

## **Genovaitė Bončkutė – Petronienė „Įdomioji psichoterapija mokytojams ir tėvams“**

p.11 Kai nėra ieškojimų, nėra ir pasirinkimų, žmogus tiesiog plaukia pasroviui. Paaugliui sunku apibrėžti savo norus, todėl jis labai nori sužinoti, ką apie jį galvoja kiti.

p.13 Daugelis žmonių pačiais nelaimingiausiais savo gyvenimo etapais laiko paauglystę ir senatvę. Emocinės paauglių problemos neretai prilygsta psichinės ligos simptomams. Bei jei suaugusieji kantrūs, tiki paauglių galimybėmis, jie galiausiai išmoksta valdyti savo jausmus.

**p.14 Šiais laikais žmonės kur kas mažiau reikalingi vieni kitiems, kad išliktų fiziškai, todėl bandoma perstatyti santykius taip, kad mus sietų tik meilė, o tai yra pati sunkiausia užduotis, kokia begali būti.**

p.16 Kartais žalingas įprotis yra ne tam, kad su juo kovotum, o kad jam pasiduotum. Žmogus turi gauti tai, ko jam trūko vaikystėje.

**p.17 Žmonės suartina kartu praleistas laikas.**

p.18 Vaikui ypač sunku atsiskirti tada, kai jis yra pagrindinė motinos gyvenimo prasmė, kaip neretai būna išsiskyrusiose šeimose.

p.19 Nesusivaldymas ne tiek baisus, kaip susikaupusio paslėpto pykčio atmosfera. Tik toks žmogus, kuris vertina save ir atleidžia trūkumus, gali užjausti kitą.

p.20 Draugystės dažnai patiria „homoseksualią“ stadiją, ypač tarp mergaičių. Jos vaikšto apsikabinusios, rašo viena kitai laiškus, pavydi.

p.21 Didelius bendravimo sunkumus atspindi paauglio noras bendrauti tik su vyresniais žmonėmis.

p.22 „Atpirkimo ožys“ turi būti besipriešinantis mokinyms, kaip grupei bus neįdomu.

p.28 Atliktuose psichologiniuose tyrimuose vaikų mokymosi rezultatai labiau koreliavo ne su IQ, o su savitvardos testu.

**Rūkymas didina mirties riziką 1,6 karto, o vienišumas 2 kartus.**

p.30 Labai išreikštas atsirbojęs charakteris psichoterapeutų vadinamas šizoidine asmenybe, liguistai įtarus – paranojine, asocialus – sociopatine, hiperaktyvus – maniakine, suvaržytas – obsesine kompulsine, demonstratyvus – isteriška asmenybe.

**Kuo asmenybė sveikesnė, tuo ji laisvesnė ir sunkiau numatomi jos pasireiškimai.**

**[Atsirbojęs charakteris]**

p.31 Kyla klausimas, dėl kokių priežasčių būtina taip stipriai atsiriboti? Svarbiausia priežastis – ypatingas jautrumas.

**p.33 Kita vertus, atsirboję žmonės susiduria su ribinėmis būsenomis, kurios parodo žmogaus egzistencijos grėsmingumą, todėl iš jų galime sužinoti, kas žmogui egzistenciškai svarbu. Kartais eidami savo nelengvu keliu jie gali pasiekti ir atskleisti didžiausią žmogiškumą.**

Kita vertus, vienvė ir izoliacija labai sustiprina atsiskyrėlio baimes: „Kažkas su manimi ne taip, aš kitoks, negu visi“, todėl dažnai jaučiasi neautentiškas, tuščias, robotiškas.

p.34 Jei vaiko poreikiai ignoruojami, jo emocinis alkis yra labai didelis.

**p.35 Nelaimingas meilės nuotykis atsirbojusiam žmogui gali kainuoti gyvenimo žlugimą.**

Atsirbojęs žmogus turi suvokti, kad dažnai vienvė jis kenčia daugiau, negu bendraudamas.

p.36 Svarbu padėti atsirbojusiam žmogui įsisąmoninti savo stipriąsias puses ir padidinti savigarbą – juk būdamas jautrus jis dažnai kenčia dėl kitų žmonių netobulumo.

