškinti, ko norime, ir kaip galime veikti. Nelaukti, kad kas nors ką nors duotų, nes laukti reikės labai ilgai. Tiesa tokia, kad jei tęsiame nemalonius santykius, iš kurių norėtume išsivaduoti, jei dirbame nekenčiamą darbą, jei vaikui varo iš proto, ir mes tai jiems leidžiame, jei niekas nevyksta, taip, kaip mums norėtusi, tai gal prisiėmėme aukos vaidmenį. Tada nenuostabu, kad jaučiamės baikščiai – juk aukos bejėgės. Iš tiesų kontrolė yra mūsų rankose. Jei suprantame, kad patys kuriame savo vargus, tampa aišku, kad galime susikurti ir džiaugsmus. Aišku, nesame atsakingi už viską, kas tik atsitinka mūsų gyvenime, bet esame atsakingi už tai, kaip į tai reaguojame. Negalime kontroliuoti pasaulio, bet galime kontroliuoti savo reakciją į jį.

Knygoje pateikiama daug pabrąšinančių teigiamų minčių – kontrargumentų vidiniam balsui nutildyti. Pavyzdžiui, niekas iš išorės negali valdyti mano mąstymo ir elgesio, tad priimu sprendimą pati, žinodama, kad galiu susidoroti su bet kuo, kad ir kas atsitiktų gyvenimo kelyje. Net jei ir nepasisekė, tai nėra nesėkmė. Sėkmė yra tai, kad buvo bandyta veikti. Reiškia, pralaimėti neįmanoma. Toks mąstymas pabrąšina nebijoti rizikos. Autorė pateikia daug konkrečių patarimų, kuriais naudojantis daug lengviau priimti sprendimus. Veikimas yra mūsų sėkmės pagrindas.

# Menka savigarba, nepasitikėjimas savimi

*Proto siekis – būti savimi patenkintam  
savo akyse. Tai niekada ilgai netrunka.*

*Valery Paul*



*Fennell, Melany*

ĮVEIKITE MENKĄ SAVIGARBĄ

Vilnius: Vaga, 2014. 303 p.

ISBN 978-5-415-02351-6

Kognityvinės terapijos specialistės dr. M. Fennell leidinį „Įveikite menką savigarbą“ rekomenduojama parduoti vaistinėse kaip knygą pagal receptą. Jeigu jaučiamės, kad tikrasis mūsų „aš“ yra silpnas, nevisavertis, menkesnis arba ko nors stokoiantis, jeigu mus neramina nežinomybė arba abejonės savimi, jeigu mūsų mintys apie save dažnai yra griežtos ir kritiškos, jeigu mums sunku jausti savo tikrąją vertę ir netikime savo teise į gerus dalykus gyvenime, tuomet tai yra ženklai, rodantys, kad mūsų savigarba yra menka. O menka savigarba gali padaryti skausmingą ir griauančią poveikį mūsų gyvenimui. Tyrimai rodo, kad menka savigarba (nuolatinis neigiamas savęs vertinimas), gali sukelti daugybę sunkumų, įskaitant depresiją, savižudiškas mintis, valgymo sutrikimus, socialinį nerimą, per stiprų drovumą.

Moksliskai patvirtintomis kognityvinės terapijos technikomis paremta knyga leidžia išnarstyti menkos savigarbos mechanizmą ir suteikia žinių, reikalingų norint išsilaisvinti iš ydingo neigiamo savęs suvokimo rato, išmokti priimti save tokį, koks esi, pradėti kokybiškesnį gyvenimą. Kognityvinė elgesio terapija idealiai tinka įveikiant menką savigarbą. Taip yra todėl, kad ji siūlo lengvai suprantamą schemą, kuri padeda išsiaiškinti, kaip problema kyla ir kas ją palaiko. Kognityvinėje elgesio terapijoje ypač daug dėmesio skiriama mintims, įsitikinimams, nuostatomis ir nuomonėms (tą ir reiškia žodis „kognityvinis“), o asmens nuomonė apie save yra menkos savigarbos centrinė ašis. Tai daugiau negu tik „kalbėjimo“ terapija. Ji paskatina aktyviai veikti, ieškoti būdų, kaip naujas idėjas įgyvendinti kasdieninėje praktikoje, elgiantis kitaip, nei anksčiau ir stebint naujo elgesio poveikį savijautai. Galutinis rezultatas gali būti adekvatesnis savęs suvokimas, kai dėmesys kreipiamas į visus asmenybės ypatumus, o ne tik į neigiamybes, savęs priėmimas, padidėjęs pasitikėjimas savimi, sustiprėjęs savosios vertės jausmas, saviveiksmingumas. Ši knyga moko, kaip įgyti pusiausvyrą, netendencingą požiūrį į save, į savo silpnybes ir trūkumus iš daug platesnės perspektyvos. Juk neprivalo viskas būti tobula, gali būti ir tiesiog gerai. Kažin, ar būsimė visų mylimi, kompetetingi visose srityse ir kt. Požiūris į save – tik nuomonė, o ne faktas. Knygoje mokoma įsisąmoninti savo silpnybes paprasčiausiai kaip savo dalį, o ne kaip pagrindą, sprendžiant apie savo vertę. Galima nuspręsti susitaikyti su silpnybėmis arba jas pakeisti.

Menka savigarba – tai prasta nuomonė apie save, nepalankus savęs vertinimas, manymas, kad esame mažai verti arba nieko neverti. Neigiamus įsitikinimus apie save atspindi kasdieninis mūsų elgesys. Šioje knygoje siūlomas kognityvinis elgesio modelis padės suprasti menkos savigarbos priežastis. Pavyzdžiui, pamatinė išvada, susiformavusi vaikystėje, gali būti „esu nemylimas“, nors tai pagrįsta patirtimi,

bet tai šališka ir netikslu, nes tą išvadą padarė vaiko protas. Ir suaugęs žmogus į viską gali žiūrėti šališkai, nes pamatinė išvada apie save – neigiama. Knygoje parodoma, kaip pakeisti šią ir kitas pamatines išvadas teisingesnėmis, kaip keisti elgesį, kitaip tariant gyvenimo taisykles, kurias suformuoja neigiamos išvados apie save.

Ši knyga – pagalbininkas kelionėje į savęs priėmimą ir pažinimą. Ji skirta atpažinti prastos nuomonės apie save priežastis, atpažinti, kaip nenaudingi mąstymo įpročiai ir save naikinančio elgesio dėsningumai reiškiasi dabartyje. Pavyzdžiui, jei manysiu, kad niekas manęs nemylė, stengsiuosi įtikti. Skaitant šią knygą sudaryta daugybė galimybių pamąstyti, kodėl nuomonė apie save yra prasta, kaip tai veikia kasdieninį gyvenimą. Knygoje pateikiama daugybė praktinių patarimų ir savistabos lentelių, kurios padės visa, ką perskaitysite, pritaikyti asmeniniam gyvenimui.

Knygoje aiškinama, kaip ir kodėl formuojasi menka savigarba, kokios gyvenimo patirtys nulemia tai, kaip vertinate save. Aiškinama, kas lemia, kad kadaise susiformavęs neigiamas požiūris į save tęsiasi iki šiol, ir kaip netinkami mąstymo įpročiai trukdo savigarbai augti. Supažindinama su metodu, leidžiančiu pasprukti iš užburto rato. Supažindinama, kaip įsisąmoninti ir tinkamai sureaguoti į savikritiškas mintis, įveikiant neigiamą požiūrį į save. Tyrinėjama, kaip pakeisti gyvenimo taisykles, išugdytas, norint kompensuoti menką savigarbą. Aptariami pagrindinių įsitikinimų apie save, kurie yra menkos savigarbos pagrindas, tiesioginiai keitimo būdai.

Ilgalaikius neigiamus įsitikinimus apie save pakeisti lengva tik tada, kai pradedama nuo analizės, kaip jie paveikia mūsų dabartinį gyvenimą. Įdomu ir naudinga suprasti, kaip jie susiformavo. Esminio požiūrio į save pakeitimas gali užtrukti keletą savaičių ar net mėnesių.



*André, Christophe*

NETOBULI, LAISVI IR LAIMINGI:  
SAVIVERTĖS PRATYBOS

Vilnius: Tyto alba, 2014. 374, [2] p.

ISBN 978-609-466-001-6

Savivertę labai išsamiai aprašo prancūzų psichiatras psichoterapeutas C. Andre, kuris yra vienas iš pagrindinių biheivioristinės, kognityvinės ir elgesio terapijos atstovų Prancūzijoje. Jo specializacija – nerimo sutrikimai ir depresijos būklės, ypač atkryčių prevencija.

