



SAVANORIŲ MOKYMU
DALOMOJI MEDŽIAGA



Savanoriškos veiklos samprata

Lietuvos Respublikos savanorystės įstatymas savanorišką veiklą apibrėžia kaip savanorio neatlyginamai atliekamą visuomenei naudinga veiklą, tačiau savanorio samprata gali būti daug platesnė. Nors savanoriškos veiklos tikslas - teikti naudą visuomenei ir jos labui, ji gali būti tiesiogiai naudinga ir pačiam savanoriui. Svarbiausias uždavinys savanoriui - naudoti teikimas trečiajam asmeniui. Pagalba artimiems žmonėms, draugams ar pažįstamiems nėra laikoma savanoriška veikla.

Savanorystės praktika ir nauda gali būti matuojama bendruomeniniu, nacionaliniu ir tarptautiniu lygmeniu. Savanoriška veikla užsiimama **įvairiuose sektoriuose**. Daugumoje ES šalių savanoriai noriai gelbsti sporto, fizinio lavinimo ar aktyvaus poilsio srityse. Taip pat populiaru savanoriauti organizacijose, kurioms rūpi socialinė gerovė ir sveikata, labdara, religija ir kultūra, rekreacija ir laisvalaikis, švietimas, profesinis mokymas ir moksliniai tyrimai.

Jauni žmonės savanoriais dažniau tampa dėl praktikos galimybių, ar tiesiog ieškodami saviraiškos, tobulėjimo būdų, o vyresnio amžiaus žmogus savanoriauja skleisdamas savo žinias, patirtį ir energiją bendruomenei naudingam darbui. Savanoriška veikla prieinama visiems asmenims tiek savanorystės požiūriu, tiek savanoriškos veiklos adresatams. Savanoriu gali būti beveik kiekvienas asmuo, nors kartais pabrėžiamas savanoriškos veiklos atvirumas subrendusiems ir sąmoningiems asmenims, gebantiems veikti savarankiškai. Be to, tam tikri apribojimai gali būti dar konkretesni – pavyzdžiui, Lietuvoje savanoriauti leidžiama tik nuo 14 metų. Savanoriu paprastai laikomas fizinis asmuo, o juridinis asmuo gali telkti savanorius.

Savanoriška veikla nelaikoma nemokamas dalyvavimas įvairiose organizacijose narystės pagrindu (asociacijos, klubai, būreliai, profesinė sąjunga), nebent tokios organizacijos narys vestų mokymus, ar kitokio pobūdžio užsiėmimus, skirtus dideliam ratui žmonių. Savanoriškas darbas nėra griežtai matuojamas apimtimis. Tai gali būti nedidelis darbas, pavyzdžiui, pagalba renginyje, arba didesnės apimties darbas, kai tam skiriama keletas valandų savo laisvalaikio kas savaitę arba net kasdien. Darbo sąlygos, apimtys ir trukmė nustatomos savanorio ir savanoriškos veiklos organizatoriaus susitarimu.

Savanoriška veikla yra itin svarbi tam tikruose lygmenyse. Savanorystė, pirmiausiai, veikia kaip socialinis troškimas prisidėti prie visuomenės kultūros kėlimo ir puoselėjimo. Kiekvienas asmuo gali būti socialinės aplinkos pokyčių kūrėjas, įsiliedamas į savanoriškus tinklus ir taip prisidedamas prie socialinių problemų sprendimo. Nuo pat pirmųjų savanorystės ištakų Lietuvoje, įvairių draugijų savanoriai ne tik siekdavo rūpintis vargstančiaisiais, bet ir

skleisdavo religinę dvasią, meilę kraštui, stengdavosi daryti įtaką visuomenės elgesiui, ugdyti jos įpročius.

Savanoriška veikla yra neįsivaizduojama kaip būdas siekti piniginės naudos. Materialinis atlyginimas negali būti savanorio motyvacija imtis tokios veiklos. Šios veiklos turi būti imamasi savo noru, remiantis laisva asmens valia ir sąmoningu apsisprendimu, o savanoriškos veiklos organizatorius gali kompensuoti savanoriui tik su savanoriška veikla susijusias išlaidas, t.y. kelionės, nakvynės, maitinimo, mokymų, susijusių su savanorio parengimu numatytai veiklai atlikti, išlaidas, kitas išlaidas, numatytas LR savanoriškos veiklos įstatyme.

Savanorystė palaiko ir tvirtą sąsają su aktyviu pilietiškumu bei jo ugdymu. Savanoriška veikla tiesiogiai susijusi su pilietiškumo skatinimu, individo socialinio kapitalo kūrimu bei aktyviu dalyvavimu visuomeniniame gyvenime, įskaitant ir dalyvavimą sprendimų priėmimo procesuose bei domėjimąsi viešosios politikos gyvenimu.

Savanoriška veikla taip pat neįsivaizduojama be asmenybės tobulėjimo. Savanoriška veikla itin prisideda prie kiekvieno savanoriaujančio asmens sąmoningumo ir gebėjimų ugdymo. Tai suteikia didesnes galimybes būti konkurencingiems darbo rinkoje bei sudaro sąlygas neformaliai mokymuisi.

Savanorystė ne tik skatina visuomenės solidarumą ir savitarpio pagalbą, stiprina pilietinę visuomenę, tačiau atneša valstybėms ekonominės naudos. Apytikriais skaičiavimais, kai kuriose Europos Sąjungos šalyse savanoriška veikla užsiimančios žmonės sukuria nuo 0,5 iki 3 proc. bendrojo vidaus produkto (BVP).

Savanoriška veikla itin svarbų vaidmenį atlieka kaip nusikalstamos veiklos ir žalingų įpročių prevencijos priemonė. Užimtumas, kryptinga veikla keičia įvairaus amžiaus žmonių, socialinių grupių elgseną ir gali išspręsti tam tikras visuomenėje kylančias problemas. Dėl to svarbu skatinti savanorišką veiklą, kurti savanorystės tradicijas, šviesti visuomenę apie tokios veiklos teikiamą naudą.

Savanoriškos veiklos formos ir sritys

Savanoriška veikla yra kompleksiška ir skiriasi savo charakteristikomis pagal veiklos sritį ir atlikimo pobūdį, dėl to tikslinga išskirti savanorišką veiklą į tam tikras veiklos formas ir sritis. Savanoriškos veiklos formos ir *sritys* gali būti pačios įvairiausios. Pradedant nuo pagalbos seneliams, darbas vaikų socializacijos ugdymo dienos centruose, vaikų namuose,

beglobių gyvūnų prieglaudose iki manifestų organizavimo, aplinkos apsaugos akcijų ar gyventojų švietimo ir sąmoningumo ugdymo plačiąja prasme. *Geografiniu aspektu* savanoriška veikla gali būti vykdoma įvairiomis formomis – nuo jos vykdymo vietos bendruomenėje, mieste ar visoje šalyje, iki savanorystės kitose pasaulio šalyse (ypatingai mažiau išsivysčiusiose šalyse). Be to, naudojantis šiuolaikinėmis komunikacijos priemonėmis, savanorišką veiklą galima vykdyti *nuotoliniu būdu*, t.y. neišeinant iš namų – bendrauti telefonu, internetu, kuriant ir prižiūrint internetines svetaines ar kitą visuomenės labai priskiriamą veiklą.

Nevyriausybinių organizacijų informacijos paramos centras Europos Komisijos užsakytame savanorystės tyrime sudarė savanoriškos veiklos formų klasifikaciją, pagal kurią šios skirstomos į trumpalaikį savanorišką darbą, ilgalaikį savanorišką darbą ir savanorišką tarnybą.

Trumpalaikis savanoriškas darbas trunka ne ilgiau, kaip 3 mėnesius. Savanoriai į organizaciją priimami konkrečioms darbams atlikti. Toks darbas yra labiau orientuotas į rezultatą, nei į procesą. Organizacija tokiems savanoriams turi užtikrinti darbo vietą (taip pat įrankius ir kitas reikalingas priemones) bei savanorių koordinavimą, t. y. įvardinti asmenį, į kurį gali kreiptis savanoriai.

Ilgalaikis savanoriškas darbas trunka ilgiau nei 3 mėnesius. Savanoris įtraukiamas į kasdienę organizacijos veiklą. Tokie savanoriai atlieka didelę ir reikšmingą dalį darbų, o organizacija savo ruožtu įsipareigoja suteikti savanoriui reikiamų žinių, padeda įgyti naujų įgūdžių, ir prisideda prie savanorio gebėjimų lavinimo. Čia savanoriui atsiveria didelės galimybės neformaliai mokymuisi. Dažniausiai tokie savanoriai nėra profesionalai ar numatytos veiklos srities žinovai, bet asmenys, norintys išbandyti ką nors naujo arba veikti tai, apie ką seniai svajojo, bet iki tol neturėjo galimybes. Organizacija, be jau minėtų užduočių, tokiam savanoriui turi užtikrinti apmokymus, kaip dirbti numatomą darbą bei įtraukti savanorius į darbuotojų komandą.

Savanorystės tradicijos ir raida

Lietuvoje šiuolaikiškos savanorystės tradicijos pradėjo formotis nuo nepriklausomybės atgavimo, tačiau pati savanorystė turi galias istorijos šaknis. Savanoriška, labdaringa veikla Lietuvoje rūpinosi daugelis garsių išsilavinusių žmonių, veikė nemažai aktyvių draugijų, kurios savo veikla garsėjo ir už Lietuvos ribų. Mūsų visuomenei savanoriškos veiklos vertybės nėra svetimos. Savanoriška veikla Lietuvoje ėmė populiarėti ir plėstis sulig ne

pelno siekiančių organizacijų kūrimusi. TNS atlikti sociologiniai tyrimai atskleidė, kad savanoriška veikla jau nuo 2008 metų sulaukia vis daugiau visuomenės susidomėjimo, ir kad nemaža dalis norėtų užsiimti tokia veikla (TNS tyrimas „Lietuvos Anatomija“, 2008). Tiek tada, tiek, sąlyginai ir šiandien, žmonės, tiesiog nežino, kur kreiptis ir, apskritai, nesijaučia pakankamai kompetentingi, kad galėtų padėti kitiems, dėl to labai svarbu, kad savanoriškos veiklos galimybių daugėtų ir kad kuo daugiau žmonių, būtų sudarytos sąlygos įsijungti ir išnaudoti visas savanorystės galimybes.