**Bet svarbiausia atsiribojusiam žmogui yra mokytis bendrauti ir stebėti savo bei kitų jausmus, išmokti elgtis įvairiose socialinėse situacijose, suvokti, kaip į jį reaguoja aplinkiniai, ypač į jo atsiribojimą, sugebėti reikšti pyktį, nes tada atsiranda ir geri jausmai.**

### **[Liguistai įtarus charakteris]**

p.38 Kita vertus, svarbu atsiminti, kad kiekvienas kartais gali tapti liguistai įtariu dėl kaltės jausmo: kada studentas nesimoko, jis pradeda bijoti dėstytojo.

p.39 **Kuo žmonės silpnesni, tuo labiau bijo**, todėl liguistai įtarus asmens savybės dažniausiai užaštrėja senatvėje.

p.40 Liguistai įtarus žmogus jaučiasi silpnas, skausmingai reikalauja idealaus santykio, todėl jis visą laiką atakuoja, trokšta „pasikasti po pamatais“, kontroliuoti.

### **[Asociali asmenybė]**

p.42 Svarbu atsiminti, kad asmenybės tipas neturi nieko bendro su nusikalstamumu, tačiau yra labai susijęs su vidine žmogaus motyvacija.

Asocialūs žmonės normalaus žmogaus akimis atrodo nemaloniausi ir labiausiai bauginantys.

p.43 Kalėjimuose dirbantys psichologai stengiasi išmokyti asocialius žmones atrasti malonumą paprastuose darbuose, kūryboje. (Asocialiems pastoviai reikia labai stiprių dirgiklių, kad jiems būtų įdomu gyventi).

Asocialaus žmogaus požiūri į kitus paremtas įsitikinimu, kad savigarbai nereikia kitų pritarimo, pakanka juos pažeminti.

p.44 Svarbiausi asocialaus žmogaus trūkumai – nesugebėjimas prisirišti ir empatijos stoka. (Ji kyla iš didelio meilės stygiaus pirmais 3 gyvenimo metais).

Čia tiktų analogija apie vaikus, kurie užaugo tarp žvėrių ir patekę pas žmones nebegali išmokti kalbėti, nepaisant pakankamų intelekto rodiklių.

Išlepinimas yra geriau, negu apleistumas, kadangi tokiu atveju yra bent jau silpnas ryšys su kitais.

Asocialiems žmonėms padeda tikėjimas visagale kontrole. Nusikaltėliai geriau pripažins įvykdę žmogžudystę, nei pripažins savo silpnumą.

### **p.45 Visagalė kontrolė formuojasi dėl to, kad žmogus neturi ko mylėti ir vieninteliu meilės objektu tampa savasis „aš“.**

Tik po 2-3 gydymo metų asocialus žmogus pradeda traktuoti psichoterapeutą kaip asmenybę (o ne tik juo naudotis), gali prisirišti ir pirmąsyk gyvenime patirti liūdesio jausmą.

**Asocialus žmogus kaip ir labai stiprus stresas sugeba iškelti tai, kas blogiausia.**

Geriau būti per daug nelanksčiam, negu per jautriam, empatija bus suvokiama kaip silpnybė. Svarbiausia – pademonstruoti jėgą.

### **[Narciziškas charakteris]**

p.46 Tolstant santykiams tarp žmonių, narciziškų asmenybių daugėja.

p.47 Mūsų pasididžiavimas savimi didėjai, kai pritaria reikšmingi žmonės, ir nuvysta, kai šie nepritaria.

**Nuo įprastų didelių ambicijų narcizizmas skiriasi tuo, kad ko nors nepasiekęs narcizas savęs nekenčia.**

Kritikuodamas ir nuvertindamas kitus, narcizas atrodo sau geresnis. Jis mano, kad nė vienas žmogus negali būti pakankamai geras ir ta distancija jį apsaugo nuo aplinkinių nuomonės.

Beje, savęs sureikšminimas gali pasireikšti ir daug subtilesniu būdu: narcizas jaučiasi ypatingai stiprus tuo, kad gali viską padaryti dėl kito. Tokie narcizai veikia kuklūs, negu pavydūs ir arogantiški.

p.48 Bet už tai narcizas tikisi meilės ir įvertinimo, o negavęs išsenka, pajunta, kad juo naudojama ir užsidaro.