Knygoje pateikta labai daug praktiškos informacijos, kuri padės blaiviau pažvelgti į save ir pasaulį, keisti mąstymą ir tobulinti savivertę. Paprastas požiūrio pakeitimas greitai duoda rezultatų. Kai keitiesi, šalia tavęs esantys žmonės irgi keičiasi. Pateikiama daug patarimų kaip išlaviruoti tarp aukštos ir žemos savivertės, ir tapti geros savivertės žmogumi. Tokio išsamaus, įvairiais pavyzdžiais iš psichiatro praktikos iliustruoto paaiškinimo, kas kenkia, ir kas padeda gerai savivertei dar neteko skaityti. Knygoje pateikiama daug filosofinių pamąstymų, citatų bei įžvalgų. Visgi, kas yra gera savivertė? Šiandien linkstama manyti, kad savivertė vis dėlto yra svarbiausias veiksnys, padedantis suprasti daugelį žmogaus elgesio būdų. Įvairūs psichologijos tyrimai atskleidė, kad savivertė labai svarbi geros savijautos pusiausvyrai. Kai kurie specialistai pabrėžia, kad gera savijauta priklauso nuo šešių dmenų: tikslų, gebėjimų valdyti aplinką bei palaikyti pozityvius santykius su kitais, autonomiškumo, asmeninio tobulėjimo, savigarbos. Visa tai susiję su gera saviverte. O kas kenkia savivertei? Visų pirma, puiybė, perfekcionizmas, pastangos pasirodyti geriau, pavydas, nevei-



klumas, kompleksai. Sutrikusios savivertės simptomai – sunku prašyti pagalbos, sunku apsispręsti, perdėtos neigiamos emocijos (pyktis, pavydas, nerimas). Bet keistis išmokstama. Knygoje pateikiami įkvepiantys patarimai, pavyzdžiui, kaip išsivaduoti iš perdėtos baimės blogai pasirinkti. Jei dvejoji, kaip pasielgti, vadinasi visi variantai geri. Todėl nereikia vargti bandant susigaudyti, kuris pasirinkimas geresnis. Geriau pasitikėti gyvenimu, o paskui pakeisti pasirinkimą geru. Pasirink ir veik. Blogo pasirinkimo nebūna, tai mes turime galią padaryti savo sprendimą geru arba blogu. Gyventi vienoje ar kitoje vietoje, dirbti tą ar kitą darbą, pasirinkti tą ar kitą sutuoktinį ir t.t. Gal ir apsiriksime, bet kitas darbas ar žmogus taip pat būtų sukėles šimtus kitų įvairiausių pasekmių. Gyventi – tai ne visas jėgas atiduoti savaigarnos gynimui, bet veikti, rizikuoti, pasitikėti, pažinti save, atsiskleisti. Būna, kad norint pakelti savo vertę, meluojama, apsimetinėjama, o reikia tik vieno – mokėti įtvirtinti save nebijant kitų galimo pykčio ar nepritarimo. Iš tikrųjų laisvas tas, kuris geba atsisakyti kviečiamas vakarienės nepateikdamas jokių pasiteisinimų. Žemos savivertės žmonės prisigalvoja visokių pasiteisinimų, kad tik nereikėtų savęs įtvirtinti.

Labai naudingas skyrius, kuriame autorius padeda atpažinti vidinio kritiko balsą, kuris gramzdina gilyn, nuodija, kelia stresą ir įtampą. Žmonės, kuriuos vaikystėje dažnai kritikuodavo tėvai, taip priprato prie vidinio kritiko, kad nebeatpažįsta jo šališko balso.

Autorius plačiai aprašo esminius faktorius, kurie turi įtakos gerai savivertei arba kurie ją pažeidžia. Neveiklumas pažeidžia savivertę. Žemos savivertės žmonės atidėlioja veiklą bijodami nesėkmės. Socialiniai ryšiai ir veikla – pagrindiniai savivertės peno šaltiniai. Norint išvengti savivertės sutrikimų, svarbu neventgi, nesislėpti, neišsisukinėti, palaikyti gerus santykius, atrasti savo vietą gyvenime. Retai pasitaiko, kad vieta būtų iš anksto duota. Reikia ją susikurti. Žemos savivertės žmonės linkę ne kurti savo vietą, o apie ją svajoti ir jos laukti. Aukštos savivertės žmonės viską stengiasi gauti jėga, o geros savi-

vertės žmonės – išlaiko pusiausvyrą, neskubėdami mėgaujasi veiksmu, jaučia ryšį su aplinka.

Knygoje pasakojama, kaip savivertė susijusi su nuotaika, socialiniais bendravimo įgūdžiais. Juo savivertė geresnė, juo labiau ji padės gyventi neteisiant, nevertinant, nepavydint. Naudingiau ne vertinti žmones, bet stengtis pažinti, sužinoti, kodėl jie tokie.

Taigi, savivertė – pagrindinis įrankis gerai savijautai, gyvenimo kokybei vystytis. Gera savivertė veikia kaip variklis (šaldytuvo, automobilio). Geriausi visada būna tyliausi, atlieka savo funkciją ir netrikdo mūsų minčių. To tikimės ir iš savivertės – nei daugiau, nei mažiau.



*Porat, Frieda*  
SAVIGARBA: KELIAS  
Į SĖKMĘ IR MEILĘ

Kaunas: Menta, 1991. 142, [1] p.

Psichologijos mokslų dr. Frieda Porat savo knygoje siūlo daugybę būdų, kaip išsivaduoti iš gyvenimą žlugdančios žemos savigarbos spąstų.

Ką reiškia gerbti save? Kas labiausiai atgaivina žemą savigarbą? O kas, jei vaikystėje tėvai neįdiegė savigarbos jausmo? Visa laimė, kad savigarbą galima išugdyti, imtis atsakomybės pažinti ir pripažinti save, rasti savo kelią kovojant su nesėkmėmis.

Knygoje padedama aiškiau suvokti, kas yra žema savigarba, kokios savybės būdingos žmonėms, turintiems žemą savigarbą. Pavyzdžiui, nerimas sietinas su žemos savigarbos jausmu. O kai kurie daug pasie-

kia karjeros srityje, ne iš didelės savigarbos, bet atvirksčiai. Juos gena žema savigarba, jų standartai labai aukšti, nes jie siekia būti priimtini visiems žmonėms.

Su žema savigarba susijusi nesėkmės baimė. Tai baimė suklysti. Bijome suklysti, nes bijome parodyti savo klaidas. Esame nesaugūs ir trokštame būti tobulais. Kaltė susijusi su žema savigarba. Ji atsiranda, kai manome esą nepakankamai geri, nepadarę, ką privalome padaryti, kai nepateisiname kitų lūkesčių. Autorė parodo, kaip slopinami jausmai tampa automatiškais – nesuvokiamais sąmoningai, o žmogus tik jaučia, kad paskui jį sėlina nerimas ir neviltis.

Knygoje parodoma, kaip reikia išreikšti savo jausmus – įvardijant juos, pasikalbant su jais, o po to jų atsisakant. Taip ateina spontaniškumas, išlaisvinamas vidinis vaikas, viena svarbiausių ego būsenų, atrandamas spontaniškumas. Depresiško žmogaus vidinis vaikas piktas, jį jis laiko paslėpęs. Todėl reikia atskleisti savo pyktį. Kai pyktis įvardijamas, išliejamas, depresija pamažu ima nykti. Aišku, vistiek reikės susidoroti su tomis priežastimis, kurios sukėlė pyktį.

Savęs negerbiantys nesiekia artumo su kitais, o draugystė labai pakeltų savo vertės pajautimą. Savigarbos esmė – jausti ir žinoti, kad esame verti laimės, priimti save, tartis su savimi, sprendžiant problemas neatsisakyti galimybės rinktis, nepasiduoti bejėgiškumui. Gerbdami save, galime įveikti dvejones, kitaip pažvelgti į savo problemas, tapti veiklesniais, geresniais draugais ar partneriais, našesniais darbe.

## IŽVALGOS IŠ KNYGOS

*Jei tėvas neturėjo pinigų, užaugsi tikėdamas, kad gyvenimas – tai kova, ir kad turi sunkiai triūsti.*

*Je motina manė, kad per sunku auklėti vaikus, jausi emociinę tuštumą ir savo vienatvę kompensuosi darbu.*

*Je buvai lyginamas su sese ar broliu, bus poreikis varžytis.*

# Nemiga

*Neramiam protui pagalvė būna nepatogi.*

*Šarlotė Bronte*



*Jacobs, Gregg*

PAMIRŠKITE NEMIGĄ: EFEKTYVI  
PROGRAMA, KAIP LENGVAI UŽMIGTI  
IR MIEGOTI BE VAISTŲ

Kaunas: Luceo, 2012. 230 p.