Savanorystei daugiau dėmesio pradeda skirti nuo 2011 metų, kai buvo priimtas savanoriškos veiklos įstatymas, o šie 2013-ieji metai Europoje paskelbti savanorystės metais. 2011 metais atlikti tyrimai atskleidė pagrindinius duomenis, iliustruojančius savanorystės situaciją Lietuvoje, kurie nuo to laiko pasikeitė tik nežymiai ir vis dar išlieka aktualūs. Pavyzdžiui, savanoriškos veiklos pagrindu Lietuvoje sukuriama iki 1% BVP, tačiau jei būtų skaičiuojama, kiek jaunų žmonių mažiausiomis sąnaudomis įgauna patirties, patobulina savo profesinius įgūdžius ir įsilieja į darbo rinką teikdami visokeriopą naudą, šis skaičius, ko gero būtų dar didesnis. Savanoriškos veiklos pasiūla yra iš ties didelė ir kiekvienas gali rasti kažką tinkamo sau. Šiuo metu Lietuvoje yra iki tūkstančio nevyriausybių organizacijų, kurios į savo veiklą įtraukia savanorius. Vienos iš didžiausių – „Gelbėkit vaikus“, „Lietuvos Caritas“, „Maisto bankas“, „Jaunimo linija“, „Paramos vaikams centras“, „Jaunimo psichologinės paramos centras“.

Nepaisant to, kad Vakarų Europoje savanoriška veikla yra populiariesnė nei Lietuvoje, čia žmonės vis labiau linkę dirbti savo bendruomenės labui. Tik suprantant savanoriškos veiklos naudą visuomenei ir pačiam savanoriui, galima pasiekti savanorystės iniciatyvų augimą. Skatinant savanorystę, atsiranda galimybė dalinimuisi, pripažinimui ir žmogaus orumo didinimui mūsų visuomenėje, kur vyrauja individualizmas ir dažnai vienišumas. Apžvelgiant gerosios praktikos pavyzdžius, akivaizdu, kad perspektyva atsiveria patiems savanoriaujantiems, pasitraukusiems iš individualistiško gyvenimo ir atėjus į bendruomenes, organizacijas ar tiesiog pas kitus žmones.

Savanorystės paplitimas nacionaliniu mastu

Atskiros statistikos kaip pasiskirsčiusi savanoriška veikla Lietuvos regionuose nėra. Viena iš priežasčių yra tai, kad kiekvienoje savivaldybėje galima rasti ne vienos jaunimo organizacijos štabą ar filialą, bendruomenės namus, paramos centrus, jaunimo užimtumo

organizacijas ir ar kitas įstaigas, vykdančias savanorišką veiklą. Savanorių ieškančių organizacijų interneto duomenų bazėje galima rasti per šimtą, tad pasiūla yra tikrai nemaža. Svetainėje www.zinauviska.lt galima rasti Lietuvos žemėlapi, kuriame išvardyti visi regionai ir organizacijos veikiančios juose. Šis žemėlapis iliustruoja, kad, savanoriška veikla aktyviausiai vykdoma didžiuosiuose Lietuvos miestuose. Savanorystė čia yra populiarī įvairiose srityse – ne tik socialines paslaugas teikiančiose įstaigose, bet ir sporto, kultūros ir kitose organizacijose. Didmiesčių jaunimas yra labiau linkęs burtis į organizacijas ir savanoriavimas įgauna ir tam tikrą mados prasmę. Jauni žmonės tampa sąmoningesni, atviresni, dėl to ši, iš didmiesčių kylanti mada, teigiamai veikia ir mažesniųjų miestų jaunimą ir ne tik.

Ypač sėkmingi pavyzdžiai nacionaliniu lygmeniu yra įvairūs trumpalaikės savanorystės akcijos, kurių metu buvo suburta nemažas skaičius savanorių. Iš tokių akcijų verta išskirti 2001 m. labdaros ir paramos fondas „Lietuvos ir JAV iniciatyvos“ pradėto vykdyti projekto „Maisto bankas“, kuris 2007 m. tapo savarankiškai veikiančiu juridiniu vienetu. Kita panašaus masto iniciatyva yra „Darom“, prasidėjusi 2008 m. ir tuomet jau sukvietusi apie 6000 savanorių. Šioje akcijoje savanorių skaičius kasmet auga: jau 2010 metais jie sukvietė virš 100.000 savanorių savo, kaimynų ar tiesiog bendros viešos aplinkos tvarkymui.

Nemažai savanorių nacionaliniu lygmeniu pritraukia taip pat ir kiti renginiai, tokie kaip Vyskupijų centrų rengiamos Lietuvos jaunimo dienos, muzikinis festivalis Be2gether bei kiti muzikiniai festivaliai. Sporto, ypač krepšinio čempionatai (2010 metais Lietuvoje vykęs Europos krepšinio jaunių čempionatas ir 2011 metais Lietuvoje vykstantis Europos krepšinio vyrų čempionatas) sutelkia daugybę savanorių.

Dėl tam tikrų sudėtingų socialinių ir kultūrinių procesų, Lietuva, deja, dažnai atsiduria reitingų viršūnėse, kurios parodo, kad mūsų šalyje gausu nelaimingų žmonių, šeimų, paauglių, vaikų. Dėl to, nemažai savanorių pritraukia ir organizacijos, nacionaliniu lygmeniu įgyvendindamos socialines – psichologines programas, tokias kaip „Jaunimo linija“, „Vaikų linija“. Šiose ir kitose programose yra aiškiai išplėtoti savanorių pakvietimo, apmokymo, įtraukimo ir jų nuolatinės veiklos sistema. Šios programos pritraukia tikrai didelį ilgalaikių savanorių skaičių („Jaunimo linijoje“ 2010 metais dirbo 159 savanoriai, „Vaikų linijoje“ tais pačiais metais dirbo 95 savanoriai). Lietuvoje aktyvios ir tarptautinės organizacijos veikiančios visoje Lietuvoje savo centrinėse būstinėse ir skyriuose. Tai Raudonasis Kryžius, Maltiečių ordinas, CARITAS.

Europoje vyraujančių savanorystės modelių analizėje vertinant Lietuvos gyventojų dalyvavimą savanoriškoje veikloje, teigiama, jog visuomenės įsitraukimas į šią veiklą nuolat

auga, nors sistemingų ir lyginamųjų tyrimų apie gyventojų dalyvavimą savanoriškoje veikloje, šalyje atlikta itin mažai. 2007 metų Eurobarometro duomenimis, Lietuvoje į savanorišką veiklą buvo įsitraukę 11% šalies gyventojų, o pagal 2011 metų „Vilmorus“ atliktą gyventojų apklausą šis skaičius yra 3 kartus didesnis.

Kaimyninių valstybių pavyzdžiai

Kalbant apie kaimynines šalis, išsiskiria Lenkija, kurioje beveik visuomet buvo savanoriškos veiklos populiarumo augimas. Remiantis 2007 m. duomenimis, apie 4 milijonus (13,2% suaugusių gyventojų) suaugusių lenkų vykdė savanorišką veiklą organizacijose ar grupėse. Taip pat, daug ko galėtume pasimokyti iš Estų, pavyzdžiui „Darom“ akcijos metu, kuri vykdoma ir pas mus, sutraukiama daugiau savanorių. Pagrindinė priežastis, kodėl išaugo savanoriška veikla užsiimančių asmenų skaičius, 2002 metais Estijos parlamentas (Riigikogu) priėmė Estijos pilietinės visuomenės vystymo koncepciją, kuri suteikė pagrindą nacionalinei savanoriškos veiklos strategijai. Koncepcija pabrėžia savanorystės svarbą pilietinės visuomenės vystymuisi ir įtvirtina idėją, jog aktyvus dalyvavimas savanoriškose asociacijose yra svarbi pilietiško įsitraukimo forma, padedanti stiprinti demokratiją ir prisidedanti prie individo asmeninio tobulėjimo. Latvija taip pat lenkia mus pagal savanorystės skaičius. Piliečių apklausos rodo, kad apie 24% latvių vienaip ar kitaip priklauso, kokiai nors savanoriškos veiklos organizacijai.

Savanoriškos veiklos teisinis reguliavimas

Savanorišką veiklą reglamentuojantys įstatymai

Savanorystės plėtrai būtina tinkama teisinė aplinka, kuri užtikrintų saugią ir lanksčią savanorystę, nepažeidžiant savanorio ir jį priimančios organizacijos teisių. Santykiai, susiklostantys tarp savanorišką veiklą atliekančių asmenų ir savanorišką veiklą organizuojančių asmenų ar organizacijų, yra civiliniai teisiniai santykiai ir nepatenka į darbo teisės reguliavimo sritį. 2011 m. rugpjūčio 1 d. įsigaliojo Savanoriškos veiklos įstatymas, Seimo priimtas 2011 m. birželio 22 d., vykstant Europos savanoriškos veiklos metų renginiams. Įstatyme įtvirtinti savanoriškos veiklos principai nurodo savanoriams,

savanoriškos veiklos organizatoriams, organizacijų veiklą prižiūrinčioms institucijoms ir plačiai visuomenei savanoriškos veiklos tikslus, jos vykdymo sričių, organizatorių ir organizavimo formų įvairovę. Telkti savanorius gali ne tik nevyriausybinės organizacijos, bet ir valstybės institucijos, tam tikrais atvejais – ir verslo įmonės. Šis įstatymas nustato savanoriškos veiklos ypatumus, savanoriškos veiklos principus, savanorio ir savanoriškos veiklos organizatoriaus teises ir pareigas, savanoriškos veiklos organizavimo tvarką, savanorių draudimo, savanoriškos veiklos išlaidų kompensavimo atvejus. Vykdam savanorišką veiklą susidarantį teisinius santykius reguliuoja Civilinio kodekso teisės norminiai aktai. Praktikoje su sunkumais dažniausiai susiduria savanorius norinčios priimti biudžetinės įstaigos arba viešosios įstaigos, kurių steigėjai yra valstybės ar savivaldybių institucijos.

Motyvai ir savanoriškos veiklos skatinimo priemonės

Draugystė ir bendras tikslas

Savanorystei populiarėjant keičiasi ir motyvai, skatinantys, įsijungti į savanorišką veiklą. Nors pagrindinė savanorystės vertybė - nesavanaudiškas darbas visuomenės labui, savanoris, nepažeisdamas šio principo gali tikėtis ir daug naudos sau pačiam, kaip asmenybei, savo brandai ir tobulėjimui. Savanoriai sutinka įvairiausių žmonių iš įvairiausių socialinių sluoksnių, tačiau juos vienija bendri tikslai, bendras darbas. Neretai nuo didelio gyvenimo tempo ir nuolatinio bėgimo visuomenėje jaučiamas susvetimėjimas, pasiilgstama nuoširdaus bendravimo. Savanorio statusas dažnai suteikia naujų pažinčių galimybę. Žmonės gyvenime patiria daug neigiamų emocijų, todėl savanorystė yra vienas iš būdų suteikti ne tik kitiems, bet ir sau teigiamų jausmų pilkoje kasdienybėje.

