

## ĮVADAS

Labai seniai, praeitame šimtmetyje, Vilniaus civilinės medikacijos skyriuje buvo įkurta psichologinė konsultacija, kuri keitėsi drauge su Lietuva, tapo psichologinio konsultavimo kooperatyvu Nr. 20S, o vėliau – psichologinio konsultavimo uždara akcine bendrove „Santuoka“. Ji įkūrė internetinį pažiūčių tinklalapį „Darni pora“ ir tyrimų centrą „Alea (rizika)“.

Ši bendrovė teikė įvairias psichologines paslaugas – padėjo šeimoms ir poroms įveikti tarpusavio nesutarimus, organizavo psichologijos, dalykinio bendravimo, vadybos mokymus, tapo bene pirmąja Lietuvoje pažiūčių tarnyba, tarpininkavusia norintiesiems kurti šeimą, sutikti gyvenimo draugą ar draugę.

Apibendrintai galima pasakyti – padėdavo žmonėms tapti laimingesniems ir pasiekti sėkmės.

Gal tokia išvada kai ką ir nustebins, nes vis dar manoma, kad praktinė psichologija skirta nelaimingiems nevykėliams, kuriuos reikia gelbėti. Be abejo, konsultuoti ir jie. Tačiau žvelgdamas į praeitį galiu pasakyti, kad didesnė dalis tiek individualių, tiek grupinių konsultacijų, o tuo labiau mokymų buvo skirta žmonėms, kurie nesitenkino bet koku bendravimu, o siekė tobulų santykių su artimaisiais, nenorėjo bet kokios pažinties, o svajojo apie prinčą ar princesę, nesitenkino bet koku darbu, o ketino padaryti stulbinančią karjerą, nebandė iš dviejų blogybių rinktis mažesnę, o norėjo iš dviejų sėkmių rinktis didesnę,

kurie daug pasiekę vis dar norėjo tobulėti. Žmonės kreipiasi į psichologus, nes nori pasikeisti, o psichologinės konsultacijos įrodė esančios naudingos įveikiant stresą, sprendžiant santykių problemas, keičiant asmenybės bruožus.

Kaip jau minėta – daugelis konsultuotų ir mokytų žmonių norėjo būti laimingesni. Laimė įdomi sąvoka. Visi ją žino, visi vartoja, tačiau kone per visą žmonijos istoriją apie laimę svarstyta bandant surasti tiesą abstrakčiu protavimu, nesiejamu su praktika ir patyrimu. XX a. antroje pusėje įvyko svarbus požiūrio į laimę pokytis, kurį sukūrė laimės matavimai. Šiuo metu laimė tiriama laboratorijose, vertinama testais, nustatoma per masines apklausas. Klausimą „Ar įmanoma išmatuoti laimę?“ pakeitė klausimas „Kaip laimę išmatuoti kuo tiksliau?“.

Kita vertus, ne visada aišku, ką matuoti. Yra bent kelios pagrindinės laimės sąvokos. Lietuvių kalbos žodyne pateikiamos trys žodžio „laimė“ reikšmės: gerovės, pasitenkinimo, džiaugsmo būseną; sėkmė, pasisekimas ir dalia, likimas. Taigi laimė gali reikšti tiek teigiamą patyrimą, malonią emocijų būseną, tiek palankiausių sąlygų buvimą, tiek ir neplanuotą sėkmę. V. Tatarkevičius (Władysław Tatarkiewicz) rašo: „Laimingas yra pirmiausia tas, kuriam likimas negaili sėkmės, antra – tas, kuris patyrė intensyviausių džiaugsmų, trečia – tas, kuris turi aukščiausių gėrybių arba kurio gyvenimo balansas yra bent jau teigiamas, ir ketvirta – tas, kuris patenkintas gyvenimu.“

Akivaizdi išvada – laimę lemia įvairių aplinkybių ir žmogaus psichologinių savybių visuma. Jos yra neblogai ištirtos. Skirtin-gose pasaulio šalyse atlikti tyrimai rodo, kad beveik 90 proc. šios planetos žmonių kaip svarbiausius laimę lemiančius veiksnius įvardija gerą psichologinę ir fizinę savijautą, atsparumą

stresui, darnius ryšius su artimaisiais, tvirtą šeimą ir pasitenkinimą bei pakankamas pajamas teikiančią prasmingą darbą.

