

Rasa Venckutė:

„Pasitikėjimas savimi ir kitu išlaisvina“

Rasa VENCKUTĖ, paklausta, ką veikia gyvenime, atsako: „Perkeliu žmones mėnesiui į naują realybę ir išmokau joje pasilikti.“



Iniciatyvios ir kūrybingos merginos kurtuose internetiniuose mokymuose išmoksi ir stipriai įtvirtinti naudingesnių mąstymo įpročių ir veikimo būdų kviečiamas kiekvienas to norintysis. Ir tai – tik pradžia...

Rasa jau seniai aktyviai įsitraukusi į psichologijos mokslą, savo žinias nuolat atnaujina dalyvaudama įvairiuose seminaruose, projektuose bei studijuodama Vilniaus universitete psichologijos magistrantūroje. „Svajonu viską, ką turiu savyje, sudėti į naują saviugdą metodą, kuris pakeistų milijonų žmonių gyvenimus. Psichologija persmelkusi visa tai, ką darau, visur keliu klausimus, ieškau idėjų ir čia pat jas griaučiu. Tyrinėju kaip mažas vaikas, o atradimus tikrinu kaip griežtas mokslininkas“, – pokalbį drąsiai pradeda mergina.

Pozityvioji psichologija nukreipta į žmogaus gerbūvį

Trauką psichologijos mokslui Rasa pajuto dar besimokydama mokykloje. Žmonės, santykiai ir bendravimo subtilybės visada domino jauną merginą, o vieną dieną ją užvaldė ypatingas noras tuos reiškinius perprasti ir padėti spręsti žmonėms kylančias psichologines problemas. Dar besimokančiai 10-oje klasėje (šiuo metu Rasa studiuoja pirmame psichologijos magistro studijų kurse) Rasai teko iš arčiau susipažinti su pozityviąja psichologija – nuo tos dienos šios psichologijos šakos

mano pašnekovė neapleidžia ir bando ją taikyti internetinių mokymų programoje „Lūšis“.

„Be rimtų psichologinių studijų, didelį dėmesį skiriu ir populiariai pozityviajai psichologijai, kurios tema ne vieną dešimtį knygų galima rasti knygynų ir bibliotekų lentynose. Pozityvioji psichologija, kitaip nei tradicinė akademinė psichologija, yra nukreipta į žmogaus gerovės kūrimą. Tradicinės psichologijos atstovai koncentruojasi į įvairias žmogaus dvasios problemas bei sutrikimus. Retas žmogus kreipiasi į tradicinį psichologą, kad būtų dar laimingesnis. O štai pozityvioji psichologija siekia žmogų padaryti laimingą – padėti stiprinti jo psichinę sveikatą, teigiamą mąstymą, pasitikėjimą savimi, palaikyti gerus tarpasmeninius santykius ir t. t. Yra žmonių, galvojančių, kad psichologai dirba tik su psichinių sutrikimų turinčiais žmonėmis, tačiau tai netiesa. Būtent tuo ir žavi ši psichologijos kryptis“, – pasakoja mergina.

Natūralu, jog bendraudama su žmonėmis mano pašnekovė visados kreipia dėmesį į jų dvasinį pasaulį, pastebi tam tikrus su psichologija susijusius aspektus. Paklausta, kokios psichologinės problemos dažniausiai kamuoja mūsų tautiečius, pašnekovė tikina, jog tam

tikrų tendencijų ir bruožų išvelgti tikrai galima.

„Dažniausiai pastebiu per mažą dėmesį artimų santykių puoselėjimui, nustekentą pasitikėjimą savimi (jis ir silpsta dėl neartimų santykių), dažną nerimą, įsitikinimų sustabarėjimą, polinkį manipuliuojant padėti kitam suprasti, koks jis esąs vertingas, protingas ar sėkmės lydimas. Taip pat ir nusiuteikimą, kad aplinkiniai esą jam kažką skolingi ir privalo tenkinti jo poreikius. Mane neramina ir tai, kad dažnai mes savo elgesį labai deriname prie mūsų suvokiamų, bet ne visada teisingai, visuomenėje gajų stereotipų. Ar tai būdinga tik mūsų tautiečiams, negaliu pasakyti, esu per mažai keliavusi.