**p.51 Narcizas turi jaustis vertinamas, kad judėtų į priekį. Bet jis turi suprasti, kad įvertinimo sėkmė – antros rūšies sėkmė, svarbiausia – būti mylimam.**

#### **[Impulsyvus charakteris]**

**p.54 Nesaugus prisirišimo stilius pasižymi tuo, kad neįvyksta visiško atsiskyrimo nuo tėvų, ir suaugus apie tėvus kalbama taip, tarsi jie ir dabar tebebūtų tėvai.**

#### **[Depresiškas ir hiperaktyvus charakteris]**

p.57 Ir mokytojų esama depresiškų asmenybių. Tai geri, šilti, vaikus mylintys mokytojai, kurie nepasitiki savimi, dažnai nesugeba įvesti tvarkos ir mokyklai atiduoda per daug jėgų. Depresiškos asmenybės renkasi profesijas ne dėl finansų ar valdžios, o iš pašaukimo: tai gydytojai, mokytojai, dvarsininkai, bet už žmones, su kuriais dirba, ligonius, mokinius, jaučia per didelę atsakomybę ir dažnai patiria „perdegimo sindromą“.

p.58 Labai bijo kitų autonomijos. Depresiška asmenybė ypatingai rūpinasi kitais, už viską atsakinga, pati tarsi nori būti nepilnamečiu vaiku, arba tokiu padaryti partnerį. Tada santykiai tampa stagnatiški, be kūrybinės distancijos – neurozė dviese.

p.59 Blogos emocijos tokį žmogų ne mobilizuoja, bet slopina. „Jeigu mano poreikiai verčia mane kentėti, tuomet geriau aš nebenorėsiu“.

**p.60 Depresiškoms asmenybėms tėvai neleidžia atsiskirti, per daug rūpinasi vaiku, stengiasi apsaugoti jį nuo visų pavojų, pavydi vaiko kitiems. Šis ima bijoti atsiskyrimo kaip pražūtis ir pervertina artimus santykius, o tuo pačiu nuvertina savo individualumą ir norus.**

Depresiška asmenybė dažnai nustemba suvokusi, kad išreikšti negatyvūs jausmai tik sustiprina intymumą ir santykiai tampa brandesni, su kūrybine distancija.

#### **[Vengiantis charakteris]**

p.63 Vengianti asmenybė – tai žmogus, turintis daug socialinių baimių. Toks mokinyš bijo mokytojo, vengia kalbėti prieš klasę, bijo kitos lyties mokinių.

p.65 gerai surašyta apie viešo kalbėjimo baimės įveikimą.

#### **[Mazochistiškas charakteris]**

p.66 Mazochistai – tai žmonės, kurie yra blogiausi priešai patys sau.

Juos galima sulyginti su kamikadzėmis – susprogdins save, kad įskaudintų kitą.

**p.67 Mazochistai linkę įsimylėti juos nemylinčius žmones. Mėgsta pasakoti apie kančias, bet nieko nedaryti, kad jos pasikeistų.**

**p.68 Dar daugiau – mazochistai jaučiasi didžiausiais kankiniais ir sąžiningai nenori atsisakyti šios rolės – jei pagysi, paaiškės, kad tu nesi kankinys, o tiesiog kvailai gyvenai.**

p.69 jų bėdos yra linkusios stiprėti: kuo daugiau padedi, tuo daugiau jie kenkia sau. Pavyzdžiui, gydytojas norėdamas įrodyti, kad būna gerų žmonių, paskolino mazochistui automobilį, o šis įsirežė į medį.

#### **[Suvaržytas charakteris]**

**p.71 Obsesijas ir kompulsijas sukelia nerimas. Suvaržyta asmenybė nerimauja dėl ateities, todėl blogai jaučiasi neapibrėžtose situacijose ir mėgsta, kai viskas pastovu ir žinoma.**

Taigi su neigiamomis emocijomis ir nerimu suvaržyta asmenybė susitvarko stengdamasi būti apie viską informuota ir viską kontroliuoti.