ISBN 978-9955-678-84-7

Pastaruoju metu nemigos problemą mokslininkai tyrinėja daugiau, nei anksčiau, nes yra žinoma, kad beveik 60 proc. suaugusiųjų nuolat kenčia nuo nemigos. Chroniška nemiga trunka vidutiniškai dešimt metų. Nemiga gydoma vaistais bei kognityvine elgesio terapija (KET). Nemiga yra ydingos galvosenos pasekmė. Tik labai mažos dalies žmonių nemigos priežastis fiziologinė. Daugiau nei 20 klinikinių tyrimų rezultatai teigia, kad KET padeda labiau nei migdomieji. Visi šiuo metodu gydyti pacientai teigia, kad jų miego kokybė pagerėjo, 90 proc. pacientų nustojo vartoti migdomuosius. Medicinos mokslų daktaras Gregas Džekobsas, remdamasis konkrečiais pavyzdžiais, savo knygoje pateikia šešias savaites trukančios kognityvinės elgesio terapijos metodiką. Programos esmė –

visų pirma pakeisti neteisingas mintis apie miegą. Pavyzdžiui, kad nereikia per daug nerimauti dėl bemiegės nakties, nes tada lovą susiejame su kančia, kad vėl neužmigsime. Įrodyta, kad nemiga smukdo ne tiek darbingumą, kiek nuotaiką, o nuo nuotaikos viskas ir priklauso. Tačiau mes galime nuotaiką pakeisti. Svarbu nepradėti krimstis dėl nemigos, o mąstyti racionaliai.

Tyrimai rodo, kad svarbiausia išmiegoti nors 6 valandas. Jei šianakt miegosime prasčiau, tai kitą naktį geriau. Baisiausia, kas gali nutikti neišsimiegojus – būsime blogos nuotaikos.

Antras žingsnis – išugdyti miegą skatinančius įpročius. Privaloma keltis ir gultis kasdien tuo pačiu laiku, nes kitaip bus sutrikdytas cirkadinis kūno temperatūrų ritmas, ir neužmigsime, jei kūno temperatūra nespės susireguliuoti.

Trečias žingsnis – išmokti keisti miegą veikiančius gyvenimo būdo ir aplinkos faktorius. Pavyzdžiui, mankšta, atlikta likus iki miego 3–6 valandoms, pakelia kūno temperatūrą, miegas pagerėja, nes po kelių valandų įvyksta kompensuojamasis temperatūros kritimas, lemiantis geresnį miegą. Mankštinantis likus iki miego mažiau nei 3 valandoms, miegas bus blogesnis, nes temperatūra nespės nukristi. Kitas faktorius – saulės šviesa. Jei kūnas anksti ryte gaus saulės šviesos, vakare bus lengviau užmigti.

Ketvirtas žingsnis – išmokti atpalaiduoti kūną relaksacijos pratimais. Raumenų relaksacija padeda nutildyti nesibaigiantį vidinį dialogą, nuramina protą, tad nerimas, baimės sumažėja.

Pentasis žingsnis – išmokti mintimis kovoti su stresu fiksuojant neigiamas mintis, bet jų nerutuliojant, o pakeičiant jas teigiamomis ir racionaliomis.

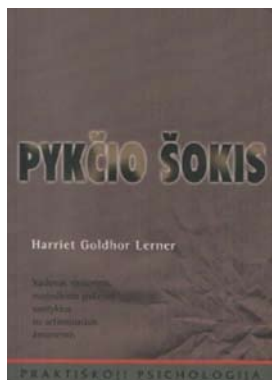
Šeštasis žingsnis – išsiugdyti nuostatas, kurios padės lengviau pakelti stresą ir pagerins miegą.

Perskaičius šią knygą galima ne tik išmokti atsikratyti nemigos, bet ir kontroliuoti savo psichologinę būseną.

# Pyktis

*Pyktis – mūsų draugas. Nemalonus draugas. Šiurkštus draugas. Tačiau labai ištikimas. Jis visada pasakys, kai kas nors mus išduoda ar kai patys norime save išduoti. Jis visada perspės, kad mums laikas veikti savo pačių labui.*

*Julia Cameron*



*Lerner, H.*

**PYKČIO ŠOKIS**

Vilnius: Alma littera, 2012. 229 p.

ISBN 978-609-01-0807-9

Šeimos psichoterapeutė ir tarpasmeninių santykių specialistė H. Lerner, remdamasi klinikine praktika, savo knygoje pateikia konstruktyvius konfliktų sprendimo būdus. Ji pataria padėti atsisakyti tokio elgesio pykstant būdų, kaip tylus paklusimas, neefektyvi kova bei kaltinimas ir emocinis nutolimas. Apimti streso mes arba kaunamės, arba nusišaliname. Moterys linkusios priimti atsakomybę už kitų jausmus bei aukotis dėl kitų, gelbėti kitus, neleisdamos jiems grumtis su problemomis patiems. Bet laikui bėgant jos išsisemia ir prisikaupia pykčio bei pradeda kaltinti tuos dėl kurių aukojasi. Knygoje

mokoma, kaip nekaltinti kito, o tiesiog mokytis išsakyti savo jausmus ir mintis. Juk niekas negali ginčytis dėl mūsų asmeninių jausmų ir minčių. Pyktis neišvengiamas, kai prisitaikome prie neteisingų aplinkybių, saugome kitą žmogų ir patys dėl to kenčiame.

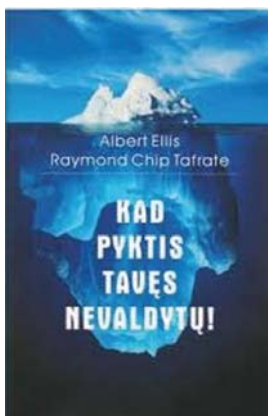
Nors pykčio tema liečia daugelį gyvenimo aspektų, autorė daugiausia susikoncentravo į šeimos santykius, kuriuose mes dažniausiai „užstringame“. H. Lerner moko, kaip panaudoti pyktį išsivadavimui nuo „užstringimo“ santykiuose su artimaisiais. Šioje knygoje nedėstoma, kaip ir ką pasiekti žengiant dešimt žingsnių. Sugebėjimas panaudoti pyktį kaip keitimosi priemonę reikalauja gilesnio supratimo ir žinių. Aiškinamasi, kodėl mes išduodame save, kad tik išsaugotume santykių harmoniją. Analizuojama, kaip santykiai „užstringa“, apibrėžiama, kas sukelia didžiausią mūsų pyktį.

Siekiant panaudoti pyktį, kaip priemonę santykiams keisti, autorė moko įsiklausyti į tikrąsias savo pykčio priežastis ir išsiaiškinti savo poziciją užduodant sau klausimus: ko noriu, ką jaučiu, kas esu, už ką atsakingas, ką noriu pakeisti, kas šioje situacijoje mane pykdo. Klausimai reikalingi, nes dažnai žygiuojame į mūšį, nežinodami dėl ko vyksta karas. Sutelkiame savo pykčio energiją į pastangas pakeisti ar kontroliuoti žmogų, kuris nenori keistis. Jei nepanaudosime pykčio išsiaiškinti savo mintims ir jausmams, lengvai įklimpsime į begalinį kovų ir kaltinimų ciklą, vedantį į aklavietę.

Knygoje mokoma bendravimo meno, išlaikant ramiai, be kaltinimų poziciją, kuri padės santykiuose atsirasti ilgalaikiams pasikeitimams. Taip pat mokoma stebėti save ir adekvačiai reaguoti, pasakyti sau „stop“, kai siaučia pykčio audra.

Artimieji suinteresuoti, kad išliktume tokie patys, kokie esame dabar. Pradėję atsakyti seno elgesio modelio, tylėjimo ir neefektyvios miglotos pozicijos ar kovos bei kaltinimų, susidursime su stipriu pasipriešinimu. Pradėjus aiškiau apibrėžti savo poziciją, savo „aš“ ir nustatant ribas, kils nerimas, nes tam tikra mūsų pačių dalis irgi nenori

pasikeitimų. Kartais tikrai lengviau elgtis įprastai, nors asmeninė patirtis rodo, kad tai neefektyvu. Tačiau taikydami šios knygos pavyzdžius, galėsime įgyti naujų įgūdžių, kaip elgtis pykstant, susikursime aiškesnį ir stipresnį „aš“, o kartu ir sugebėjimą kurti kokybiškesnius santykius. Daugumai mūsų problemų su pykčiu kyla tada, kai mums tenka rinktis: ar išlaikyti santykius, ar būti savimi. Šioje knygoje atskleidžiama, kad svarbu turėti ir viena, ir kita.



*Ellis, Albert*

## KAD PYKTIS TAVĘ NEVALDYTŲ

Kaunas: Dajalita, 2005. 197 p.