Pasitikėjimo savimi sustiprinimas

Savanoriška veikla suteikia neįkainojamą galimybę praplėsti pažinčių ratą, atsidurti tarp žmonių, kurie yra lyderiai, mokytojai, ar tiesiog gyvenime įgiję daug įvairiapusės patirties, kuria gali pasidalinti ir su savanoriais. Dažnai savanoriška veikla įstumia žmogų į kitą kultūrą, aplinką, kuri priverčia žmogų plėsti savo akiratį, bendruomeniškumo jausmas neleidžia jaustis vienišam ir užsisklęsti savyje, sureikšminti savo problemų. Savanoriavimo metu įgyta patirtis padidina pasitikėjimą savimi, savigarbą bei pasitenkinimą gyvenimu.

Galimybės ir paskatos

Dažnas svajoja išbandyti save naujose srityse, pajauti, ką reiškia dirbti neįprastose plotmėse, patikrinti tam tikras knygoje perskaitytas teorijas, suprasti, kaip veikia ne pelno siekiančios organizacijos. Savanorystė – puikus šansas šioms idėjoms virsti tikrove.

SAVANORIŲ PSICHOLOGINIO ATSPARUMO VEIKSNIAI: MOTYVACIJA, GEBĖJIMAS VALDYTI SOCIALINES SĄVEIKAS

Motyvacija yra tai, kas paskatina žmogaus veiksmus. Žmogaus elgesio motyvai gali būti vidiniai ir išoriniai. Tarkime, išorinis veiklos motyvas gali būti piniginis atlygis, pripažinimas. Vidinė motyvacija – visai kitos rūšies elgesio skatintoja. Vidinių motyvų skatinamas žmogus spontaniškai siekia išbandyti jėgas, kompetenciją, įveikti optimalius iššūkius ir jis tai gali daryti be jokio atlygio ar kontrolės.

Pagrindinės motyvacijos teorijos

Žmogaus elgesio motyvacija psichologai domisi jau nuo XX amžiaus pradžios. Iki XXI amžiaus pradžios mokslininkai sukūrė įvairių motyvacijos teorijų.

Instinktų teorija. Psichologas S. Freudas (1915) teigė, kad pagrindiniai elgesio motyvatoriai yra seksualumo ir agresyvumo instinktai. Pavyzdžiui, Freudas aiškino, jog vyrai pinigai, geras darbas pirmiausia reikalingi tam, kad galėtų užmegzti santykius su patinkančia partnere ir patenkintų seksualumo poreikį. Vėliau Freudas pakeitė savo požiūrį, ir psichologams gerai žinomas jo teiginys apie asmenybės brandą: *brandi asmenybė – tai žmogus, kuris sugeba mylėti ir dirbti*.

Psichologas Hull (1943) išskyrė kitus instinktus (angl. *drives*), kurie motyvuoja elgesį – tai alkis, troškulys, seksas ir skausmo vengimas. Bet zoopsichologas Berlyne (1950), atlikęs eksperimentus su gyvūnais, nustatė, kad, pavyzdžiui, pelės ignoruoja maistą ir skausmą, jei tik yra galimybė *patyrinėti naujas erdves*. Harlow (1950) tyrimai parodė, kad beždžionėms patinka motoriniai žaidimai su galvosūkiiais (angl. *puzzle*), net jeigu už veiklą jos negauna jokio *apdovanojimo* (maisto), dar daugiau – jos mieliau žaidžia, jeigu pačios to nori, ir nėra skatinamos maistu. Taip buvo sukurtas vidinės motyvacijos terminas ir savi-determinacijos teorija.

Savi-determinacijos teorija. Šioje (E. Deci ir R. Ryan 1985 metais sukurtoje) teorijoje teigiama, kad kiekvienas sveikas žmogus gimsta su aktyvumo ir iniciatyvos potencialu. Maži vaikai intensyviai tyrinėja aplinką, *ragauja*, mokosi ir jiems tai patinka. Jie žaidžia neskatinami, stato smėlio pilis nesitikėdami jokio apdovanojimo, atlyginimo. Jiems patinka stimulų kaita ir jie vengia nuobodulio. Jiems patinka veikti, o per veikimą jie pajunta savo pačių galimybes (kompetencijos poreikio realizavimas), išgyvena teigiamas emocijas. Autorių

teigimu, tam, kad žmogus iš tikrųjų būtų iš vidaus motyvuotas, jis turi jaustis laisvas nuo išorinio spaudimo, savarankiškai pasirinkti veiklą. DeCharms (1968) teigimu, pagrindinė žmogaus elgesį motyvuojanti jėga – noras kontroliuoti savo gyvenimo situacijas. Tokiai minčiai pritaria daugelis autorių (pvz., Heider, 1958), teigiančių, kad gyvenimo eigoje kiekvienas žmogus siekia didesnės autonomijos ir kiekvienas turi poreikį apsispręsti (savi-determinacija).

Kontrolės poreikio teorija. Deci ir Ryan (1982) teigimu, žmonės paprastai stengiasi ieškoti tokios aplinkos, kurioje galėtų patenkinti kontrolės poreikį (išskyrus priklausomas asmenybes). Kai kurie siekia tokią aplinką sukurti patys. Kontrolės poreikis reiškia, jog žmogus nori jaustis įtakingu dalyviu tose situacijose, kurios aplink jį vyksta.

Woodworth (1958) argumentavo, kad kiekvienu savo veiksmu žmogus siekia padaryti poveikį aplinkai. Per tokį aktyvumą individas patiria pasitenkinimą ir patenkina kontrolės poreikį.

Kagan (1972) teigimu, žmogaus elgesį gali tam tikra linkme nukreipti ir noras sumažinti nežinomybę. Nežinomybė daugeliui kelia nesaugumo jausmą. Pavyzdžiui, mirties baimė susijusi su nežinomybe. Todėl kai kurie žmonės labai sunkiai pakelia nežinomybę, ir net jei veikla yra įdomi – žmogus gali jos atsisakyti dėl neapibrėžtumo ir nesaugumo jausmo.

Susidomėjimo – susižavėjimo teorija. Izard (1991) teigė, kad galima išskirti 10 skirtingų emocijų, susijusių su motyvacija, tačiau pagrindinė emocija, motyvuojanti veiklai – susidomėjimas-susižavėjimas (angl., interest-excitement).

James (1890), vienas pirmųjų psichologų, analizavusių elgesio motyvaciją, teigė, jog elgesį labiausiai gali nukreipti ir skatinti interesas arba susidomėjimas. Harlow (1953) teigimu, tam tikrą elgesį labiausiai palaiko galimybė patirti naują stimuliaciją, o nuobodulys skatina ieškoti naujos situacijos, kurioje būtų galima patirti stimuliaciją. Heron ir Doane (1956) papildė šią išvadą. Jie nustatė, kad stimulų stoka sukelia diskomforto būseną, demotyvuoja, net jei kiti pagrindiniai poreikiai yra patenkinti.

Savo efektyvumo suvokimo teorija. Klasikinėje White'o (1959) teorijoje teigiama, kad viena stipriausių elgesį motyvuojančių jėgų – savo efektyvumo suvokimas. Jeigu žmogus veikdamas suvokia savo efektyvumą, patiria iš aplinkos atgalinį ryšį apie savo veiklos rezultatus, ir šis atgalinis ryšys jį patenkina – galima prognozuoti, jog jis tęs savo veiklą ir rodys dar didesnę iniciatyvą.

Bejėgiškumo kaip demotivatoriaus teorija. Hiroto ir Seligman (1975) teigimu, jei situacijos, kuriose asmuo dalyvauja, yra keliančios bejėgiškumo išgyvenimus – kyla noras iš jų pasitraukti. Ir apskritai, jei žmogus suvokia, jog nėra tiesioginio ryšio tarp jo pastangų,

elgesio ir pasekmių, sulaukiamų rezultatų – jis tampa demotyvuotas veikti. Žinoma, tai būdinga ne visiems. Kai kurie žmonės turi labai stiprius pasipriešinimo išorės spaudimui ar nesėkmėms resursus. Šie asmenys nesėkmes supranta kaip skatinimą į procesą įdėti dar daugiau pastangų, laiko, intelektualinių išteklių. Vis dėlto, jei per pakankamai ilgą laiką individas veikdamas patiria tik nesėkmes ir niekaip nesulaukia pageidaujamų pasekmių – motyvacija sumažėja arba gali apskritai pranykti, ir, tikėtina, asmuo nutrauks savo veiklą.

Savidestrukcijos kaip demotyvatoriaus teorija. Jones ir Berglass (1978) atkreipia dėmesį, jog motyvaciją veikti gali sumažinti ir pašąmoninga savi-destrukcija (angl., self-handicapping). Jos priežastis – giliai pašąmonėje esančios schemos apie save kaip nevertą sėkmės. Kai kurie žmonės turi galbūt dar vaikystėje interiorizuotas nuostatas savo atžvilgiu. Tėvai jiems sakė: *nieko nesugebi, kiti vaikai mokosi geriau, jei taip elgsies, nieko nepasieksi*. Įdomu, kad tokie sakiniai vaikų priimami nekritiškai ir įsitvirtina giliai pašąmonėje. Jei suaugęs žmogus pradeda kokią veiklą, jo pašąmonėje nuolat gali kirbėti mintys: *argi tau gali pasisekti, juk tu nieko nesugebi, argi gali būti pirmas, juk kitiems sekasi geriau, argi gali tau pavykti, jei darai klaidų – klaidos reiškia, jog šioje srityje stengtis beviltiška, nes vis tiek nieko nepasieksi*.

Socialinė – kognityvinė teorija. Pagal šią teoriją (Bandura, 1977) elgesį skatina ir nukreipia įsivaizduojami lūkesčiai apie elgesio pasekmes. Jei asmuo nesiliauja tikėtis teigiamų savo veiklos rezultatų (anksčiau ar vėliau) – jis investuos visą savo energiją į procesą, kad tik pasiektų norimą rezultatą.

Pasirinkimo teorija. Dember ir Earl (1957) teigimu motyvaciją lemia atitikimas tarp to, ko žmogus tikėjosi (lūkesčių) ir to, kas realiai vyksta (rezultato). Jei individas tikėjosi greito rezultato, įdedant minimalių pastangų, ir tokio rezultato greitai nesulaukia, didelė tikimybė, kad jis mes savo veiklą.

Poreikių ir vertybių teorija. Įvairius poreikius, kaip žmogaus elgesio motyvacijos šaltinius, analizavo daugelis autorių (pvz., Maslow, McClelland, Montgomery, Myers, Harlow, Isaac, Herzberg). Humanistinės psichologijos krypties autoriai motyvacijos šaltiniams priskyrė tikslus, vertybes.