**Obsesija – tai autonomija meilės kaina, suvaržytas žmogus įtinka tėvams, bet juos myli mažiau (mazochistas daugiau myli ir daugiau nekenčia).**

**p.72 Pasąmoningai mano, jei pripažįsti, kad myli, įsipareigoji ir turi paklusti kitam.**

p.73 Per daug anksti tėvų šeimoje patyrė, kad pasaulyje daug ką galima daryti tik vienu apibrėžtu būdu, todėl jiems atrodo, kad visada turi būti kažkas absoliučiai teisinga, dogma.

**Kadangi suvaržytos asmenybės veikimo energija neateina spontaniškai, viskas atliekama tik pastangų ir valios dėka, nuolat išstūminėjant pyktį. Prieš džiaugdamiesi, turi nuspręsti, kad džiaugsis. Labai kruopščiai suplanuoja atostogas, negali tiesiog sėdėti pajūry. Norėtų nurodyti gyvenimui, koks jis turi būti, bet tam turi įveikti tai, kas gyva savyje.**

p.74 Obsesyvus stilius išsivysto siekiant per daug saugumo ir stabilumo nestabiliame pasaulyje.

p.78 Problemas sukelia ne tik aukšti reikalavimai sau, bet ir negalėjimas patirti sėkmės, atsipalaiduoti, verta mokytis atsipalaidavimo technikų, lengviausia vaduotis iš suspaustų jausmų padeda identifikavimasis su meno kūriniais herojais.

**[Demonstratyvus charakteris]**

**p.80 Mokytojas, kuris turi demonstratyvumo, yra emociingas, įdomus, deja, gali būti nenuoseklus dėstydamas dalyką.** (pick me ☺).

p.81 Erotinio objekto nepasiekiamumas – pagrindinis demonstratyvaus žmogaus strateginis tikslas.

**p.82 Tai esminis demonstratyvaus charakterio bruožas: savigarbos ir saugumo siekimas per prisirišimą prie priešingos lyties, kurią laiko stipria.**

p.87 Demonstratyvių asmenybių problema – ne sugebėjimų adaptuotis trūkumas, bet užsiprogramavimas tų sugebėjimų nenaudoti.

---

p.88 Pedagogas lygiai taip pat kaip psichologas ar gydytojas, dirbantis su labai sunkiomis emocijomis, turi surasti savo būdą, kaip atsigausti, nes kitaip jam gresia *sudegimo sindromas*.

p.90 Geram mokytojui būdingas susikaupimas, valia, savikontrolė, tvirtumas, stabilumas, aiškumas, dalykiškumas, konkretumas, pasirengimas valdyti ir kontroliuoti situaciją. Jauniems mokytojams labai sunku nuolat palaikyti discipliną klasėje, po to jie jaučiasi labai pavargę. **Svarbu atsiminti, kad geras vadovas yra visų pirma tas, kuris gali gerai valdyti save, kuris pasižymi stipria valia ir savikontrolė.**

p.91 C. Rogers mano, kad gero pedagogo charakteriui svarbiausi 2 bruožai: tikrumas ir nuoširdumas bei mokinių reakcijų supratimas „iš vidaus“. Tikrumas ir nuoširdumas reiškia, kad mokytojas nesislepia už kaukės, yra asmeniškias, išreiškia jausmus. Nuoširdumas lemia didelę mokytojo kaip žmogaus jėgos dalį, o jausmų slopinimas ir vaidinimas to, kuo iš tiesų nesi, kainuoja nemažai pastangų.

**Vienas iš labiausiai paplitusių profesinių mokytojo trūkumų yra jo „suaugėliškumas“. Mokytojas šalia vaikų simbolizuoja suaugusiojo pasaulį, pilną apribojimų, taisyklių, bausmių. Vaikui tai svetima, todėl šalia tokio žmogaus jis jaučiasi prislėgtas arba maištauja.**

p.93 Galvodami apie savo mokinius, pamąstykite apie jų ypatybes. Mintimis suskirstykite juos į storaodžius ir plonaodžius, sugalvokite pravardes, pagalvokite, kuo skiriasi jų mokymosi stilius.

p.95 Gyvenime yra daug sferų, kur žmogaus elgesys visiškai reglamentuotas ir kūrybinės saviraiškos labai mažai, pvz. orkestre ar įmonėj. **Dažnai reikia stengtis išmokti džiaugtis iššūkiams, o ne tik išreikšti save.**

p.98 Baimė prarasti savęs vertę ir polinkis prieštarauti bet kokia kaina būdingas daugeliui suaugusiųjų, ypač vyrų. Dalis mokytojų irgi turi šią savybę.