Dabar dažnai kalbama apie laimę, kad lietuviai neva nėra laimingi. Jei smalsu, savo laimės indeksą galite įsivertinti pagal Coheno laimės formulę (tik keturi klausimai) ar įvairius psichologinius klausimynus. Tačiau, be laimės paieškų, yra kitų svarbesnių dalykų. Kas gali būti svarbiau už laimingą gyvenimą? Prasmingas gyvenimas. Per daug neišplečiant laimės sąvokos, galima teigti, jog laimė – tai savo poreikių tenkinimas. Tačiau tikrą pilnatvę ir sielos ramybę suteikia ne laimės ieškojimas, o prasmės kūrimas – kažko vertingo pasauliui padovanojimas. Ar daug kitiems duodate? Kalbu apie kiekvieną dieną, o ne tada, kai kažkas to neva nusipelno. Dažniau duodate ar dažniau laukiate, kol duos jums? O duodate ką: tai, ką lengviausia duoti dėl sąžinės ramybės, ar tai, ko kitam iš tikrųjų reikia? Jei pirmoje vietoje būtų prasmė, o ne laimė, gal taptume laimesnė? Tai klausimai, kurių savęs turėtų paklausti kiekvienas žmogus“, – teigia R. Venckutė.

Pasak merginos, pasitikėjimas ne tik savimi, bet ir kitu, yra daugelio pasiekimų ir asmenybės tobulėjimo pagrindas. „Dabar beveik visa saviugda – seminarai, mokymai, knygos – yra nukreipta į žmogaus asmeninį tobulėjimą. Kaip jam planuoti laiką, siekti karjeros, daugiau uždirbti, daryti įtaką kitam, būti patrauklesniam, protingesniam. Manau, tikra laimė ar net ir tie patys profesiniai pasiekimai neįmanomi be pasitikėjimo. Mylėti ir pasitikėti reikia ne tik savimi, bet ir kitu, – tie pasitikėjimai labai susiję. Kad ir kokiais

kampais analizuoju žmonių siekius, tai net ir materialiausius iš jų matau kaip norą sulaukti meilės, dėmesio, pripažinimo iš kitų žmonių. Ir tą galima gauti daug paprasčiau, nei mums dažnai rodo.

Galiausiai dažnai sprendžiantieji savo problemas arba padedantieji jas spręsti kitiems pamiršta, jog psichologinės problemos turi ne tik psichologines šaknis. Jei vaikai ar suaugusieji valgo chemiją iš parduotuvių maisto skyrių, geria smegenų tirpiklį (alkoholį) ir bijo badmečio (nieko neveikia gulėdami ant sofos), tai kokios psichinės sveikatos galime tikėtis? Psichologiškai žmogui tobulėti be galo sunku, jei jis netobulėja kaip visuma. Jei į mašinos kuro baką įpilsime vandens, kad ir kaip ją glostysime ir kalbinsime važiuoti, ji to nedarys. Tad kodėl tą turėtų daryti žmonės?" – klausia būsima psychologė.

Apmąstymai virto internetiniais mokymais

„Džiaugiuosi savimi“ – autorinis straipsnio herojės projektas, skirtas

žmonių pasitikėjimui savimi bei daugeliui kitų savybių ir įgūdžių stiprinti. Šis projektas, pasak jo kūrėjos, yra internetiniai mokymai, kurių metu dalyviai persikelia į naują gyvenimą, atlieka gausybę užduočių. Užduotis dalyviai įgyvendinti turi pagal tam tikrą sistemą, reikalavimus ir taisykles. Domiuosi, kaipgi vyksta šie iš pirmo žvilgsnio paslaptiniai mokymai.