Taigi žmonės iš savo prigimties yra aktyvūs, mėgstantys iššūkius, jiems patinka tyrinėti naujas galimybes, išbandyti savo pačių kompetenciją, siekti stimulų įvairovės. Viso to negaudami jie arba ima jausti bejėgiškumą, arba praranda susidomėjimą, ir tampa demotyvuoti. Savanoris turi gerai suprasti, kad jo apsisprendimas reiškia priėmimą iššūkio, kuris gali pareikalauti daug pastangų ir kantrybės.

Konflikcinės situacijos valdymo psichologiniai veiksniai

Norint išmokti konstruktyviai valdyti tarpasmenines sąveikas, labai svarbu atpažinti konfliktuojančiųjų bei savo mintis ir jas palaikančias psichofiziologines reakcijas. Žmonės tampa agresyvūs, jeigu **galvoja**, kad kitas asmuo/situacija neteisėtai *pažeidė taisykles*, kėsinaisi į saugumą ir pan. Ar asmuo leidžia pykčiui save kontroliuoti, ar valdo jį pats, galima spręsti ir iš to, kaip elgiasi konflikcinėse situacijose.

Žemiau pateikiami įvairūs teiginiai, padėsiantys geriau pažinti save. Įvertinkite kiekvieną teiginių porą. Apibraukite teiginį, su kuriuo labiau sutampa jūsų nuomonė (pagl. Thom K., 1997):

1.

A: Kartais leidžiu kitiems prisiimti atsakomybę už problemos sprendimą.

B: Užuot derėjęsis klausimais, kuriais nesutinkame, stengiuosi iškelti problemą.

2.

A: Stengiuosi rasti kompromisinį problemos sprendimą.

B: Stengiuosi atsižvelgti į visus abiems rūpimus dalykus.

3.

A: Paprastai tvirtai siekiu užsibrėžtų tikslų.

B: Kartais aukoju savo norus dėl kitų interesų.

4.

A: Stengiuosi rasti kompromisinį sprendimą.

B: Kartais aukoju savo norus dėl kitų interesų.

5.

A: Darydamas kokį sprendimą, visada pasitelkiu kitus į pagalbą.

B: Stengiuosi padaryti visa, kas įmanoma, siekdamas išvengti nereikalingos įtampos.

6.

A: Stengiuosi nesusikurti sau nemalonumų.

B: Stengiuosi kovoti už savo poziciją.

7.

A: Stengiuosi atidėti klausimą, kol randu laiko apie jį pagalvoti.

B: Kai kuriais klausimais nusileidžiu mainais į kitus dalykus.

8.

A: Paprastai tvirtai siekiu užsibrėžtų tikslų.

B: Siekiu nedelsdamas iškelti į viešumą visus rūpimus dalykus ir sunkumus.

9.

A: Jaučiu, kad ne visada verta jaudintis dėl kai kurių skirtumų.

B: Siekdamas savo, aš pasistengiu.

10.

A: Tvirtai siekiu užsibrėžtų tikslų.

B: Stengiuosi rasti kompromisinį sprendimą.

11.

A: Siekiu nedelsdamas iškelti į viešumą visus rūpimus dalykus ir sunkumus.

B: Galiu sušvelninti kitų jausmus ir taip išsaugoti santykius.

12.

A: Kartais vengiu laikytis pozicijos, kuri galėtų sukelti prieštaravimų.

B: Leisiu kitam asmeniui laikytis tam tikros pozicijos, jei jis leis man turėti savo nuomonę.

13.

A: Siūlau tarpinį variantą.

B: Darau spaudimą, siekdamas įrodyti savo teiginius.

14.

A: Išsakau kitam asmeniui savo idėjas, ir to paties prašau iš jo.

B: Stengiuosi parodyti kitam asmeniui savo požiūrio logiką ir naudą.

15.

A: Galiu sušvelninti kitų jausmus ir taip išsaugoti santykius.

B: Stengiuosi padaryti visa, kas įmanoma, siekdamas išvengti nereikalingos įtampos.

16.

A: Stengiuosi neužgauti kito jausmų.

B: Stengiuosi įtikinti kitą asmenį savo požiūrio teisingumu.

17.

A: Paprastai tvirtai siekiu užsibrėžtų tikslų.

B: Stengiuosi padaryti visa, kas įmanoma, siekdamas išvengti nereikalingos įtampos.

18.

A: Galėčiau leisti kitiems asmenims laikytis savo požiūrio, jei žinočiau, kad jiems tai teikia laimę.

B: Leisiu kitam asmeniui laikytis tam tikros pozicijos, jei jis leis man turėti savo nuomonę.

19.

A: Stengiuosi nedelsdamas išsiaiškinti visus rūpimus dalykus.

B: Stengiuosi atidėti klausimą, kol randu laiko apie jį pagalvoti.

20.

A: Siekiu nedelsdamas išnagrinėti mūsų skirtumus.

B: Stengiuosi rasti tinkamą mūsų laimėjimų ir praradimų derinį.

21.

A: Per prasidedančias derybas stengiuosi būti atidus kito asmens pageidavimams.

B: Visada esu linkęs tiesiogiai aptarti problemą.

22.

A: Stengiuosi rasti tarpinį požiūrį.

B: Reiškiu savo norus.

23.

A: Dažnai esu susirūpinęs, kaip patenkinti visų pageidavimus.

B: Kartais leidžiu kitiems prisiimti atsakomybę už problemos sprendimą.

24.

A: Jei kito asmens požiūris jam labai svarbus, stengčiausi patenkinti jo pageidavimus.

B: Stengiuosi paveikti kitą asmenį nusileisti iki kompromiso.

25.

A: Stengiuosi parodyti kitam asmeniui savo požiūrio logiką ir naudą.

B: Per prasidedančias derybas stengiuosi būti atidus kito asmens pageidavimams.

26.

A: Siūlau tarpinį variantą.

B: Dažnai esu susirūpinęs, kaip patenkinti visų pageidavimus.

27.

A: Kartais vengiu laikytis pozicijos, kuri galėtų sukelti prieštaravimų.

B: Galėčiau leisti kitiems asmenims laikytis savo požiūrio, jei žinočiau, kad jiems tai teikia laimę.

28.

A: Paprastai tvirtai siekiu užsibrėžtų tikslų.

B: Paprastai siekiu kito pagalbos, darydamas kokį nors sprendimą.

29.

A: Siūlau tarpinį variantą.

B: Jaučiu, kad ne visada verta jaudintis dėl kai kurių skirtumų.

30.

A: Stengiuosi neužgauti kito asmens jausmų.

B: Visada dalijuosi sunkumais su kitu asmeniu, taigi galime juos lengviau išspręsti.

Surašykite atsakymus į lentelę. Kiekvienoje pozicijoje įmanomas 12 taškų maksimumas. Suskaičiavę taškus, nustatysite, koks konfliktų sprendimo stilius jums yra būdingiausias.

Nr.	Konkuravimas	Bendradarbiavimas	Kompromisas	Vengimas	Prisitaikymas
1.				A	B
2.		B	A		
3.	A				B
4.			A		B
5.		A		B	
6.	B			A	
7.			B	A	
8.	A	B			
9.	B			A	
10.	A		B		
11.		A			B
12.			B	A	
13.	B		A		
14.	B	A			
15.				B	A

16.	B				A
17.	A			B	
18.			B		A
19.		A		B	
20.		A	B		
21.		B			A
22.	B		A		
23.		A		B	
24.			B		A
25.	A				B
26.		B	A		
27.				A	B
28.	A	B			
29.			A	B	
30.		B			A

Bendras klausimų, apibrauktų kiekviename stulpelyje, skaičius:

Konkuravimas	Bendradarbiavimas	Kompromisas	Vengimas	Prisitaikymas

Rezultatų reikšmės:

Vengimas – asmuo stengiasi laikytis nuošaliai, daro viską, kad išvengtų įtampos.

Konkurencija – asmuo siekia laimėti bet kuria kaina, gina savo norus ir interesus, reikalauja, kad kiti paisytų jo nuomonės, elgtųsi taip, kaip jis nori.

Prisitaikymas – asmuo aukoja savo interesus vardan kitų žmonių interesų, stengiasi išlaikyti gerus santykius, atidus kitų norams.

Kompromisas – asmuo sutinka daryti nuolaidas, kad pasiektų kitų dalykų, pats ieško ir kitus skatina ieškoti kompromisų.

Bendradarbiavimas – asmuo linkęs tiesiogiai aptarti problemą, stengiasi aiškiai apibrėžti, kokie interesai pažeisti, ginčiuose bando įtikinti savo pozicijos privalumais, tačiau kartu parodo pagarbą kitos šalies interesams.

Sudėtingiau, jeigu kuri nors konflikto šalis arba abi šalys turi polinkį į asmenybės sutrikimus. Toliau aptariama keletas asmenybės tipų.

Asmenybės sutrikimų pažinimas

Isterinė asmenybė. Klinikinėje psichologijoje terminas *isterinė asmenybė* turi skirtingą prasmę nei daugelis vartoja kasdieninėje kalboje. Paprastai manoma, kad isteriškas žmogus yra toks, kuris garsiai šaukia, daužosi, kelia sumaištį savo aplinkoje. Visgi klinikinis terminas *isterinė asmenybė* reiškia, kad tai yra asmenybė, stokojanti aplinkinių dėmesio ir bandanti tą dėmesį įvairiais būdais gauti. Isterinio tipo žmogus tiesiog mėgsta kalbėtis, pasakoti apie save, reikšti savo nuomonę, būti kitų dėmesio centre. Jo dominuojanti kognityvinė schema – *man reikia jūsų dėmesio*. Tai puikiai atspindi anekdotas.

Visą pobūvio vakarą su pašnekovu kalbėjusi apie save ponija staiga pasako:

– Mes visą vakarą kalbėjome apie mane, dabar pakalbėkime apie jus. Sakykite, ką jūs manote apie mano pasikeitusį įvaizdį?

Nuo isterinio tipo žmonių kalbėjimo galime jaustis pavargę, išsekę, *išsunkti*, net jei jie ir nepasakė mums nieko blogo. Vadyboje tokie žmonės vadinami *laiko vampyrais*. Bendraujant su isterinio tipo dalyviu, rekomenduojama kombinuoti reflektivaus klausymosi technikas su dėmesio perkėlimo strategijomis. Tai yra rekomenduojama blokuoti neproduktyvų plepėjimą apibendrinant jo išsakytas mintis ir užduodant klausimus, nukreipiančius į nagrinėjamo dalyko esmę.

Šizoafektinė asmenybė. Šizoafektinė asmenybė yra visiška priešingybė isteriniam tipui. Tai žmonės, kurie, skirtingai nei ekstravertiški isteriniai tipai, yra kraštutiniai intravertiški – mėgsta vienatvę, ir jų dominuojanti mąstymo schema – *palikite mane ramybėje*. Šie žmonės dažniausiai yra mažai kalbūs ir gali labai susierzinti, jei yra klausinėjami ar kviečiami išsakyti savo jausmus, išgyvenimus. Jie dažniausiai reaguoja žodeliais *taip, ne, nežinau*, daug tyli, bet išvesti iš kantrybės gali pradėti elgtis agresyviai. Jiems nepatinka kitų žmonių dėmesys, bendravimas.