ISBN 9955-576-71-5

Albert Ellis, humanitarinių mokslų bei filosofijos daktaras, Racionalaus emocinio elgesio terapijos kūrėjas savo knygoje „Kad pyktis tavęs nevaldytų“ atskleidžia naują požiūrį į pyktį. Knygoje pateikiami mokslo tyrimais bei praktika pagrįsti būdai, kaip malšinti ir valdyti pyktį, pridėdamos savarankiško darbo su savimi užduotys.

Nepažabotas pyktis padaro daug žalos – sugadina santykius, priverčia išeiti iš darbo, sukelia ligas. Pykti yra normalu. Nevaldyti pykčio, kai jis tampa agresija ar veiksmu, jau yra nenormalu. Pyktis niekada nepadeda priimti protingo sprendimo, pyktis siūlo tik destruktiją. Pykčio kaip emocijos esmė yra sunaikinti ką nors, paskirtis – užmaskuoti kliūtį. Todėl staigus sustojimas reikalingas tam, kad vėliau žmogus priimtų teisingą sprendimą.



Įveikti įniršį, dirglumą, nugalėti pyktį ir kur kas ramiau gyventi šiame painiame pasaulyje padeda knygoje pateikta Racionalaus emocinio elgesio terapijos (REBT) programa bei kiti metodai. REBT nedraudžia išgyventi stiprių jausmų, tačiau skatina juos nagrinėti, pažinti ir liautis neigus jų buvimą. Ši terapija aiškina, kaip sveiką nusivylimą ar nepasitenkinimą atskirti nuo liguisto pykčio ar įniršio. Pripažintus jausmus nebūtina rodyti. Autorius moksliskai paaiškina, kodėl neefektyvu išreikšti pyktį daužant pagalvę ar pan. Tada pyktis tik didėja ir stiprėja neigiama nuostata galvojant apie pyktį sukėlusį asmenį. Kodėl netikslinga išsilieti ant kito žmogaus? Rėkdami ant kito žmogaus sužadiname jam kalnę, o jis savo ruožtu labai nori, kad ir mes pasijustumė kalti. Todėl jis atsakys tuo pačiu. Susidaro uždaras ratas, kurį išardyti padeda REBT.

Ar tai reiškia, kad dabar turime grįžti atgal ir propaguoti susivaldymą ir santūrumą? O kaip su slopinama agresija? „Paleisti“ agresiją nereiškia išsikrauti. Iš tikrųjų „karštai“ reaguojant vietoje pykčio gali kilti nemalonus diskomfortas ir skausmas. Pavyzdžiui, kai vyras vėl vėluoja namo, jums kyla ne pyktis, bet maudimas pilve arba galvoje. Šiuo atveju „paleisti“ pyktį reiškia kad reikia stebėti savo skausmą stengiantis apie nieką nemąstyti. Po kiek laiko koncentruojant dėmesį į skausmą galvoje staiga atsiras naujas išgyvenimas – noras rėkti, neviltis, pyktis atsiras viduje kaip nebylus riksmas, įniršis ar ašaros. Vadinasi, jau išlaisvinome pyktį. Ir tada ateina laikas jį išreikšti žodžiais „aš ant tavęs pykstu“. Štai ką turėjo omenyje psichologai, kurie mokė atvirai reikšti jausmus. Patarimas mušti pagalvę teigiamai veikia labai susikausčiusį žmogų tiek, kiek viduje pagyvėja jausmai.

Liguistą pyktį lemia nusistovėjusios neigiamos nuostatos, kurios verčia viskuo baisėtis. Išmokę keisti kategorišką mastymą (jis privalo; turi būti taip ir ne kitaip), ramiau reaguosime į aplinkinių elgesį. Negalime valdyti aplinkybių, kurios tuo metu vyksta, bet galime valdyti savo įsitikinimus, reakcijas ir tai, ką apie tuos įvykius galvojame. Net

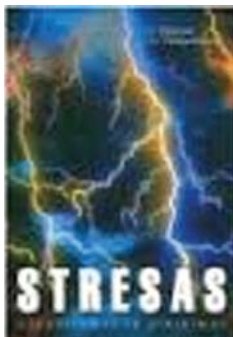
jei vertiname kito žmogaus elgesį kaip tikrai nedorą, vistiek galime nutarti tikėti, kad galima išverti neteisybę, nors jos ir nepateisiname. Kiti neprivalo su mumis visada elgtis teisingai. Žmogaus negalima tapyti tik baltai ir juodai. O nekęsdami kitų žmonių priartėjame prie neapykantos sau. Jei kandžias kitų pastabas dedamės į širdį, vadinasi patys nusprendžiame sutikti su jų nuomone. Mes galime tik pageidauti, o ne besąlygiškai reikalauti, kad kiti nesielgtų kaip mums nepatinka. Taip, kitų elgesys daro neigiamą poveikį. Tačiau tai, ką mes jaučiame, kuriame patys. Suvokti ir prisiimti atsakomybę už savo jausmus yra lemiamas žingsnis siekiant suvaldyti savo pyktį. Skaudu, kai su mumis elgiasi nedorai, tačiau geriau mąstyti, kad mes galime tai išverti ir toliau džiaugtis gyvenimu. Knygoje teigiama tokia nuostata: negaliu rasti jokios priežaties, kodėl supykęs žmogus neprivalo visada elgtis su manimi kilniai, net jei aš labai pageidaučiau.

Racionalaus emocinio elgesio terapija padeda atsikratyti pykčio pakeičiant jį sveikesniu jausmu – apgailėstavimu, susierzinimu ar nusivylimu. Piktintis geriau kitų žmonių veiksmais, bet ne tų veikslių autoriais. Perskaitę knygą taip pat sužinosime, kokie mūsų jausmai dar slepiasi po pykčiu, ir kaip emocinis mąstymas padeda elgtis kitaip, negu elgėmės iki šiol. Ar šie klinikiniais ir mokslo tyrimais grįsti pykčio malšinimo metodai visgi gali padėti širsti rečiau, gyventi geriau ir kentėti mažiau, kai nepaisant visų pastangų, vistiek elgiamės piktai? Autorius į šį klausimą atsako teigiamai, bet jei tik remsimės pagrindine REBT teze, tai mes visados susidursime su sudėtingomis problemomis bei negarbingais poelgiais ir dažnai imsime dėl to bereikalingai pykti. Bet užuot tūžę, galime susitelkti į tai, kaip tas problemas įveikti. Kita vertus, jei pyktis vis dar mus valdo, galime būti pakantūs sau ir tokiam, pasipiktinusiame. O kai nebesmerksime savęs dėl pykčio ir daugiau dėmesio skirsime problemų sprendimui, atsiras jėgų siekti aukštesnio lygio, malšinti pyktį keičiant požiūrį į žmones ir pasaulį. Tad kodėl nepabandžius.

# Stresas

*Proto „tigras“ sukelia tikrą stresą, o proto pratimai jį gydo.*

*Arline Curtiss*



*Pikūnas, Justinas*

STRESAS. ATPAŽINIMAS IR ĮVEIKIMAS

Kaunas: Pasaulio lietuvių centras, 2005. 188 p.

ISBN 9986-418-36-4

Psichologijos profesorius J. Pikūnas savo knygoje išsamiai supažindina su stresu sąvoka, jo požymiais įvairiame amžiuje bei įveikimo būdais. Knyga patraukli tuo, kad kiekvienas gali įvertinti savo išgyvenamo streso lygį pildydamas specialius klausimynus ir išorinių bei vidinių stresorių aprašus. Didelis dėmesys skiriamas kognityvinei elgesio terapijai, padedančiai keisti mąstymo būdą, kai atsiduriame nežinioje. Ši knyga skirta visiems, kurie domisi savimi ir naujausiomis žiniomis apie elgesio bei emocijų streso požymių ryšį su biocheminiais pokyčiais žmogaus organizme. Knygoje apstu savipagalbos priemonių aprašymų ir kitų pasiūlymų. Streso neįmanoma išvengti, tačiau neigiamas pasekmes sveikatai galima sumažinti, padidinus atsparumą stresui keičiant savo pasaulėžiūrą, įpročius, laikantis sveikos gyvensenos nuostatų.

Kiekvienoje dalyje skaitytojui pateikiami klausimynai, skirti nustatyti streso lygį, taip pat puikiai aprašyti fiziniai bei relaksaciniai pratimai. Pirmoje dalyje apžvelgiami stresą sukeliančys veiksniai – vidiniai ir išoriniai stresoriai. Įdomiai pateiktas vidinių stresorių aprašymas: „Vidiniai stresoriai yra tam tikras mūsų vidinis nusiteikimas. Tai gali būti per dideli reikalavimai sau arba siekimas mums iš šalies primestų tikslų, kurių patys nesame sau iškėlę“. Ilustruojant gausiais pavyzdžiais supažindinama su trumpalaikiu stresu ir ilgalaikiais sunkumais, sukeliančiais stresą.