„Dalyvio akimis, viskas, rodo, vyksta painiai, tačiau intriguojamai. Užsiregistruoju į kažkokią neaiškią programą, kartu su dar keliais šimtais žmonių pereinu atranką. Tada ilgai vargstu, kol patenku į programos erdvę – vadinamuosius *Pašnekesius*, „lūšiukų“ (taip R. Venckutė vadina savo autorinės programos dalyvius – *aut. past.*) namus. Ten randu laviną dalyvavimo dėsnių, reikalavimų, nematytų žodžių ir nurodymų, kaip, ką ir kada reikės daryti ir kaip svarbu viską atlikti taip, kaip reikia. Išsigąstu ir išbarstau pasitikėjimo savimi trupinius dar net negavęs užduočių. Tik perkandęs šį riešutą ir dar kelis pasitaikiusius pakely, gaunu užduotį.

Užduočių sistema daugiapakopė – skirtingi lygiai skirtingiems dalyviams ir skirtingoms jų dienoms. Vieną dieną rašau laišką savo ateities „aš“ ir gaunu iš jo atsakymą, kitą – einu į banką pirkti ryžių, dar kitomis – mokausi mylėti save ir kitą, klausyti, suprasti save ir kitą, logiškai ir kūrybiškai mąstyti, įveikti baimes, likti ramus įveikus ne visas baimes ir kt.“ O kur dar sportas, kvėpavimas, meditacija, sveikesnė mityba. Programa veržiasi į „lūšiukų“ vidų iš visų kampų.

Kai kurios užduotys būna keistos ir „lūšiukai“ bando spyriotis, bet gana greitai atsiranda pasitikėjimas savimi ir manimi – imama dirbti per daug neklausinėjant „Kodėl?“, „Kaip?“, „Ar tai būtina?“ Tada įvyksta pirmasis lūšis – atvirumas patirčiai ir noras dirbti.

Užduotys tėra dalis programos – būtina, bet nepakankama jos sudedamoji. Kad viskas vyktų lengviau, stipriau ir linksniau, visa programa primena persikėlimą į naują pasaulį, į naują valstybę su savitais įstatymais, piliečiais. Tokią aurą sukuria įvairiakampė sistema, padedanti dalyviams geriau save suprasti, stiprinti ir valdyti – įveikti įprotį pasiduoti silpnumui, gynybinius mechanizmus, perdėtą drovėjimąsi, paklydimą mąstymo pinklėse, susitelkimą tik į save ir savo problemas...

Beveik visų dalyvių patirti pokyčiai labai panašūs – programoje kone viską kruopščiai suplanuoju, suskaičiuoju ir nuvairuoju ten, kur reikia.“ ➔



„Lūšies“ programoje dalyvauti gali įvairaus amžiaus žmonės. „Programose dalyvauja ir svarbias pareigas einantys įmonių vadovai, ir bedarbiai, visi nusivylę savo gyvenimu. Kandidatų motyvacija įvertinama atrankoje: aiškinamės, ar dalyvis tikrai gebės rasti laiko dalyvauti, ar iš tiesų to nori, ar yra tam pakankamai pasiruošęs. Susirenka labai įvairūs žmonės, kartais net pati turiu ko iš jų pasimokyti.“

← Atranka ir kiti išbandymai

Prieš patenkant į „Lūšį“ vyksta dalyvių atranka: žmonės turi atsakyti į nemažai klausimų, kurie patvirtina arba paneigia būsimo dalyvio motyvaciją ir lūkesčius. Taip mūsų straipsnio herojei tampa lengviau pasirinkti tuos žmones, kurie išties yra pasiryžę įveikti visą programą. „Kiekvienam nusprendžiamam dalyvauti šioje programoje svarbu suprasti, kad visa atsakomybė gulys ant jo pečių, turiu omenyje, kad niekas nėra verčiamas atlikti užduočių, tačiau kad įveiktum visą programą jas įvykdyti privalai. Už kiekvieną įvykdytą užduotį dalyvis gauna taškų, kurie kaupiasi, tai tampa tam tikra motyvacija – dalyvis nenori prarasti taškų, tai kaip žaidimas, tačiau rimtas žaidimas.