**p.101 Kita vertus, nemažai daliai paauglių ateitis atrodo neapibrėžta, nekontroliuojama, bauginanti. Tai gali labai supaprastinti pasaulio matymą, pvz., saugumo ketinama siekti tik materialiai.**

p.102 Kaip koreguoti paauglių elgesį? Esminiai auklėjimo principai mažai susiję su amžiumi, jei tėvai susitvarkė su vaikais, susitvarkys ir su paaugliais.

p.103 Bet didžiausia paskatinimų žala – prie jų pripratęs vaikas gali pradėti manyti, kad negiriamas jis tampa bevertis, gali atsirasti narcizmo problemų.

p.104 Geros manieros – akivaizdus gerovės požymis. Kai žmonės geri ir rūpestingi, kai gyvenimas prasmingas ir nukreiptas į ateitį, vaikai patys perima būtinas taisykles, kaip harmoningai egzistuoti su kitais žmonėmis. Svarbu ir tai, kad paauglys suprastų, jog **daug darbo daroma dėl žmogaus savirealizacijos, o ne dėl pinigų.**

Vyras, kuriam svarbiausia žmonos meilė, priekaištauja jai grįžus keliom minutėm vėliau, bet nepasako, kaip jam stipriai jos reikia.

p.106 Pas psichologą vaiką atvedęs tėvas nesupranta, kad tai, koks vaikas yra dabar, yra bendras šeimos atmosferos rezultatas, ir jei šeimoje niekas nesikeis, vaikas irgi negalės pasikeisti.

Pykčio priežastys yra ne ydingoje žmogaus prigimtyje, o aplinkoje, nesudarančioje sąlygų patenkinti tam tikrus poreikius.

p.107 Svarbiausia – išmokti atpažinti pyktį, kol jis dar valdomas. Mes galime valdyti tik tuos jausmus, kuriuos įsisąmoniname.

Bet kai pyktis stiprus ir ką nors spręsti būtina tuoj pat, padėti gali tik „šoko terapija“, reikia sugebėti sukaupti paskutinius valios likučius ir nors trumpam atitraukti savo dėmesį – išeiti pasivaikščioti, paskambinti draugui – kuo stipresnis dirgiklis, tuo didesnė tikimybė, kad jis jus atitrauks.

**p.108 Įprasta manyti, kad jus supykdo koks nors išorinis įvykis ar žmogus. Beje, pyktį kaip ir kitas emocijas sukuria jūsų mąstymas, prasmė, kurią jūs suteikiate tam įvykiui.**

Bet kokia psichinė įtampa susijusi su sąmonės susiaurėjimu, nes žmogus susikaupia tik į savo išgyvenimus. Todėl įtampa sumažėja, jei įvyksta decentracija, situacijos centras nuimamas nuo savęs ir pernešamas į kažką kitą.

p.110 Bet svarbiausia susipykus yra sugebėti atleisti. Atleidimas – tai neigiamų jausmų ir vertinimų įveikimas, bandant į skriaudėją bent iš dalies pažiūrėti su meile, užuojauta, pagarba.

Atleidimas reikalauja laiko. Skubėti atleisti neverta. Svarbu yra pats noras atleisti – galima pradėti eiti atleidimo keliu. Atleidimas yra meilės forma, o meilė visad keičia žmones.

p.111 Galite pasakyti, kad nesijaučiate blogai padarę, bet gailitės, kad įskaudinote.

p.115 Kuo mažiau tėvams pavyksta susitvarkyti su vaiko keliamomis problemomis, tuo labiau jie „žino“, kaip turėtų elgtis mokytojai.

p.117 J. Wiersema „Psichoterapeutas atvažiuoja kartą per savaitę surinkti šiukšlių“.