Ribinė asmenybė. Ribinėms asmenybėms būdinga kognityvinė schema *viskas arba nieko*. Tai kraštutinumų žmonės, pasižymintys dichotominiu mąstymu. Jie mąsto *gerai – blogai, juoda – balta* kategorijomis. Tipinis ribinės asmenybės pavyzdys – vyras smurtautojas, kuris primušą žmoną, o paskui su gėlėmis grįžta ir atsiprašinėja.

Psichopatinė asmenybė. Tai asmenys, kurie pasižymi puikia socialine vaidyba, jeigu jiems kažko iš jūsų reikia. Jie gali būti mandagūs, paslaugūs, sudaryti patikimo žmogaus įspūdį. Jei jie iš jūsų nebeauga, ko norėjo – prasideda įžeidinėjimai, šmeižtas, šantažas. Svarbu, kad jie naudoja psichologinį ar fizinį smurtą be jokio emocinio sužadavimo, šaltakraujiškai. Ribinės asmenybės taip pat gali įžeidinėti ir reikšti agresiją, bet jos tai daro su emociškai, o psichopatai

yra šaltakraujiški. Jie ne tik neatjaučia kito žmogaus, kai mato jį psichologiškai ar fiziškai kenčiantį, bet netgi tuo mėgaujasi. Jie neturi empatijos kito žmogaus interesams, jausmams, poreikiams, jų dominuojanti schema – *man kiti nesvarbūs*, ir vienintelė kalba, kurią supranta – baimė ir jėga.

Narcisistinė asmenybė. Tai žmonės, kurie yra itin geros nuomonės apie save. Jų dominuojanti schema yra *aš – geriausias*. Tokie žmonės pasižymi arogancija, savęs iškelimu ir kitų menkinimu, jie gali girtis savo statusu, turtine padėtimi, pažintimis, jėga, kitais dalykais. Jie pernelyg pasitiki savimi, mano, kad jų nuomonė yra teisingiausia, ir viskas turi vykti, kaip jie nurodys. Jie sunkiai priima kitus autoritetus, linkę juos kritikuoti, šmeižti, niekinti. Paprastai jie turi ypatingai stiprų valdžios ir situacijų kontrolės poreikį. Deja, bendraujant su tokio tipo asmenybėmis, rekomenduojama bent dalinai tenkinti jų narcisistinius poreikius. Tai reiškia, kalboje rekomenduojama įterpti pastebėjimus: *jūsų labai protinga išvalga, jūs labai taikliai atkreipėte dėmesį, visiškai teisingai sakote, kad <..>*. Ir jeigu siekiate proceso adekvatumo, savo poziciją turite pristatyti kaip kitais žodžiais performuluotą jo paties poziciją.

Depresyvi asmenybė. Tai – narcisistinio tipo priešingybė. Šie žmonės labai nepasitiki savimi, jų dominuojanti schema yra *aš – bevertis*. Jie mano, kad yra neverti gerų dalykų gyvenime, kad yra defektyvūs, nors tokios kognicijos gali glūdėti tik giliai sąmonėje ir nesiekti sąmoningo lygmens. Jie labai sunkiai priima sprendimus, vilkina jų prėmimą, linkę atsakomybę už sprendimo priėmimą perduoti kitiems.

Paranoidinė asmenybė. Tai žmonės, kurie labai nepasitiki kitais žmonėmis, galvoja, kad visi žmonės yra negeranoriški, nenorintys padėti, nenuoširdūs, blogiausiu atveju – norintys pakenkti. Jų dominuojanti schema – *visi prieš mane*. Tokie žmonės mėgsta rašyti ilgus skundus, kuriuos adresuoja ir aukščiausioms valdžios institucijoms. Jie tariasi kovoja dėl *teisybės*, bet iš tiesų tai tėra jų subjektyvi nuomonė, kuri dažnai gali būti neadekvati. Jie daug kur įžvelgia pavojus, ir mediacijos pasiūlyme įžiūrės slaptus sąmoksliskus motyvus. Bendraujant su jais rekomenduojama užtikrinti, kad darote daugiau negu priklauso ir darote tai visiškai jį palaikydamas kaip žmogus.

Nerimastinga asmenybė. Tai žmonės, kurie pasižymi katastrofizuojančiu mąstymu, galvoja, kad jų laukia nelaimės, nesėkmės, klaidos. Jie linkę tikėtis maksimalių neigiamų situacijos pasekmių, jų dominuojanti schema – *gali atsitikti kažkas blogo*. Bendraujant su tokio tipo žmonėmis rekomenduojama teikti palaikymą, padrąšinimą.

Agresyvaus elgesio valdymas

Pyktis. Pyktis – viena iš dominuojančių emocijų, skatinančių agresiją, bet tai – ne pati agresija. Agresija – tai išreikštas pyktis su žala gyviems ir negyviems objektams. Kaip atrodo pyktis? Turbūt yra tekę matyti šunį, kuris supyksta, jei kas nors mėgina atimti iš jo kaulą. Šuo pasišiaušia, iššiepia dantis ir parodo, kad yra pasiruošęs pulti. Jei nesate šuns šeimininkas ir mėginsite iš jo atimti kaulą, šuo ne tik urgs, bet išsižios ir puls, bandys jums įkasti. Taip pasireiškia šuns agresija. O kaip pasireiškia žmonių? Mes nešiepame dantų, nepasišiaušiamo, nepuolame kandžiotis. Ir vis dėlto galima atpažinti, kada žmogus nusiteikęs agresyviai. Tuomet jis kitaip elgiasi, kalba, kitaip atrodo, dar daugiau – jo psichikoje ir organizme prasideda tam tikri nematomi procesai.

Kaip elgiasi pykčio apimtas žmogus? Kai kurie žmonės, stipraus pykčio apimti, tiesiog rėkia. Kiti – svaido, kas papuola po ranka. Dar kiti – paleidžia kumščius į darbą. Žinoma, elgesys priklauso ir nuo to, ar stipriai jūs pykstate. Kai kurie žmonės ima svaidytis daiktais, galima sakyti, dėl smulkmenų. Pavyzdžiui, viena moteris sumušė savo mažylę, ant kurios labai supyko, nes ši negalėjo liautis verkusi. Vienas vairuotojas pateko į policiją po to, kai primušė kitą vairuotoją, kuris šį įžūliai aplenkė gatvėje. Net kai kovojame už savo tiesą, jei tą darome su pykčiu – iš tikrųjų atrodome ne garbingai, bet apgailėtina. Garsiausios žmonijos asmenybės – Martinas Liuteris Kingas, Mahatma Gandhi, Sidharta Gautama ir kiti – savo tiesą gynė be pykčio, ir ar ne todėl jie daug pasiekė ir mes juos žinome kaip gerbiamas asmenybes?

Be to, pykčio priepuoliai žalingi sveikatai. Kai žmogus supyksta, jame prasideda vidinis organizmo nuodijimas. Žinoma, mums jis yra nepastebimas, mes pastebime tik paprastesnius požymius: raumenų įsitemimą, spartesnę širdies plakimą, kvėpavimo padažnėjimą. Tuo tarpu į kraują plūsteli adrenalinas – streso hormonas. Robertas Sapolsky, Stanfordo universiteto profesorius nustatė, kad žmonės, kurie dažnai ir stipriai pyksta, dažniau yra linkę sirgti širdies ligomis. Taip yra todėl, kad dėl pykčio antplūdžių padidėja kraujo spaudimas, kuris verčia kraują greičiau judėti arterijomis. Tokios kraujo bangos nutrina švelnų arterijų vidinį paviršių, o kai jis tampa nelygus, prie jo ima lipti labiau įvairios medžiagos, riebiosios rūgštys, gliukozė. Medžiagų sankaupos ima kimšti arterijas ir išsivysto aterosklerozė. Taigi tyrimai rodo, kad žmonės, kurie dažnai ir stipriai pyksta, nuo širdies problemų kenčia ir miršta keturis – penkis kartus dažniau.

Kai kurie žmonės net nepagalvoja, kokias pasekmes sukuria savo piktu elgesiu. Kartais, žinoma, pasekmės akivaizdžios – barniai, skyrybos, atleidimas iš darbo. Visgi kartais pasekmės ne tokios pastebimos.

Psichologas S. Freudas kadaise teigė, pykčio emocija neturi būti malšinama, antraip žmogus ims virte virti savo viduje, taps gyvu kunkuliuojančiu, bet neprasiveržusiu ugnikalniu, kol vieną dieną sprogs, o išsiveržęs ugnikalnis padarys nenusakomai didelę žalą. Tikriausiai yra tekę girdėti atvejų, kai ramūs, savo emocijų paprastai nereiškiantys asmenys vieną dieną ima ir pratrūksta, išžudo savo, šeimą, vaikus. Tokie atvejai pasitaiko retai, bet tai pavyzdys, kaip kaupiamos emocijos gali vieną dieną nevaldomai prasiveržti. Ar tai reiškia, kad turėtume nevaržomai leisti išsiveržti savo agresijai, tegu ir menkiausiai, vos tik ji kyla – tam, kad vėliau išvengtume dar baisesnių pasekmių? Kaip manote, koks teisingas atsakymas į klausimą, ar reikia leisti pyktį išlieti – tiesiogiai išsakant kitam žmogui savo nuomonę arba saugioje vietoje daužant pagalvę ir išsirėkiant *į niekur*? Atsakymas toks: leisti laisvai išsiveržti įtūžiui pavojinga, nes tai žaloja arterijas, galime tapti *širdininkais*, neįgaliais, be to, pykčio raiška žodžiais ar veiksmais pyktį skatina, o ne slopina. Be to, mokslininkai nustatė, kad pykčio reiškinys turi savybę stiprinti polinkį pykti. Taigi kuo dažniau asmuo leidžia sau išreikšti pyktį, tuo piktesnis tampa.