Svarbu, kad visi šie veiksniai persipintų ir neišskirtume svarbiausio. Gera sveikata, atsparumas stresui, puiki savijauta, be abejo, didina vyro ar moters patrauklumą. Patrauklus, savimi pasitikintis žmogus lengviau sutiks partnerį (-ę), o besidžiaugiantis darniais šeimos santykiais, palaikomas sutuoktinės (-io) sėkmingiau darys profesinę karjerą. Nustatyti šios sekos pradžių ar pabaigą vargiai pavyktų, nes sėkmė vienoje srityje lemia sėkmę ir kitose. Tačiau galima išskirti tas įgimtas savybes ir tuos įgytus įpročius, kuriais sėkmės lydimi žmonės lenkia kitus.

Atsakymui į klausimus: „Kaip siekti sėkmės, kaip išsiugdyti sėkmingo žmogaus įpročius, realizuoti save darniuose santykiuose bei profesinėje veikloje?“ ir buvo skirta didesnioji mokymų, konsultacijų dalis, besirenkantieji į kuriuos norėjo ne teorijos studijų, o sparčiai pritaikomų sprendimų.

Mokymams reikia parengti medžiagą: lektoriaus pasisakymą ar jo santrauką, mokymų dalyviams – skaitinius, užduotis, testus, klausimus savikontrolei. Visa tai sudaro šią knygą. Suprantama, kad mokymų medžiaga ir knyga nėra tolygios. Tačiau knyga, parašyta pagal ne kartą rengtus mokymus, turi privalumą – ji praktiškai pritaikoma. Joje daug pratimų ir užduočių. Ji pravers visiems, aktyviai siekiantiems daugiau nei vidutinybės, norintiems tapti sėkmės lydimais ir laimingais. Dažnam tikrai ne viskas, apie ką rašoma, bus svarbu, bet neabejoju, kad kiekvienoje dalyje rasite kažką, skirtą tik Jums. Viliuosi, kad skaityti šią knygą jums bus tiek pat smagu, kiek man buvo ją rašyti.



## I. STRESO VALDYMAS

Didžiausioji ieškojusių psichologinės paramos žmonių dalis turėjo bendrą rūpestį – jautė patiriantys stresą, kurio nesugeba įveikti. Jei jie būtų žinoję tai, ką perskaitysite jūs, veikiausiai lengviau būtų prisitaikę prie permainų, sėkmingiau valdę save ir kitus, taip pat ir stresą.

Toliau pateikiami pratimai ir patarimai išbandyti ne tik mano klientų. Jų veiksmingumą patikrinau ir pats. Todėl kaip retas kuris psichologas galiu pasakyti – ką siūlau, žinau iš savo patirties.

Siūlyčiau nedaryti visų pratimų ištisai, o kasdien susipažinti su viena dviem temomis ir atlikti prie jos siūlomas užduotis. Toks streso ir jo valdymo būdų pažinimo kelias veiksmingesnis.

### Streso samprata

Streso valdymo aptarimą turėtume pradėti nuo atsakymo į klausimą, ką vadinsime stresu. Streso apibūdinimų yra gana daug, nors ne visi jie moksliskai tikslūs. Apklausose paaiškėjo, kad stresu dažniausiai vadinami neigiamų aplinkybių sukelti

elgesio, jausmų ar žmogaus organizmo sutrikimai; nemalonūs emociniai išgyvenimai – pyktis, baimė, nusivylimas; psichologinė įtampa, kurios žmogus nesugeba kontroliuoti, ir pan. Visuose šiuose streso apibūdinimuose yra dalis tiesos. Bet tik dalis. Jie nepakankamai išsamūs.

Geriausia stresą apibūdinti taip, kaip tai padarė vienas pirmųjų streso tyrinėtojų Hansas Seljė (Hans Selye). Jis rašė: „Stresas – tai universalus nespecifinis organizmo reagavimas į būtinybę prisitaikyti.“ Tai psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, kylanti dėl išorinių sąlygų pokyčio arba vidinių sutrikimų (stresorių).