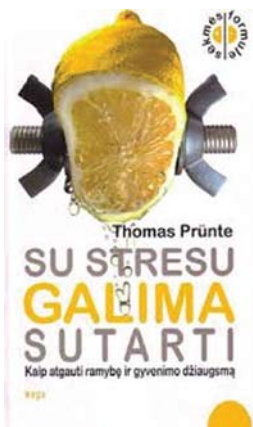
Antroje dalyje stresas nagrinėjamas asmenybės raidos požiūriu – stresas vaikų amžiuje, jaunuolių bei atskirai moterų ir vyrų stresas. Autorius teigia, kad mes vos gimę jau išgyvename stresą. Plačiai aptariamas stresas darbe ir jo valdymo būdai.

Trečioje dalyje autorius pateikia tinkamus ir netinkamus streso įveikimo būdus. Kad streso išgyvenimas sumažėtų, siūloma išmokti diskutuoti patiems su savimi. Pavyzdžiui, vidiniam balsui, sakančiam: „Tu negali pakelti to“, galima atsakyti: „Kur įrodymai, kad aš nepakelsiu šių stresorių? Atsakymas sau: „Tik mano sujauktoje galvoje. Nuo jų aš nenumirsiu, ir nežiūrint to, aš dar galiu būti laimingas. Jie nėra baisūs, tik skausmingi“. Siūlomas atsakas į vidinį priekaištą, kad man visada nesiseka arba, kad esu menkavertis, jei elgiuosi neadekvačiai nepakeldamas esamų sudėtingų sąlygų.

Pateikiami ne tik minčių ir jausmų keitimo būdai, bet ir elgesio modifikavimo technika. Apsisprendus keisti elgesį, pavyzdžiui, nuolatinį nerimavimą, turime įtikinti save: „Aš galiu“. Atitinkamos literatūros skaitymas gali sustiprinti norą keistis.

Knygoje teigiama, kad streso įveikimas pirmiausiai siejamas su tuo, kad žmogus turi gerai žinoti, kas yra stresas, psichologinė įtampa. Tenka pastebėti, kad, nepaisant gausios informacijos apie stresą, jis painiojamas su kitais psichikos reiškiniiais, dažniausiai jausmais. Streso neįmanoma išvengti, nes niekas negali mūsų apsaugoti nuo nema-

lonumų ir pavojų. Tačiau neigiamų pasekmių sveikatai galima išvengti arba jas sumažinti, padidinus atsparumą stresui. Daugeliui mūsų reikėtų keisti pasaulėžiūrą, įpročius, pradėti pozityviai mąstyti ir laikytis sveikos gyvensenos nuostatų.



*Prunte, Thomas*

SU STRESU GALIMA SUTARTI:  
KAIP ATGAUTI RAMYBĘ  
IR GYVENIMO DŽIAUGSMĄ

Vilnius: Vaga, 2007. 318p.

ISBN 978-5-415-01943-4

Psichologas psichoterapeutas T. Prunte pasitelkęs nemenką profesinę patirtį, pateikia gausybę patikimų patarimų, kaip įveikti stresą darbe ir asmeniniame gyvenime. Jie pateikiami šmaikštaujant, kaskart įterpiant anekdotų ir patarimų, kaip atgaivinti savo pojūčius ir suteikti gyvenimui džiaugsmo bei konstruktyviai įveikti stresą.

Kai kurių streso tyrinėtojų teigimu, patiriant stresą, išgyvenama stipri baimė. Knygoje nagrinėjama, kas ją sukelia ir kaip su ja susidoroti. Duodama naudingų patarimų patarimų, kaip įveikti nerimą. Vienas jų – susirašyti, kokiose srityse patiriame stresą, ir įsivaizduoti, ką darysime, kai kitą kartą jį patirsime. Vizualizavimas padeda žymiai sumažinti nerimo ir baimės lygį. Visų pirma, norint įveikti stresą, reikia sau atsakyti, ką galime pakeisti savo mąstyme, kai patirime stresą. Autorius cituoja psichoterapeutės V. Satir nuostatas, skatinančias priešintis sustabarėjusiam mąstymui, kad stresą išgyvenantis žmogus neprivalo dėl visko jaustis kaltas, neprivalo slopinti pykčio, būti už viską atsakingas, turi teisę pasakyti: „Aš šito nežinau“, neprivalo vykdyti kitų prašymų, turi teisę klysti.

Kad ir kaip reaguotume į stresą, tai yra puiki proga tobulinti savo elgesį. Mūsų būtis laikosi ant trijų pamatinių stulpų – žmonių tarpusavio santykių (šeimos), darbo ir laisvalaikio (hobio). Kurį nors sritį apleidus, ilgainiui pažeidžiama atsparos žmogui teikianti pusiausvyrą. Labai vertingi autoriaus patarimai, kai kurie tokie elementarūs, bet primiršti, kuo pripildyti šias tris gyvenimo sritis.

Dar vienas praktiškas patarimas kovojant su stresu – tiesiog prisiminti atsakomybę už savo jausmus ir mintis, suvokti savo poreikius. Tada tampame ne streso auka, bet atsakingu žmogumi. Taip save priimdami, lengviau reaguojame į stresą. Naudinga sau atsakyti į klausimą, ar patirdami stresą kažko nenorime daryti ar negalime daryti? Dažniausias atsakymas – nenorime daryti, nes stinga motyvacijos. Iš kiekvienos situacijos yra mažiausiai trys išeitys – pakeisti aplinkybes, pakeisti save arba susitaikyti. Lengviausia yra susitaikyti, o ne ieškoti išeities.

Knygoje pateikiami ne tik žinomi metodai, kaip nugalėti stresą, bet ir naujais specialistų patarimai. Perskaičius knygą norisi pakeisti savo mąstymą, neleisti pasireikšti toms būdo savybėms, kurios sustiprina stresą.

# Atleidimas

*Jeigu kiekvienas apie kitą žmogų žinotų viską, mielai ir lengvai atleistų, nebūtų daugiau išdidumo nei puikybės.*

*Hafiz*



*Dincalci, Jim*

ATLEIDIMO GALIA.  
KAIP IŠVADUOTI ŠIRDĮ IR PROTĄ  
IŠ NEIGIAMŲ EMOCIJŲ

Vilnius: Alma littera, 2013. 281 p.

ISBN 978-609-01-1107-9

Dr. Jim Dincalci – amerikiečių psichologas ir teologas, daugiau kaip aštuoniolika metų tyrinėjęs emocinius, dvasinius ir fizinius metodus, kurie padeda žmonėms atleisti ir jaustis geriau. Tai aiški, naudinga ir išmintinga knyga, padėsianti kiekvienam, kuris jaučiasi įskaudintas ar nuskriaustas, nori išsigydyti savo skriaudas ir ryžtasi atkakliai to siekti. Ji svarbi ir profesionalams, mokantiems savo pacientus atleidimo.

Atleidimo nauda yra įrodyta. Kai leidžiame pranykti praeities kartėliui, atsiranda daugiau dvasinės, protinės ir fizinės energijos, o tada pasaulis atrodo kitaip. Knygoje apžvelgiami mokslinių tyrimų apie atleidimo naudą rezultatai psichologinei bei fizinei savijautai.

Atleidimas nėra aukščiausia žmogaus proto funkcija. Tačiau tai galingiausias būdas sutramdyti emocijų audras. Tai būseną, kurios trokšta visi žmonės.

Atleidimas yra pirmoji sąlyga, vedanti žmoniją dieviškos meilės ir taikos link. Neatleidę išgyvename desperaciją. Atleidimas gali būti ne tik dvasinis, emocinis, bet ir socialinis. Kartais tai – lyg stebuklinga piliulė, išgydanti daugumą socialinių ligų – smurtą ir narkomaniją, ypač kai juos lydi pyktis ir kaltė. Atleidimas palaiko mąstymo kontrolę, leidžia išsiugdyti supratimą ir dvasingumą. Sugebėjimas išlaisvinti skriaudą suteikia mums ramybės, pagydo mūsų sielą. Kad atleidimo procesas būtų greitesnis, tenka nemažai padirbėti. Tam pasitarinama patarimai, patarimai bei klausimai, kurių gausu šioje knygoje. Autorius labai smulkiai išnagrinėja kliūtis, trukdančias atleisti. Aprašoma daug mąstymo šablonų – tam tikrų mitų, kai žmonės užsispyrę laikosi klaidingos nuomonės, pvz., prieš atleisdamas lauksiu atsiprašymo; aš noriu tik pamiršti tai; čia per daug, kad atleisčiau; jei atleisčiau, jie ir toliau mane įžeidinės ir kt. Yra daug neteisingų nuomonių apie atleidimą, ir tai sukelia bėdų mėginantiems atleisti žmonėms. Suvokę, kas iš tiesų yra atleidimas (tai ne užsimiršimas ar atsakomybės stoka), tuos mitus demaskuojame.