Kodėl visgi manome, jog pykčio raiška yra naudinga sveikatai? Ogi todėl, kad išreiškę pyktį kuriam laikui pajuntame palengvėjimą. Bet tai yra laikina ir neduoda jokios naudos nei fizinei nei psichinei sveikatai. Ką daryti? Kai kurie autoriai rekomenduoja pertraukos metodą. Pertraukos metodo esmė – nukreipti dėmesį nuo pyktį skatinančios situacijos. Pavyzdžiui, neiti į vietą, kur sutiksime žmones, su kuriais bendraujant gali kilti konfliktinė situacija. Galima išeiti pasivaikščioti ir pabūti vienam, jei bendraujant su kuo nors kilo pykčio emocija. Vienu žodžiu, vengti situacijų, kuriose kyla pyktis, arba iš tokių situacijų kuo greičiau pasišalinti, jei tik imame viduje jausti pykčio impulsus. Taigi *pertrauka* arba *nusišalinimas* nuo situacijos gali būti fizinis (išeiname iš tos vietos, neiname į vietą, kurioje gali kilti konfliktas, nebendraujame su agresyviai nusiteikusiaisiais žmonėmis), arba intelektualus – emocinis (nukreipiame dėmesį, imame galvoti apie kitus dalykus, koncentruojame dėmesį į pyktį mažinančias mintis, arba su situacija visai nesusijusias mintis). Įsivaizduokite žmogų, kurio nenorite matyti. Ką pradėsite jausti? Pyktį, nerimą, įtampą. O dabar įsivaizduokime žmogų, kuris mums brangiausias pasaulyje. Ką jaučiate?

Kaip matome, nukreipiant mintis, galima pakeisti emocinę būseną. Visgi pertraukų metodas labai naudingas tik kai kuriais atvejais, pavyzdžiui, kai norime numalšinti nevaldomą įniršį. Tuomet dėmesio nukreipimas į kitus dalykus padeda išvengti nemalonių nepageidaujamų pasekmių. Bet jeigu žmogus dažnai ima bėgti iš nemalonių bendravimo situacijų, ilgainiui jis išmoks problemas ne spręsti, bet jų vengti.

Kuo naudinga pykčio raiška? Ar manoma, kad žmonės negerbs, jei nebus rodomas pyktis? Ar pyktis padeda gauti tai, ko norime? Jei į abu klausimus asmuo atsako teigiamai – jis klaidingai tiki mitu, kad pyktis mums padeda pasiekti pageidaujamo rezultato. Kai kurie gali nesutikti, nes savo gyvenime yra matę būtent visiškai priešingų pavyzdžių. Tarkime, vienas žmogus pagrasino kitam, ir šis įvykdė pirmojo reikalavimą. Iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad agresyvūs žmonės lengviau nei kiti gauna tai, ko nori, bet tai yra tik iliuzija. Nors kiti žmonės gali ir įvykdyti reikalavimą, bet koks bus jų požiūris į grasinantįjį? Prisiminkite patys situacijas, kai kas nors jums grasino. Ką mąstėte ir ką jautėte tokio žmogaus atžvilgiu? Baimę, ką dar? Sutikite – pyktį, gal net slaptą panieką. Taigi kai ko nors siekiame kitiems grasindami, tampame slaptos paniekos objektais, tegu mums ir bus rodoma išorinė pagarba ir palankumas. Rodydami pyktį paprastai siekiame, kad kitas žmogus atsižvelgtų į mūsų interesus, parodytų mums pagarbą, įvykdytų mūsų reikalavimus. Visgi tikrasis efektas yra visiškai priešingas – sulaukiame ne tikros, nuoširdžios pagarbos, bet slaptos, nematomos paniekos, pykčio, neigiamo vertinimo. Agresija visada iššaukia agresiją, bet ne pagarbą.

Ar kada nors pagalvojate: *tai jis mane supykė, išvedė iš kantrybės*? Jei taip sau sakoma, manoma, kad pyktį valdo kiti, o mes neva esame tik bejėgės aukos. Bet jei pykti verstų išorinės aplinkybės, tai visi žmonės į tuos pačius įvykius reaguotų vienodai. Tarkime, nepaaukštino pareigose. Vieni pradės labai stipriai piktintis – *kokią turėjo teisę! Kokia neteisybė!* Kiti pradės kaltinti save – *koks aš kvailys! Galėjau pasistengti labiau!* Dar kiti išliks ramūs – *na, kas čia tokio*. Skirtingi žmonės į skirtingus įvykius reaguoja skirtingai. Tai priklauso nuo to, ką jie galvoja apie situaciją ir save. Taigi ne kokie nors nenaudėliai išprovokuoja mūsų emocijas. Jis išprovokuoja mūsų pačių mintys. Taip, tikra teisybė, kad aplinkybės, kiti žmonės gali paveikti mūsų nuotaikas, būsenas. Bet vis dėlto nuo mūsų pačių, o ne nuo kitų, labiau priklauso mūsų emocijos ir elgesys. Įsivaizduokime tokią situaciją: jauna mama vėluoja į darbą, o jos mažylis labai lėtai rišasi bato raištelį, nes ką tik išmoko jį užsirišti. Mama pradeda šaukti: *tu nevėkšla! Visai mane iš kantrybės išvesi! Tyčia taip darai! Duok šen, tu tiesiog mane siutini*. Ar vaikas kaltas dėl mamos pykčio? Ar mama yra vaiko *tyčinio elgesio* auka? Vargu. Jauna mama pati išprovokavo, mažylis nėra kaltas, kad jis dar mažas ir jam nepavyksta greitai užsirišti batraiščius.

Sutikime, kad, kai esame įpykę, negalvojame, ar geriau mums pyktį išreikšti, ar suvaldyti. Dažnai elgiamės nuotaikos, impulso pagauti. Visgi *neapgalvotas* pykčio išreiškimas kartais gali būti griaunantis santykius ir mūsų pačių bei kitų žmonių fizinę arba psichinę sveikatą. Kaip manote, jeigu žmogus mąstytų blaiviai, būtų ramus, ar toje pačioje situacijoje jis pasielgtų lygiai taip pat, kaip būdamas piktas? Filosofai ir psichologai teigia, kad ne. Pasak filosofo

Senekos, pyktis – pati nemaloniausia ir sunkiausiai tramdoma emocija, kuri slopina žmogaus gebėjimą blaiviai mąstyti. Tapdamas piktu, tampu kvailesnis, nei esu iš tikrųjų. Tapdamas piktu, pasielgiu neprotingai, kaip niekada nepasielgčiau pagal savo protinius gebėjimus. Taigi pyktis – natūrali žmogiška emocija, bet ne padėjėjas sprendžiant problemas.

Kaip elgtis su žmogumi, kuris yra agresyviai nusiteikęs? Specialistai pataria vadovautis 5 žingsnių schema.

1. **Garą išleidimas** (leiskite išlieti nepasitenkinimą). Ką reikia daryti su verdančiu puodu, kad nebėgtų per kraštus? – žinoma, *nukelti dangtį*. Įpykęs žmogus panašus į verdantį puodą – jame kunkuliuoja pykčio emocijos, kurias žmogus turi nuslopinti. Kad pykčio emocijos sumažėtų, reikia leisti žmogui išsirekti, išsikalbėti, kitaip tariant, išlieti nepasitenkinimą. Kodėl tai svarbu? Todėl, kad *pykčiu verdant* žmogus nesupras, ką jam norėsime pasakyti. Taigi pirmiausia reikia leisti jam nurimti, pavargti pykus.

Tarkime, žmogus nepasitenkinimą jau išliejo. Toliau – labai svarbu nepasakyti/nepadaryti ko nors, kas dar labiau padidintų konfliktą, arba, kitaip tariant, *įpiltų žibalo į ugnį*. O *žibalu į ugnį* gali būti:

- a. **Nesutikimas su kaltinimu**. Pareiškimas, kad skundai, kaltinimai neturi jokio pagrindo. Dažniausiai tik paskatina *pulti* dar aktyviau ir įrodinėti savo tiesą.
- b. **Pašnekovo puolimas, menkinimas**. Ginant save gali kilti spontaniškas noras pažeminti puolantįjį: *Kas tu toks?* Toks reagavimas skatina *pulti* dar labiau.
- c. **Ignoravimas**. Galima demonstratyviai nekreipti dėmesio į pašnekovo puolimą ir kaltinimus. Tai neskatins konflikto kilti tuojau pat, tačiau pašnekovas, įpykęs dėl to, kad į jį nereaguojama, gali vėliau kitu, netiesioginiu būdu sukelti nemalonumų.

2. **Nepasitenkinimo sukonkretinimas**. Užduokite konkrečius klausimus, kol aiškiai sužinosite, koks veiksmas, įvykis ar poelgis sukėlė nepasitenkinimą, pavyzdžiui: *kas konkrečiai atsitiko?* ir t. t. Tiesą sakant, puolantįjį sutrikdys ir nustebins reakcija, nes puldamas jis tikėjosi gynybos, emocijų, o ne supratimo.

3. **Sutikimas, kad kaltinimai ir priekaištai turi pagrindą**. Puolantysis tikisi, kad bus ginamasi ir yra pasirengęs *mesti į mūsų rezervą*. Kai randamas būdas sutikti su kaltinimu, priešininkas nuginkluojamas, jis jau neturi dėl ko *pulti*. Jeigu sėkmingai nustatoma partnerio nepasitenkinimo priežastis ir sutinkama, kad jo nepasitenkinimas pagrįstas, partneris pasikeičia – nurimsta, klausosi. Lieka tik išdėstyti savo nuomonę ir rasti bendrą sprendimą.

4. **Paaiškinimas, kaip suprantate situaciją**. Svarbu ne tik suteikti galimybę kaltintojui išsakyti kaltinimus, bet ir pačiam paaiškinti savo elgesį, motyvus ir tikslus. Tai, kad Jūs

išklausėte ir bent iš dalies sutikote, jog nepasitenkinimas pagrįstas, teikia vilties, kad išklausys ir Jus, tačiau nepamirškite, kad kiekvienas žmogus turi teisę turėti asmeninę nuomonę.

5. *Abiems šalims priimtino sprendimo svarstymas.* Svarstomi galimi problemos sprendimo būdai. Abi šalys diskutuoja, derasi.

Savanoris turi būti gerai susipažinęs su pykčio reiškimo specifika, jis turi suprasti, kad supykusi šalis negali priimti konstruktyvių sprendimų, o konstruktyvumas užtikrinamas tik pykčiui išblėsus.

SAVANORIO STIPRYBĖS: GEBĖJIMAS BENDRAUTI/ BENDRADARBIAUTI, ĮVEIKTI NERIMĄ, ATJAUSTI

Bendravimo/ bendradarbiavimo iššūkiai ir principai

Bendravimo metu susitinka skirtingi asmenys, kiekvienas su savitu psichologiniu profiliu, asmenybe, mąstymo schemomis (nuostatomis) ir kitais bruožais. Sąveikos procesas prasideda anksčiau už pirmąjį akių kontaktą. Asmuo gali įvertinti savanorį tarsi per padidinamąjį stiklą: laikyseną, išvaizdą, eiseną, balso toną ir tembrą, gestus, aprangą, net veido raumenų krustelėjimus. Kodėl? Prisiminkime, kad daugelio gyvūnų padidintas jautrumas aplinkai susijęs su gebėjimu išlikti. Geri medžiotojai prieš vykdami į medžioklę vengia praustis ir naudoti kvėpalus, nes gyvūnas juos gali užuosti kelių šimtų metrų atstumu ir daugiau.