Šį apibrėžimą reikia išsamiau paaiškinti, nes neretai perskaitę moksliskai skambančius žodžius – „universalus“, „nespecifinis“ – juos praleidžiame, neįsigiliname į jų prasmę. Kalbant apie stresą, jie reikšmingi, nes pasako, kad į daugelį iššūkių – problemas šeimoje, sunkią fizinę užduotį, negrąžintą paskolą, tragišką žinią, konfliktą su viršininku reaguojame vienodai. Tai yra universaliai ir nespecifiškai. Šiuo požiūriu stresą galima palyginti su aukšta kūno temperatūra. Temperatūra signalizuoja apie ligą, tačiau kokia tai liga vien iš pakilusios temperatūros nepasakysime.

---

**Išvada.** Daugeliu atvejų stresoriai yra naujumas, nežinomybė, kontrolės stoka ir grėsmė žmogaus aš.

## Streso fazės

Mokslinis streso apibrėžimas žmogui, norinčiam valdyti savo gyvenimo stresus, leidžia aiškiau suprasti, kas su juo vyksta patiriant stresą, ir suvokti, kurioje streso fazėje jis yra.

Įprasta skirti tris reagavimo į stresą fazes: nerimo, priešinimosi stresui ir išsekimo.

Patirdami stresą nuosekliai ir dėsningai jas pereiname. O pradėdami eiti streso keliu nuo nerimo fazės, nes susidūrę su naujomis aplinkybėmis turime jas įvertinti; susidūrę su naujais iššūkiais neliekame jiems abejingi – turime į juos reaguoti. Todėl sunerimstame, o drauge keičiasi ir organizmo būklė.

Kaip bet kuri gyva būtybė reaguoja į pavojų? Gali pulti priešą arba bandyti nuo jo pasprukti. Žmogus irgi gyva būtybė, todėl naujas iššūkis skatina norą kovoti arba bėgti. Atitinkamai keičiasi ir kūno reakcija – smarkiau plaka širdis, padažnėja kvėpavimas, padidėja prakaitavimas. Be abejo, viskas ne taip paprasta. Pastarųjų metų tyrimai parodė, kad atsakas „kovok arba bėk“ dažnesnis vyriškai lyčiai. Moterys neretai renkasi atsaką „rūpinkis ir susidraugauk“. Šiuo atveju pirmenybė teikiama rūpinimuisi jaunikliais ir socialinių ryšių užmezgimui. Kita vertus, moteriška lytis gali būti itin agresyvi gindama jaunikius ir vaikydamasi grobį, kad juos pamaitintų. Vis dėlto nereikėtų pamiršti, kad žmonių elgesį aiškinti gyvūnų elgesio pavyzdžiais galima tik su išlygomis, bet be jokių išlygų galima tvirtinti, kad stresas keičia organizmo tonusą.

Tai ir yra pirmoji streso fazė. Kad ir koks stiprus bei valingas būtų žmogus, staiga susidūręs su liūtu, pasiryžęs pirštis žaviai merginai, spręsdamas, ar rinktis naują darbą, sužinojęs

apie mylimo žmogaus neištikimybę, jis reaguos į naujas aplinkybes. Reaguos ir jo psichika, ir kūnas.

Vėliau šias organizmo reakcijas pradeda valdyti, priešinamasi nerimui, jo požymiai, kilę pirmoje streso fazėje, numaldomi. Bet nerimą suvaldyti nėra lengva, tam reikia jėgų ir pastangų. Ar pavyks ir kaip ilgai pavyks priešintis stresui, priklauso tiek nuo įgimto atsparumo, gebėjimo prisitaikyti, tiek nuo išsiugdyto gebėjimo valdyti stresą, tiek ir nuo stresoriaus, tai yra priežasčių, sukėlusių stresą, stiprumo.

Kovoti su streso sukeltu nerimu reikia energijos bei jėgų. Jei jų pritrūksta, jei senka žmogaus gebėjimas priešintis, ateina trečioji streso fazė – išsekimas. Prasideda fiziniai ir psichiniai sutrikimai.

.....

**Pastarųjų metų tyrimai parodė, kad atsakas „kovok arba bėk“ dažnesnis vyriškai lyčiai. Moterys neretai renkasi atsaką „rūpinkis ir susidraugauk“.** .....

## **Streso nauda**

Iš to, ką sužinojote apie stresą ir jo fazes, galite padaryti kelias svarbias išvadas.

Pirmoji – organizmo gebėjimas prisitaikyti, suvaldyti nerimą, priešintis stresui nėra beribis.