Knygoje gausu patarimų, ne tik padedančių atleisti, bet ir prašyti atleidimo. Atleidimas ateina per jausmus. Mūsų reakcija į išorinį pasaulį yra mūsų vidaus (jausmų, nuostatų, troškimų) atspindys. Jei vyrauja labai stiprūs jausmai, atleidimas užtrunka ilgiau. Norint suprasti savo jausmus ir emocijas, reikia sau užduoti klausimus: kokia man nauda iš susierzinimo? Ką aš gaunu, jei nepaleidžiu skriaudos, ką gauna mano artimieji? Ar save laikau kitų elgesio auka? Apmaudas, kaltė, pyktis ir baimė patraukia į priešingą pusę nuo džiaugsmo, meilės ir taikos. Kol nenorėsime paleisti tų baimių ir apmaudo, tol nebus laukiamų rezultatų. Esminis dalykas atleidžiant yra norėjimas atsikratyti skriaudos.



Knygoje daug dėmesio skiriama pykčio projekcijai – mes pykstame ant kito, nors patys darome tą patį. Užuoat gynęsis nuo emocinio skausmo, atleidimas surengia jam akistatą. Pateikiami klausimai, į kuriuos atsakius pasidaro aiškiau, kada pykstame ant savęs, ir kaip sau atleisti. Pvz., įtemptoje situacijoje žmogus gali reaguoti netinkamai, paskui gailėtis, jausti gėdą, kaltę. Jam atrodo, kad jis jautėsi neatleistinai. Atleidimas sau įvyksta suprantant, kad reagavimas buvo atsitiktinis. Reaktyviosios smegenys ir asmuo nėra tas pats. Kitaip tariant, žmogus ir jo reakcija – ne tas pats. Esame sudėtingas proto, kūno ir dvasios mišinys, o ne seniai užprogramuota streso reakcija.

Knygoje daug dėmesio skiriama potrauminio streso sindromui (PTSS). Traumas ir katastrofas sukeltantys įvykiai (avarijos, vagystės, stichinės nelaimės, terorizmas, gyvenimas karo zonoje) gali sukelti potrauminio streso sindromą. Esant stresinėms situacijoms padeda įvairūs metodai, pvz., kognityvinė elgesio terapija taikoma norint logiškomis mintimis pašalinti įprastą emociją, susietą su veiksmu.

Atleidimas yra širdies virptelėjimas, atveriantis mus gailestingumui ir meilei. Atleidimo procesą sudaro skriaudų atradimas, savo jausmų išsiaiškinimas, padarinių išsiaiškinimas, jei laikysitės skriaudos, sulaužytų taisyklių ir principų įvardijimas, atsakymas sau į klausimą, ar pats visada laikotės tų gyvenimiškų principų, pamatyti situaciją kitaip – atsidurti įžeidusio asmens vietoje ir kt. Taip pat pateikiamas vadinamas požiūrio gijimo principų rinkinys, padėsiantis atsikratyti neigiamų jausmų, baimės, pašalinti vidines kliūtis ieškant ramybės.



*Monbourquette, Jean*

**MENAS ATLEISTI:  
ATLEISTI, KAD IŠGYTUM,  
IŠGYTI, KAD ATLEISTUM**

Vilnius: Katalikų pasaulis, 2001. 214 p.

ISBN 9986-04-163-5

Nuostabą kelia, kaip retai psichologai rašo apie terapinę atleidimo galią. Gal būt ši spraga atsirado dėl polinkio atleidimą supaprastinti iki grynai religinės praktikos. Tai neteisinga, nes atleidimas apima visas asmenybės plotmes, tiek dvasines, tiek biologines, tiek psichologines.

Šiandien atleidimas tapo labai aktualus. Išaugo susidomėjimas juo kaip svarbiu fizinės, psichologinės ir dvasinės sveikatos faktoriumi. Tai ne tik paprastas valios aktas. Ne visi norintys atleisti iš tiesų atleidžia. Atleidimas vyksta pagal žmogaus brandos dėsnius ir prisitaiko prie asmenybės brendimo. Atleidimas, kuris toli gražu nėra valios aktas, ateina per procesą, įtraukiantį visus žmogaus gebėjimus, ir nueina iš daugelio etapų susidedantį kelią.

Autorius, psichologijos, pedagogikos, filosofijos, teologijos mokslų specialistas profesorius J.Monbourquette savo knygoje pateikia dvylika etapų, kuriuos reikia nueiti norint atleisti. Šie etapai prieinamai pateikti užduočių forma. Jas nesunku atlikti. Atleidimo kelias yra vingiuotas, todėl reikia daug kelrodžių. Atleidimo etapų dėstymas prasideda nuo pirmojo sprendimo jokių būdu nekeršyti ir, kita vertus, palipti skriaudikui nutraukti savo piktadarybes. Kiti trys etapai skirti nuoskaudai gydyti – pripažinti nuoskaudą per atsivėrimą kam nors, stengiantis ją pasidalinti, aiškiai ją įvardyti ir apgailėti. Penktasis eta-

pas – tai pripažinti savo pyktį ir norą kerštauti. Šeštasis etapas, atleidimas sau, yra pagrindinis atleidimo kelio posūkis. Septintasis etapas paskatins atsigręžti į savo skriaudiką ir pabandyti jį suprasti. Kitas etapas – ieškoti prasmės, kurią nuoskauda gali įgauti jo gyvenime. Tolesni etapai bus dvasingesni – reikės suvokti, jog patys esame verti atleidimo ir jau sulaukėme malonės, atsisakyti pastangų atleisti ir atsisverti atleidimo malonei. Paskutinis dvyliktasis etapas skirtas aptarti, ko norėtume atleidimui jau įvykus. Svarstoma, ar mums verčiau nebendrauti, ar atnaujinti bendravimą su įžeidusiu žmogumi. Patyrus didelę skriaudą, nebegalima atnaujinti buvusio ryšio dėl paprasčiausios priežasties – jis nebeegzistuoja ir nebegali egzistuoti. Daugiausia galima tikėtis padaryti jį glaudesnę arba suteikti jam kitą formą. Galutinis atleidimo tikslas kartais negali būti susitaikymas. Jei atleidome, nereikia, kad viską pamiršome, neapsimetame, kad nieko nebuvo, ir galime atstatyti lygiai tokį patį ryšį. Toks mąstymas labiau susijęs su magija. Jeigu susitaikymas taptų atleidimo autentiškumo norma, suprastume, kodėl tiek daug žmonių atsisako atleisti. Jiems susidaro išpūdis, kad jie atleisdami galų gale išduoda save. Net jei susitaikymas įmanomas, nereikia manyti, kad jis savaime sugrąžins mus į ankstesnę būseną.

# Kopriklausomybė

*Nesusivaldymas yra skubotumas, o kita vertus – bejėgiškumas. Mat vieni nusprendžia, bet dėl aistrų nesilaiko savo sprendimų, o kiti pasiduoda aistroms dėl to, kad jie visai nieko nenusprendė.*

*Aristotelis*



*Beattie, Melody*

NE-PRIKLAUSOMI: KAIP LIAUTIS  
KONTROLIUOTI KITUS IR PRADĖTI  
RŪPINTIS SAVIMI

Vilnius: Alma littera, 2014.

ISBN 978-609-01-1387-5

„Ne-priklausomi“ – JAV išleista ir sulaukusi daugybės pakartotinių leidimų amerikiečių psichologės Melody Beattie saviugdosa knyga. Kopriklausomi žmonės – tai toks psichologinis žmonių tipas, kuriam būdingas perdėtas atsakomybės jausmas ir nerimavimas dėl kitų, su kuriais yra artimai susiję, poreikių. Jie viską išmano apie kitus ir stengiasi juos kontroliuoti, tačiau nepažįsta savęs ir nemoka išreikšti savo poreikių. Maždaug 80 mln. žmonių kenčia nuo priklausomybės ligų arba palaiko artimus santykius su tokiais žmonėmis. Jie tikriausiai yra kopriklausomi. Net jei ir negyvensime

su priklausomybę turinčiu žmogumi, problema neišnyks, nes tai – tam tikras mūsų elgesys, tapęs įpročiu.

Žmonių, linkusių rūpintis ir gelbėti kitus, savivertė žema. Rūpinimasis nors trumpam jiems suteikia galios pojūtį. Jie rūpinasi, nes bijo likti vieni. Jie pasitenkina būdami reikalingi, nes nesijaučia mylimi. Tačiau tie žmonės duoda daugiau negu gauna. O pervargę jie tampa pikti.