Sąveikos procesą galima pavadinti ir kitu žodžiu – komunikacija; dalyviai, perduodami simbolinius pranešimus, siekia pasikeisti reikšmėmis, t.y. turimą informaciją siekia perduoti kitiems. Komunikaciniuose procesuose dalyvauja skirtingo amžiaus, lyties, išsilavinimo, profesinių įgūdžių ir t.t. žmonės, todėl labai svarbu, kad tarp jų įvyktų pasikeitimas reikšmėmis, susitarimas dėl terminų sampratos, naudojamų simbolių (gestai, raidės, skaičiai, žodžiai). Visiems yra žinoma, kad dažnai nepavyksta susikalbėti, ir toli gražu ne iš piktavališkumo. Tarpasmeninis bendravimas yra sudėtingas dalykas. Nesusipažinus giliau su kito žmogaus psichikos ypatumais, bendraujant gali kilti papildomų nesusipratimų ir kivirčių. Pokalbiai gali būti paprasčiausiai *tušti*, nes jų metu kalbantieji vienas kitam *nieko* nepasako.

Taigi savanorio bendravimas turi būti draugiškas, šiltas, nuoširdus, lygus, ramus. Toks santykis sudarys palankias prielaidas sėkmingam darbui. Savanoris turi prisiminti, kad bendravimas – žmonių psichologinės sąveikos forma. Bendraudami mes kitiems parodome savo psichologinę vizitinę kortelę, kurioje galima *perskaityti*, ar pakankamai pasitikime savimi, ar gerbiame kitus, ar mokame aiškiai reikšti mintis, išklaudyti, teikti grįžtamąjį ryšį. Bendraudami mes taip pat *perskaitome* kitų psichologines vizitines korteles, ir paskui darome išvadas. Bendraudami mes ne tik sužinome vieni apie kitus ir keičiamės informacija.

Siekdami, kad bendravimas būtų efektyvus, turime sugebėti sudaryti apie save gerą įspūdį, sukurti gerą nuotaiką. Labai dažnai būtent nuo bendravimo meistriškumo priklauso, kokių rezultatų pavyks pasiekti. Labai svarbu bendrauti taip, kad nepilnametis susidarytų apie jus gerą įspūdį ir pajustų jūsų emocinę šilumą bei geranoriškumą.

Apibendrinant bendravimo su konflikto šalimis principus, savanoriui **rekomenduojama:**

- a) aiškiai, glaustai paaiškinti, informuoti;
- b) pagarbiai kreiptis į pašnekovą;
- c) bendrauti šiltai, bet pagarbiai;
- d) vartoti teigiamas pastabas, žodžius (tik nedera perdėti, nes tai pajuntama) pavyzdžiui, *taip, puiku, gerai, supratau* ir vengti tokių žodžių: *nežinau, neaišku, nesuprantu*.

Šių bendravimo principų laikymasis padės maksimaliai užtikrinti konstruktyvų bendravimą.

Nerimo bendraujant įveikimas

Neigiama emocija, galinti pasireikšti savanoriaujant – nerimas. Kognityvinės terapijos klasikas Aaronas Beckas teigia, kad žmonių nerimą skatina suvokta *grėsmė prarasti*. Beckas sako, kad džiaugsmo emociją visuomet sukelia suvoktas *gavimas* – pavyzdžiui, meilės, informacijos, gero patyrimo, o liūdesio emociją visuomet sukelia šių dalykų netektis, *praradimas*. Ką išgyvena žmogus, laimėjęs aukso puodą? Žinoma, džiaugsmą. Kodėl? Todėl, kad suvokia gavimą – gyvenimas jį praturtino, apdovanojo. Ką išgyvena žmogus, kurio namas sudegė arba mirė artimasis? Žinoma, liūdesį, nes gyvenimas kažką atėmė, jis kažką negrįžtamai prarado. O kol nesame nei papildomai gavę, nei praradę, bet norime gauti, turėti – išgyvename nerimą.

Kaip pasireiškia nerimas? Labai įvairiai: amplitudė apima ir psichofiziologines reakcijas, tokias kaip pasunkėjęs ar padažnėjęs kvėpavimas, sustiprėjęs širdies plakimas, galvos svaigimas, skausmas, nenustygimas vietoje, ir psichologinius simptomus, tokius kaip nesugebėjimas atsipalaiduoti, dirglumas, pergyvenimas dėl smulkmenų, grėsmės arba baimės jausmas. Psichologai išskiria nerimą kaip *būseną* ir nerimą kaip asmenybės *bruožą*, patologiinį nerimą. Nerimas kaip būseną paprastai yra situacinis, susijęs su tam tikromis stresą keliančiomis aplinkybėmis, o nerimas kaip bruožas – asmenybės sutrikimas, dėl kurio labai nukenčia žmogaus gyvenimo kokybę, subjektyvi psichologinė gerovė. Toks žmogus visur įžvelgia emocines, finansines, socialines arba kitas grėsmes, pavojus, gyvenimas jam yra nuolatinė kova, ir jis jaučiasi be galo pažeidžiamas, netvirtas, išsigandęs.

Kai kurie mokslininkai įsitikinę, kad nerimastingumo padidėjimas susijęs ne su tuo, kaip interpretuojame, aiškiname, suvokiame situacijas, kitaip tariant, mąstymo funkcijomis, bet, pirmiausia, su biologiniais procesais. Dar 1982 metais Dr. Steve Paul atliko eksperimentą su beždžionėlėmis: gavusios sintetinės cheminės substancijos etilo esterio injekciją (*ethyl ester*

of beta carboline-3-carboxylic acid), jos pradėjo nerimauti, pasireiškė pagrindiniai stipraus susijaudinimo simptomai. Kiti tyrinėtojai aiškinosi, kaip nerimas gali padidėti dėl adrenalino, gausiai išsiskiriančio stresinėse situacijose, taip pat dėl serotonino metabolizmo sutrikimo. Telioka apgailėstauti, tačiau nerimo biologijos tyrinėtojai pasiūlė lengviausią būdą kovoti su užsitęsusiu nerimu: benzodiazepinus (pavyzdžiui, Xanax), kurie sukelia priklausomybes. Daugelis nerimo kankinamų žmonių, pradėję vartoti benzodiazepinus, patys to nežinodami, tapo narkomanais.

Ar teko kada nors matyti nerimaujantį gyvūną? Kaip manote, kokia galėtų būti gyvūnų nerimo priežastis, be jau minėtų biocheminių veiksnių? Ar gyvūnas nerimauja dėl to, kad *jiems Lietuvoje sunku gyventi ir gali būti vis sunkiau, nežinia, kas laukia rytoj, neaišku, ar šeimnininkas rytoj duos paėsti*? Ne. Šuo ar katinas neišgyvena dėl to, kuo ir kaip jis rytoj pasimaitins, patenkins savo poreikius. Atsigulus jo nekankina nerimas, ar šeimnininkas jį rytoj vis dar mylės, ar neišmes į gatvę, ar vieną dieną jis sutiks sau puikią porą, ar sugebės užtikrinti sau ir savo vaikams ateitį. Gyvūnas nerimauja tik tada, kai yra reikalas – kitaip tariant, kai grėsmė reali. O mes, žmonės, nerimaujame net tada, kai grėsmė yra netikra, fiktyvi, iliuzinė, tai yra, dėl įvykių, kurie gali atsitikti kada nors ateityje, bet gali ir neatsitikti, tokie, kaip, pavyzdžiui, pasaulio pabaiga.

Ką daryti, jei asmuo niekaip negali įveikti nerimo? Pagalba gali būti dvejopa: *minčių ir veiksmų*. Kitaip tariant, galima padėti sau, imantis gerų veiksmų, o taip pat kontroliuojant, nukreipiant savo mintis. Kaip suaugusiajam atrodo nerimas vaiko, nerimaujančio dėl to, kad kažkas sugriovė jo mažutę smėlio pilį? Vaikui situacija gali atrodyti labai rimta, bet ar taip yra iš tikrųjų? Nerimo intensyvumas labai priklauso nuo asmens požiūrio į situaciją, ir savanoris turi tai gerai suprasti.

Pasipriešinimo bendradarbiavimui įveikimas

Asmenys kartais gali priešintis bendradarbiavimui. Tokį pasipriešinimą ypač gali paskatinti savanorio emocinis atsiribojimas, šaltumas. Ir priešingai, kuo asmuo labiau pasitiki savanoriu, tuo labiau bus linkęs bendradarbiauti. Kaip savanoris gali paskatinti pasitikėjimą? Daugelio autorių teigimu, svarbiausia savybė turi būti nuoširdi ir stipri atjauta žmonėms.

Emocijų tyrinėtojas Paulas Ekmanas, kurio mokslinio modelio pagrindu buvo sukurtas serialas *Melo teorija* (angl. *Lie to me*), teigia, kad net gyvūnai savo elgesiu gali išreikšti atjautą kitiems gyvūnams. Suaugusios beždžionės padeda mažylėms užlipti į medžius, dalinasi maistu net ne su savo vaikais. Be to, dar Čarlzas Darvinas aprašė istoriją apie seną aklą pelikaną, kurį maitino kiti pelikanai. Taigi, ar verta apie atjautą svarstyti, jei jos pasireiškimas *įrašytas* biologinėje prigimtyje? Vis dėlto žinomi atvejai, kai žmonės visiškai neišreiškia atjautos: nei žmonėms, nei gyvūnams, nei gyviesiems, nei mirusiesiems. Yra žmonių, kurie slapčia arba atvirai netgi mėgaujasi kitų fizine, psichologine, dvasine kančia. Tokie asmenys gerai jaučiasi tyčiodamiesi iš kitų, menkindami, žemindami, niekindami, arba bent jau šmeiždami, apkalbėdami, geriausiu atveju – ignoruodami. Nors gyvename XXI amžiuje, kuriame taip stipriai yra pažengę informacinės technologijos, tikslieji ir gamtos mokslai, visgi žmogaus gebėjimas atjausti, galima sakyti, vis dar siekia pirmykštės civilizacijos lygį: pasaulyje vyksta karai, gausu nusikaltimų prieš sveikatą ir gyvybę, žmonės žaloja vieni kitus, smurtauja, nėra geranoriški.