Antroji – tam tikro lygio stresas naudingas, nes per menki siekiai, pilkas emocinis gyvenimas irgi nedžiugina, kliudo atskleisti savo gebėjimus, patirti gyvenimo pilnatvę. Pagalvokite:



„Ar pernelyg griežtas ir priekabus viršininkas, nuolat keliantis įtampą, kliudys produktyviai dirbti?“ Veikiausiai atsakymas į šį klausimą bus „Taip“. Bet ir pernelyg atlaidus, vangus viršininkas neskatina daugiau pasiekti. Įsivaizduokite abejingą savo pasiekimams, išvengusį sportinio nerimo, taigi ir nedidelio streso, bėgiką. Ar jis pasieks gerų rezultatų?

Ir trečioji išvada – organizmo reakcijos į stresą priklauso ne tik nuo naujų aplinkybių, nuo išorinio pasaulio, bet ir nuo to, kaip tas aplinkybes suvoksime, kaip įvertinsime. Taigi, priklauso nuo mūsų nuostatų, jausmų, minčių, nuo mūsų psichikos. Todėl streso suvokimą, o drauge ir patį stresą bent iš dalies galime valdyti.

***Streso valdymo būdas.*** Žinote, kad išgyvenamas stresas priklauso ir nuo jo suvokimo. Pakeiskite suvokimą – pasikeis ir išgyvenimai.

Taigi paklauskite savęs, kas jums šiandien kelią nerimą: finansinės problemos, santykiai su artimu žmogumi, sveikata ar dar kas nors. Įvardykite savo rūpestį vienu žodžiu. Gal tai bus darbas, pinigai, egzaminas.

Nekelia abejonių, kad šis žodis veikia jūsų mintis bei jausmus, o drauge ir fizinę būseną, apie kurios pokyčius išgyvenant stresą jau žinote. Šis žodis tarsi sujungtas su jūsų kūno reakcijomis. Pamėginkite jas pakeisti.

Užsimerkite ir įsivaizduokite užrašytą jūsų patiriamą stresą pažymintį žodį. Atsimerkite ir atsakykite sau, kokiomis raidėmis – spausdintomis, rašytinėmis – jis buvo parašytas, koks buvo raidžių dydis, spalva, koks užrašo fonas, kokia užrašo padėtis erdvėje – ar jis buvo aukščiau akių lygio, ar žemiau. Jei

žodį įsivaizdavote padarytą iš kokios nors medžiagos, pagalvokite, ar ji tvirta, ar šilta, ar šalta, kiek sveria. Kartais įsivaizduojamas ne tik užrašas, bet ir žodžio garsas. Šiuo atveju reikia išsiaiškinti, kas žodį taria – jūs pats, kitas konkretus žmogus, vyras, moteris, daug balsų; ar taria garsiai, ar tyliai, koku tonu, kokia emocine išraiška – draugiškai, pikta, linksmai.

Kuo daugiau galėsite pasakyti apie įsivaizduotą žodžio užrašą, tuo geriau.

Kai jau viską žinosite apie savo problemos užrašą, atlikite antrąją užduoties dalį. Vėl užsimerkite ir įsivaizduokite užrašytą žodį „sėkmė“. Įvertinkite jį lygiai taip pat, kaip ir pirmąjį žodį. Jeigu norite, vietoj žodžio „sėkmė“ įsivaizduokite žodį „ramybė“ arba „laimė“.

O dabar pertvarkykite stresą žymėjusio žodžio užrašą. Vaizduotėje perrašykite jį tokiomis pat raidėmis, įdėkite jį į savo vidinio matymo lauką ten pat, kur buvo žodis „sėkmė“. Mintyse jūs galite viską. Todėl ir šią užduotį tikrai sugebėsite atlikti.

O drauge pakeisite ir savąjį streso suvokimą. Tikėtina, kad tarsite savaime įžvelgsite naujas veikimo galimybes, ramiau vertinsite galimus nuostolius.

Jeigu užduotis patiko, vaizduotėje perrašykite savo vardą ir žodį „AŠ“. Padarykite jų užrašus panašesnius į žodžių „laimė“ arba „sėkmė“.

.....  
**Išgyvenamas stresas priklauso ir nuo jo suvokimo.**

**Pakeiskite suvokimą – pasikeis ir išgyvenimai. ....**