Knyga skirta ne tik tiems, kas turi ryšių su priklausomybių valdomais žmonėmis (alkoholikais, lošėjais, darboholikais ar neurotikais), bet ir tėvams bei sutuoktiniams, kurie dažnai linkę gyventi savo artimųjų gyvenimus. Ši knyga – apie tai, kaip apsisaugoti nuo skausmo ir pradėti gyventi savo gyvenimą. Autorė teigia, kad kontrolė – tik iliuzija. Mes negalime valdyti kito žmogaus minčių, jausmų, prievarta veikti jų valios. Žmonės priešinsis arba paklus kurį laiką, o paskui vėl darys savo. Be to, žmonės keršija už tai, kad yra verčiami daryti tai, ko nenori, arba būti tokie, kokiais nenori būti. Kiekvienas žmogus iš tiesų gali pasirūpinti ir pasirūpina savimi, jeigu nori, ir jei jam leidžiama. Vienintelis asmuo, kurį galite pakeisti, esate jūs pats.

Knygoje išsamiai mokoma, kaip suvokti savo priklausomybę nuo kito žmogaus ir iš jos išsivaduoti. Mokoma atpažinti, kuo paremti mūsų santykiai su kitais žmonėmis – priklausomybe ar meile. Kiekvienas žmogus turi nuspręsti, ar jam kopriklausomybė yra problema, ir nutarti, ką ir kada reikia keisti. Čia labai pasitarnauja knygoje pateikti sąrašai kopriklausomybei būdingų požymių, kurie surinkti iš autorės darbinės ir asmeninės patirties.

Sveikimas nuo kopriklausomybės remiasi prielaida, kurią daug kas pamiršo. Kiekvienas žmogus yra atsakingas už save. Viena svarbiausių jo dalių – rūpinimasis savimi. Tai ne atsirbojimas nuo žmogaus, kuriuo rūpinamasi, o nuo kančios, kurią sukelia tokie santykiai.

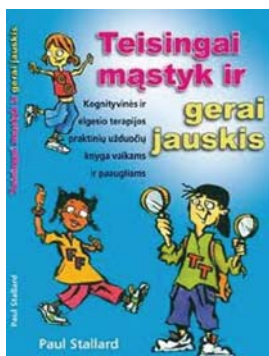
Antroje knygos dalyje autorė išsamiai aprašo daugelio kopriklausomų žmonių sveikimo programų tikslus – atsirbojimą, nereagavimą į kitų problemas per stipriai. Neprivaloma liautis rūpintis ar mylėti.

Tačiau reikėtų rūpintis savimi, tvarkytis su savo jausmais. Knygoje pateikta tiek daug pasiūlymų ir idėjų, kad kai ką tai gali šokiruoti. Tačiau keistis pradėdame, vos tik suvokiame ir susitaikome su savo padėtimi. Pradėkime nuo situacijos, kurioje esame. Kitas žingsnis keičiant savo elgesį – ryžtingas veiksmas. Tai reiškia, kad viską turime daryti kitaip. Kiekvieno skyrelio pabaigoje pateiktos užduotys gali duoti tam tikrų idėjų. Bendradarbiaukime, o ne būkime priedėliu, neleiskime, kad mus tampytų už kaltės ir gėdos virvučių. Tai tik keli iš gerų patarimų.

# Vaikų ir paauglių stresas, elgesio sutrikimai

*Emocijų audros intensyvume glūdi vertybė,  
energija, raktas uždaviniui išspręsti.*

*Karlas Gustavas Jungas*



*Stallard, Paul*

TEISINGAI MĄSTYK IR GERAI JAUSKIS:  
KOGNITYVINĖS IR ELGESIO TERAPIJOS  
PRAKTINIŲ UŽDUOČIŲ KNYGA  
VAIKAMS IR PAAUGLIAMS

Kaunas: Neuromedicinos institutas, 2010. 195 p.  
ISBN 978-609-95137-0-6

Knygos autorius Paul Stallard – žymus Didžiosios Britanijos psichologas, Vaiko ir šeimos psichinės sveikatos instituto profesorius ir klinikinės psichologijos konsultantas, vadovauja tyrimams, kuriais siekiama nustatyti kognityvinės ir elgesio terapijos efektyvumą gydant potrauminio streso sutrikimus. 2003 m. autorius gavo penkis Nacionalinius apdovanojimus už mokykloje įdiegtos profilaktinės kognityvinės ir elgesio terapijos programos „Teisingai mąstyk ir gerai jauskis“ pažangų įgyvendinimą ir vertinimą. Ši programa plačiai naudojama praktikoje šalinant nuotaikos ir nerimo sutrikimus, didinant vaikų ir paauglių pasitikėjimą savimi, skatinant adaptyvų elgesį ir gerinant savijautą bei psichologinį gerbūvį JAV, Australijoje, Didžiojoje Britanijoje ir kitose Europos šalyse.

Tyrimais įrodyta, jog kognityvinė ir elgesio terapija yra efektyvi ir perspektyvi intervencija vaikų bei paauglių psichologiniams sutrikimams ir problemoms spręsti. Ji efektyvi gydant nerimo sutrikimus ir baimes, nuotaikos sutrikimus, santykių problemas, veiksminga mokyklos vengimo atvejais bei dirbant su daugybe kitų problemų. Pavyzdžiui, probleminiu paauglių elgesiu, valgymo, potrauminio streso ir obsesiniais – kompulsiniais sutrikimais. Knygoje pateikti kognityvinės ir elgesio terapijos vaikams ir paaugliams pagrindai naudojant originalią metodiką „Teisingai mąstyk ir gerai jauskis“. Informacijos išsavinimą palengvina smulkus visų terapinio darbo aspektų aprašymas, pateikiant praktines užduotis, lenteles ir iliustracijas. Trys pagrindiniai veikėjai Minčių seklys, Jausmukė ir Darytukė padeda vaikams ir paaugliams suprasti kognityvinės ir elgesio terapijos esmę, atrasti ir tikrinti mintis bei įgyti alternatyvių kognityvinių ir elgesio įgūdžių. Ši sistema, paremta ryšiais tarp to, ką žmogus mąsto, kaip jaučiasi ir kaip elgiasi, vadinasi „stebuklingas ratas“. Pavyzdžiai, pateikti knygoje mintis, jog mums nesiseka bendrauti su kitais žmonėmis, gali lemti tai, kad būdami su draugais jausime nerimą, todėl tikriausiai užsisklėsime ir mažiau kalbėsime. Teigiama, jog šis užduočių rinkinys padeda vaikams ir paaugliams patiems geriau suprasti šį stebuklingo rato fenomeną ir parodo, kad dažnai situacija yra įvertinama labai ribotai. Kartais tam tikras elgesys jau yra tapęs kasdienio gyvenimo dalimi, todėl gali būti labai sunku rasti kokią nors išeitį arba sugalvoti kaip pakeisti situaciją. Tai iliustruoja Paul Stallard pateikta Minčių veikimo schema: Kertiniai įsitikinimai (susiformavę dėl ankstyvosios patirties) → Svarbūs įvykiai (suaktyvina kertinius įsitikinimus ir prielaidas) → Prielaidos (padeda numatyti, kas mums nutiks) → kyla Automatinės mintys ir jos veikia → Elgesį ir Jausmus. Dėl šios priežasties knygoje pristatomi trys veikėjai, lydintys vaikų ir paauglių pokyčius. Minčių seklys padeda tyrinėti mąstymą, Jausmukė padeda suprasti jausmus, o Darytukė išmoko kitaip elgtis. Knygos tiks-



las padėti paaugliui įgyti naudingesnių elgesio įgūdžių, kurie leistų geriau pažinti savo mintis, suprasti save bei pagerinti savikontrolę.

Knyga padės suprasti, kad tai, kaip mąstome ir kaip žiūrime į problemas, turi įtakos tam, kas mums nutinka. Ji padės išmokti kontroliuoti savo gyvenimo įvykius, keičiant mintis bei elgesį. Ypatingas dėmesys knygoje skiriamas atpažinti kertinius įsitikinimus arba schemas, tai yra beveik nekintamus įsitikinimus, susiformavusius vaikystėje, pagal kuriuos vertinami dabartiniai įvykiai. Suaktyvėjus šiems įsitikinimams, kyla automatinės mintys, kurioms būdingi įvairūs loginiai iškraipymai. O negatyvus mąstymas glaudžiai susijęs su prislėgta nuotaika. Naudojant grafinius vaizdus bei schemas, paaiškinama, kaip kertiniai įsitikinimai gali būti tikrinami aktyviai ieškant juos paneigiančių įrodymų.