Vargu, ar rastume pasaulyje žmogų, kuriam nėra tekę patirti kitų pikto, negeranoriško žvilgsnio, žodžio ar veiksmo. Jei panaršytumėte internete, rastumėte straipsnių, komiksų, šaržų, išjuokiančių, niekinančių, šmeižiančių net didžiuosius žmonijos mokytojus, istorines asmenybes: Jėzų Kristų, Mahometą, Sidhartą Gautamą, krikščionių ir kitus šventuosius. Jei pasklaidytume šventraščių ar istorinių dokumentų puslapius, rastume daugybę žmonių negeranoriškų veiksmų liudijimų: Kainas išduoda (nužudo) Abelį, Judas išduoda (leidžia nužudyti) Kristų ir t. t. Istorijų siužetuose nebūtinai nukentėjusysis yra kaltas, kad su juo taip pasielgiama. Ką blogo Abelis padarė savo broliui Kainui, Kristus – savo mokiniui Judui? Ką blogo galėjo padaryti nekalti žydų kūdikiai Adolfui Hitleriui? Arba kuo nusikalto tūkstančiai Lietuvos vaikų ir jaunimo Josifui Stalinui, kad buvo išvežti į Sibirą? Visiškai niekuo nenusikalto, tiesiog *budeliai* absoliučiai neturėjo atjautos – gebėjimo įsijausti į kito žmogaus poreikius, kančią, vidinį pasaulį.

Visa žmonijos istorija paženklinta išdavystėmis, įskaudinimais, sąmoningais arba nepiktavališkais žmonių, net valstybių veiksmais. Pažvelkite į savo gyvenimą. Kokio amžiaus

būdami, patyrėte pirmąjį negeranorišką žvilgsnį, žodį, veiksma? Galbūt nuo Jūsų nususuko, galbūt – apšmeižė, pasityčiojo. Kartais tokią patirtį galima pavadinti įskaudiniu, pažeminimu, nepagarba, kartais – išdavyste, apgaule. Kaip jaučiamės, patyrę kitų negeranoriškumą – tyčinį arba ne? Jei pataikyta „į pačią širdį“ – jaučiamės sukrėsti, šokiruoti, nusivylę. Mus apima liūdesys arba imame kaltinti save, kad per daug pasitikėjome. Galime stipriai supykti ir pagalvoti: *šito aš niekada nepamiršiu, niekada neatleisiu*. Moksliniai tyrimai rodo, kad patyčias, patirtas vaikystėje ar paauglystėje, prisimename visą gyvenimą. Kito žmogaus atjautos stoka ir negeranoriškumas mumyse sukelia pykčio, nerimo, liūdesio emocijas. Joms pasiduodami, patenkame į užburta neigiamų minčių ir jausmų ratą. Antropologas profesorius Arvydas Žygas teigė: *mes, žmonės, esame sukurti tų, kurie mus mylėjo, ir sužaloti tų, kurie mūsų nekentė*. Taigi, nepatyrę atjautos iš artimiausios aplinkos žmonių, galime atsiriboti, tapti emociškai šalti, negebantys atjausti. Visgi taip nutinka ne visiems.

Mokytojos Adelės Dirsytės rašytoje Sibiro tremtinių maldaknygėje yra žodžiai: *Viešpatie, pasigailėk tų, kurie mus persekioja ir kankina, duoki ir jiems pažinti Tavo meilės saldumą*. Panašūs buvo ir Kristaus žodžiai ant kryžiaus, meldžiantis už kankintojus: *pasigailėk jų, nes jie nežino, ką daro*. Labai panašiai už piktadarius meldėsi ketvirtojo amžiaus krikščionys, pasitraukę tobulėti į dykumą ir vadinti *Dykumos tėvais ir motinomis*. Panašus yra ir Tibeto dvasinio vadovo Dalai Lamos požiūris: net būdamas persekiojamas, jis niekada viešai neišsakė neapykantos Kinijos žmonėms. Dalai Lamos teigimu, jei asmuo žiaurus, jis yra labiausiai reikalingas atjautos, nes pats nesupranta, kokias pasekmes sukuria savo gyvenimui, kaip baisiai jam gali tekti kentėti ateityje. Bet ar mes, paprasti žmonės, galime išsiugdyti atjautą mums kenkiantiems? Gal atjauta piktavališkiems yra apdovanoti tik ypatingos dvasinės kokybės asmenys? Ar mums tokia atjauta yra pasiekiamą? Šventajame rašte primenama, kad labai lengva mylėti tuos, kurie yra mums geri, bet nepaprastai sunku – tuos, kurie su mumis blogai elgiasi. Ir nors apaštalai ragino *laiminti persekiotojus*, ar mūsų laikų pasaulyje tai realiai įgyvendinama?

Anglijoje yra Grendono kalėjimas, įkurtas 1962 metais, kuriame įkalinti ypač pavojingi visuomenei nuteistieji. Tarp jų yra žmonių, kurie įvykdė daugybę žmogžudysčių ir nieko nebijo: jie gali nustumti darbuotoją nuo laiptų, mesti į veidą karštą sriubą ar arbatą, trenkti į sieną, užkrėsti AIDS. Personalas, kuris pageidauja dirbti su šiais žmonėmis, tris mėnesius yra atitinkamai ruošiamas. Paruošimo esmė – ugdyti darbuotojų *Mauglio filosofiją*, gebėjimą žvelgiant į nuteistąjį, viduje sau tyliai pasakyti: *esame vieno kraujo – tu ir aš*. Dirbant su asocialaus tipo asmenimis, yra nepaprastai sunku juos atjausti, bet tai būtina dėl paties darbuotojo gerovės. Nuteistieji pašmonės lygmenyje pajaučia darbuotojo atjautą ir mažiau

kėsinas. Juk labiau esame linę kėsintis į tuos, kuriuos suvokiame kaip mums priešiškus. Bet koku būdu darbuotojai geba išgyventi atjautą žmogžudžių ir smurtautojų atžvilgiu? Jie raginami pamąstyti: nė vienas nesirinkome savo genų, šeimos, gyvenimo aplinkybių ir istorijos, tad jei turėčiau pažeistą genetiką, būčiau gimęs to žmogaus šeimoje ir būčiau patyręs visas tas aplinkybes, kurias jis patyrė, kas žino, gal būčiau dar blogesnis?

Kaip minėjome, atjauta gali būti būdinga net gyvūnams. Rusų mokslininkė Nadia Kohts aprašo atvejį, kai šimpanzės priviliodavo ne maistas, bet atjauta. Kai ji negalėdavo pagauti beždžionėlės, viliodama bananu, apsimesdavo gailiai raudanti ir beždžionėlė tuojau pat atskubėdavo paguosti ir apsikabinti. Mokslininkas Dale J. Langfordas teigia, kad atjautos pasireiškimą lemia ne vėliausiai susiformavusi smegenų dalis – prefrontalinė žievė, kuri atsakinga už racionalų moralinių problemų sprendimą, bet evoliuciškai žymiai ankstyvesnės sritys. Jo tyrimas parodė, kad net pelės išgyvena skausmą, jei mato kenčiančias kitas peles.

1945 metų rugpjūčio 6 dieną virš Hirosimos Japonijoje sprogo atominė bomba. Nežinome, ką jautė ir ar apskritai, ką nors jautė davusieji įsakymą ją numesti ir ją numetusieji, bet puikiai žinome, ką jautė visa tai stebėjęs krikščionis, kuris organizavo pagalbą šios nelaimės ištiktiems. Tai buvo Pedro Arrupe, kuris kadaise studijavo mediciną, bet sudalyvavęs Lurdo stebuklo ekspertizėje buvo taip paveiktas, kad nusprendė tapti dvasininku. Sprogus bombai, jis jėzuitų vienuolyne, talpinančiame 30 vienuolių, įkurdino karo lauko ligoninę, kurioje apgyvendino 150 nukentėjusiųjų. Nors daugelis jų buvo kitos tautybės, pažiūrų, tikėjimo, jis jais rūpinosi su didžiausia atjauta ir meile. Pedro Arrupe veiksmai – beatodairiškas rūpinimasis kitais, pamirštant savo gerovę – yra veikliosios atjautos pavyzdys. Tiesą sakant, atjauta paprastai ir turi pasireikšti veikimu – už kito žmogaus gerovę, sveikatą, gyvybę. Arba bent jau susilaikymu nuo kenkimo.

Mokslininko Paulo Ekmano teigimu, atjauta nėra emocija, bet asmenybės savybė, todėl ji gali būti ugdoma, įgyjama, puoselėjama, didinama. Atjautos pasireiškimas rodo asmenybės brandą ir dvasingumo kokybę. Koku būdu atjautą puoselėti ir ugdyti, kad būtume psichologiškai brandžios asmenybės? Mokslininkai teigia, kad pirmiausia reikia įsisąmoninti, jog visos gyvos būtybės trokšta patenkinti poreikius ir išvengti skausmo. Kitaip tariant, visi norime laimės ir nenorime kančios. Laimės siekimas būdingas bet kurios istorinės epochos ir kultūros žmonėms. Prieš kaip nors pasielgdami su kitu, pagalvokime, ar norėtume, kad su mumis taip būtų pasielgta. Tibeto vienuoliai praktikuoja atjautos mediaciją. Jie atsisėda patogia poza, užsimerkia ir pradeda galvoti apie artimiausios aplinkos žmones, kurie šiuo metu išgyvena kančią. Kaip kančią jie supranta konfliktus, skyrybas, vienatvę, depresiją, nerimą, ligą ir daugelį kitų dalykų. Tada pradeda galvoti apie savo tautos kančią, vėliau – žmonijos ir

viso pasaulio. Jie įsisąmonina, kiek daug šiame pasaulyje kančios ir kaip gerai būtų tą kančią sumažinti. Įsisąmoninimas paprastai gali būti toks stiprus, kad, galvojant apie pasaulio kančias, net susitvenkia ašaros. Tuomet jie ryžtingai sau pasako: gyvensiu taip, kad nedidinčiau žmonijos kančios; padarysiu viską, kad kančios šiame pasaulyje būtų mažiau. Kai apsisprendimas yra aiškiai įsisąmonintas ir labai tvirtas, jie daro tokį pratimą: įkvėpdami įsivaizduoja, kad į save sugeria artimiausios aplinkos ir net pasaulio kančią, jų viduje ji susiduria su savimeile (ego) ir sprogska kaip muilo burbulas (neutralizuojama), o iškvėpdami įsivaizduoja, kad pasauliui pasiunčia ramybę, paskleidžia šilumą, gerumą ir meilę. Taip jie kartoja tol, kol pasijunta galintys *eiti į pasaulį* ir su meile tarnauti žmonėms. Geri krikščionys taip pat meldžiasi už žmonijos gerovę ir nuolat pasiryžta būti gailestingi *kaip Dangiškasis Tėvas*. Jei kas norėtų, kad pasaulyje būtų daugiau meilės ir gerumo – galima tuo rūpintis kiekvieną akimirką, čia ir dabar, pradėdant nuo savęs, nes pasauliui be galo reikia žmonių atjautos.

Savanoriai turi unikalią galimybę parodyti aukščiausią atjautą ir savo uoliomis geranoriškomis pastangomis prisidėti prie to, kad šis pasaulis taptų geresne vieta gyventi.