**Psichoterapija – gana sudėtingas kelias, kurį sunku apibūdinti jo nepatyrus.**

p.118 Bet pačios didžiausios paslaptys, kurias žmonės atskleidžia psichologui, yra paprastos: „kaip aš bijau“, „koks aš vienišas“, „kaip man nesiseka“. Po įsidrašinimo ateiti panašios baimės dažnai atrodo juokingos.

**p.119 Psichoterapija tinka „pakankamai nelaimingiems“ žmonėms, kuriems tikrai reikia keisti save ir tuo pačiu „pakankamai sveikiems“, kad išvertų sunkų psichoterapijos atradimų kelią.**

Psichoterapijos ir psichologinio konsultavimo skirtumas tik kiekybinis – psichoterapija yra gilesnė ir ilgesnė.

p.120 Jei psichologas nutyli, pvz., vėlavimą, jis sukelia įspūdį, kad psichoterapija – tai nerimta.

**Kas vyksta psichoterapijos metu, galima apibrėžti labai paprastai: kliento rolė – ateiti, šnekėti, mokėti; psichologo – giliai suprasti klientą.**

Gydantis klausimasis – tai kur kas didesnis dėmesys, negu gyvenime. Terapeutas turi kuriam laikui prarasti savo „aš“ ribas ir patirti, kaip jaustųsi paciento vietoje.

**Jei mūsų žodžiai nesukelia atgarsio kituose žmonėse, juose mažai tiesos, vadinasi ir gyvenimo – kalbama, kas iš tikro svarbu, iš tikro skauda.**

**p.121 Kuo seniau savigarba užgauta, tuo ji jautresnė, todėl bet kurį komentarą klientas gali priimti kaip rimtą kritiką. Jei kažką sakydamas pažeidžiate žmogaus savigarbą, jis nieko nebegirdės.**

Psichologas turi padėti patenkinti kliento poreikius, būti ne gyvenimo pakaitalu, o tiltu tarp kliento ir gyvenimo.

p.122 Svarbiausia nustatyti, kokie žmogaus ryšiai su kitais: kiek jie trunka, kiek juose gyvybės ir jausmų. Pasimato, kokie savidestruktyvūs ir vieniši daugelio žmonių gyvenimai.

**p.123 Jei ego labai silpnas, reikia apginti jį nuo galingų impulsų ir nelaimių, kurias impulsų nulemtas elgesys „pridaro“ pasaulyje.** Mažiau sutrikusio žmogaus problema vidinė, labiau sutrikusio – jau išorinė. Nenuostabu, kad tokiam žmogui realybė atrodo nenusipėjama ir reikia padėti ją atskleisti.

Kartais įgūdžiai išstumti, kartais jų tiesiog nėra. **Kad stipraus žmogaus vidinis konfliktas išlįstų į paviršių, reikia labai sunkių aplinkybių. Jam tik jausmai trukdo kažką daryti, o labai sutrikęs žmogus iš viso nežino, ką daryti. Stipresniam žmogui pokyčiai gali įvykti, kol jis dar jaučia, kol jis „karštas“, o silpnesniam – atvirksčiai – kai jis ataušo ir jau gali mąstyti.**

p.123 Pagal tai, kaip terapeutas jaučiasi šalia kliento, jis gali suprasti tuos žmones, kuriais šis skundžiasi. Pvz., kaip klientą kankino tėvai, taip klientas gali kankinti kitus žmones.

**50 procentų psichoterapijos efekto yra nulemta ne protingų paaiškinimų, o koreguojančio emocinio patyrimo.** Pvz., su isterišku klientu jis išliks tvirtas, kaip klientas juo bebandytų manipuliuoti; su narcizu – vertins jį už jo tikrąjį „aš“ – koks varganas ir silpnas jis bebūtų, o ne už pasiekimus ir t.t.

**Kai ne tik klientas šalia terapeuto, bet ir terapeutas šalia kliento pasijunta gerai, pastarasis išgydytas.**

p.124 Paskutinė psichoterapijos dalis dažnai nuobodi, klientui nuolat tenka kartoti tai, ką jis jau išsiaiškino. Išryškėja nauja problema – labai sunku plaukti be instruktoriaus. Kai mokaisi plaukti ir staiga pamatai, kad niekas tavęs nelaiko, tada, kad nenuskēstumėi, turi pritaikyti tai, ką išmokai.