Skyriuje apie minčių valdymą paaugliai supažindinami su strategijomis, leidžiančiomis susidoroti su iškreiptomis ir neigiamomis mintimis, atitraukti nuo jų dėmesį, stabdyti jas bei vaizduotėje „sumažinti garsą“. Labai naudingas mąstymo klaidų atpažinimo pratimas, leidžiantis atpažinti pagrindines mąstymo klaidas („nukabinta nosis“, „išpūsti įvykiai“, nesėkmės numatymas, savęs pasmerkimas nesėkmei). Atpažinti klaidingą mąstymą svarbu, nes esant klaidingoms mintims tai, ką galvojame, priklauso nuo to, kaip jaučiamės, o ne nuo to, kas iš tiesų vyksta. Mintis atpažinti padeda grafinis Minčių seklys, užduodantis klausimus: kokie faktai patvirtina šias mintis, kokie faktai verčia abejoti šiomis mintimis? Pateikiamas įdomus minčių stabdymo pratimas, kai timptelėjęs ant rankos užrištą guminį raištelį, paauglys gali nukreipti dėmesį nuo neigiamų minčių. Kitas būdas – atlikti pratimą „Išjunk įrašą“, kuris remiasi metafora, kad mintys – kaip garso įrašas, skambantis galvoje. Nukreipti mintis gali padėti ir vaizduotės pratimas „Nerimo seifas“ arba pasakymas sau „stop“.

Skyriuje apie jausmus pabrėžiamas ryšys tarp jausmų, minčių ir elgesio, apibūdinamos pagrindinės nemalonios emocijos – stresas,

liūdesys, pyktis. Jausmai kartais pradeda mus valdyti ir neleidžia arba trukdo daryti tai, ko iš tiesų norime. Knygoje pateikiami būdai, padedantys atpažinti jausmus dar prieš jiems išsismarkaujant, nes vėliau gali būti labai sunku juos suvaldyti. Siūloma, kaip pasidaryti „jausmų saugyklą“ – dėžutę, į kurią galima sudėti ant popieriaus surašytus negatyvius savo jausmus ir juos „užrakinti“. Mokoma piešti „pykčio ugnikalnį“. Patariama, kaip ištrūkti iš susikaupusių nemalonių stiprių jausmų rato.

Skyriuje apie mokymąsi spręsti problemas mokoma pažvelgti į problemas kitaip, neskubant daryti sprendimo, randant alternatyvius sprendimo būdus ir pan. Skyriuje „Keisk savo elgesį“ akcentuojamas didesnio aktyvumo poreikis siūlant daugiau užsiimti mėgstama veikla. Paaugliai supažindinami su metodais, kurie gali jiems padėti valdyti savo gyvenimą veiklos planavimu, užduočių skaidymu į mažesnes. Pabrėžiama savęs paskatinimo ir apdovanojimų už sėkmę svarba. Mokoma atsikratyti įkyrių įpročių, kurių negalime atsikratyti – be perstojo tikrinti, ar užrakintos durys, išjungta šviesa, užsuktas čiaupas, nernelyg dažnai plautis rankas ir kt.

Stallard knygoje „Teisingai mąstyk ir gerai jauskis“ pateikta elgesio sistema yra veiksminga ir gali padėti vaikams ir paaugliams spręsti jų kasdienes problemas. Be abejo, ši strategija tinka ir suaugusiems žmonėms. Daugybė knygoje pateiktų pavyzdžių parodo, jog viena ar keletas nepasisekusių situacijų žmogui dažnai sukelia mintis ir apie tolimesnes nesėkmes esant panašioms aplinkybėms. Tad gali būti labai veiksminga „dirbti“ su savo mintimis, suvokti iš jų kylančius jausmus ir tokiu būdu mėginti keisti savo elgesį. Dešimt knygoje pateikiamų modulių gali būti panaudoti kaip užbaigta programa ar net kaip namų darbas bei savipagalbos medžiaga. Knygoje pateiktas metodikas ar jų elementus gali taikyti ne tik psichinės sveikatos specialistai (psichiatrai, psichologai, psichoterapeutai), tačiau ir mokytojai, auklėtojai ir tėvai, o užduotis savarankiškai atlieka patys paaugliai.

# Knygų sąrašas

## DEPRESIJA

Burns, David. Geros nuotaikos vadovas. Vilnius: Žmogaus studijų centras, 2013. 384 p.

Curtiss, Arline B. Brain-switch. Kelias iš depresijos: sustabdykite užburtą neviltingies ratą. Vilnius: Vaga. 2009. 294 p.

Greenberger, Dennis; Padesky, Christine. Nuotaika paklūsta protui : keiskite jauseną keisdami mąstyseną. Vilnius : VU Specialiosios psichologijos labor., 2000. 143 p.

## NERIMAS

Ellis, Albert. Kaip nepasiduoti nerimui ir jį kontroliuoti. Kaunas: Dajalita, 2006. 237 p.

Hazlet – Stevens, Holly. Moterys, kurios nerimauja per stipriai. Vilnius: Vaga, 2013. 171, [3] p.

Thoughts and Feelings: Taking Control of Your Moods and Your Life. Oakland Calif. : New Harbinger Publications, 2011. 295 p.

## PRASMĖS PAIEŠKOS

Frankl, Viktor. Žmogus ieško prasmės. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2013. 159 p.

## BAIMĖ

Jeffers, Sussan. Bijok, bet vis tiek daryk : [kaip baimę, neryžtingumą ir pyktį paversti į galią, veikimą ir meilę]. Kaunas: Meilės kelias, 2012. 192 p.

## MENKA SAVIGARBA, NEPASITIKĖJIMAS SAVIMI

Fennell, Melany. Įveikite menką savigarbą. Vilnius: Vaga, 2014. 303 p.

André, Christophe. Netobuli, laisvi ir laimingi: savivertės pratybos. Vilnius: Tyto alba, 2014. 374, [2] p.

Porat, Frieda. Savigarba: kelias į sėkmę ir meilę. Kaunas: Menta, 1991. 142, [1] p.

## NEMIGA

Jacobs, Gregg. Pamirškite nemigą: efektyvi programa, kaip lengvai užmigti ir miegoti be vaistų. Kaunas: Luceo, 2012. 230 p.

## PYKTIS

Lerner H. Pykčio šokis. Vilnius: Alma littera, 2012. 229 p.

Ellis, Albert. Kad pyktis tavęs nevaldytų. Kaunas: Dajalita, 2005. 197 p.

## STRESAS

Pikūnas, Justinas. Stresas. Atpažinimas ir įveikimas. Kaunas: Pasaulio lietuvių centras, 2005. 188 p.

Prunte, Thomas. Su stresu galima sutarti: kaip atgauti ramybę ir gyvenimo džiaugsmą. Vilnius: Vaga, 2007. 318 p.

## ATLEIDIMAS

Dincalci, Jim. Atleidimo galia. Kaip išvaduoti širdį ir protą iš neigiamų emocijų. Vilnius: Alma littera, 2013. 281 p.

Monbourquette, Jean. Menas atleisti: atleisti, kad išgytum, išgyti, kad atleistum. Vilnius: Alma littera, 2013. 281 p.

## KOPRIKLAUSOMYBĖ

Beattie, Melody. Ne-priklausomi: Kaip liautis kontroliuoti kitus ir pradėti rūpintis savimi. Vilnius: Alma littera, 2014.

## VAIKŲ IR PAAUGLIŲ STRESAS, ELGESIO SUTRIKIMAI

Stallard, Paul. Teisingai mąstyk ir gerai jauskis : kognityvinės ir elgesio terapijos praktinių užduočių knyga vaikams ir paaugliams. Kaunas: Neuromedicinos institutas, 2010. 195 p.

Norint padėti žmonėms susidoroti su psichologinėmis problemomis, siūloma skaityti literatūrą, pritaikytą konkrečioms žmogų kamuojančioms problemoms. Tokia literatūra vadinama kognityvine elgesio terapija pagrįsta savipagalba. Kognityvinės biblioterapijos (savipagalbos) tikslas – padėti išmokti įsisavinti informaciją, dirbti savarankiškai pildant klausimynus, esančius knygoje, išmokti naujų įgūdžių, keisti mąstymą. Geros patarimų knygos perteikia konkrečias ir praktikoje patikrintas pagalbos sau strategijas. JAV ir Didžiosios Britanijos specialistai, esant silpnai ar vidutinei depresijos formai, skiria skaityti saviklivos knygas vietoj vaistų pagal receptą. Kognityvinei biblioterapijai tinkančių leidinių, kurių poveikis moksliskai pagrįstas yra labai nedaug. Į lietuvių kalbą išversta kelios dešimtys kognityvinės terapijos specialistų parašytų knygų, padedančių keisti mąstymą ir elgesį susidūrus su depresija, nerimu, stresu, nemiga, baime, pykčiu, priklausomybėmis. Kadangi savišvietos ir biblioterapijos tikslai skirtingi, į šią rodyklę neįtraukti šviečiamojo pobūdžio leidiniai, kuriuose tik pateikiama informacija.