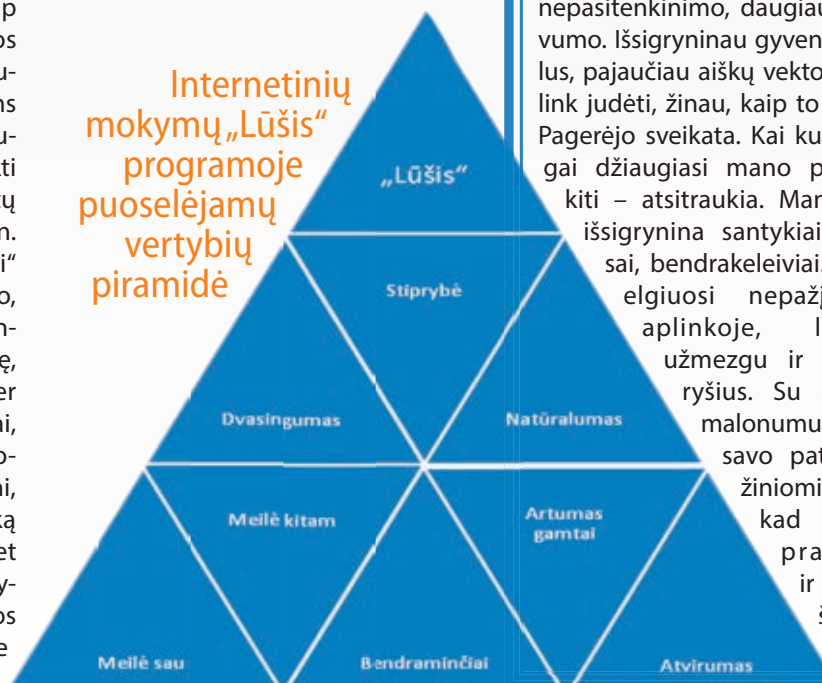
Žmonės nudirba didelių darbų tam, kad gautų dėmesio, pripažinimo, meilės ir įvertinimo, – teigia Rasa. – „Lūšyje“ viso to siekiama paprastesniais būdais. Pavyzdžiui, dalyviams reikėjo įvykdyti tokią užduotį: reikėjo pasakyti kokiems nors trims žmonėms iš savos aplinkos, kad juos myli. Kai kurie teigė trijų žmonių nemylį, tokiu atveju aš pasiūliau sumažinti reikalavimus žodžiui „myliu“. Juk žmogų gali mylėti ir kaip partnerį, kaip kolegą ar bendradarbį. Tas jausmų išreiškimas labai svarbus, nes šiuo metu vyrauja tokia tendencija: mes nuolat pagiriame draugo šukuoseną, tačiau niekad nepasakome, kad jį mylime. Taigi, pirmasis toks lūžis „Lūšyje“ yra meilės prisipažinimas keliems žmonėms iš artimos aplinkos. Kai kuriems tai labai lengva, kitiems tai pakeičia tarpasmeninius santykius šeimoje, vaikai susitaiko su tėvais, tėvai su vaikais. Taip pamažu programoje dalyvaujančios „lūšys“ augina pasitikėjimo savimi raumenis ir vėliau gali ryžtis fantastiškiems dalykams. Pavyzdžiui, viena smagiausių užduočių dalyviams buvo nusipirkti ryžių banke, česnakų pieno produktų parduotuvėje, knygų vaistinėje ar pan. Tiesiogine žodžio prasme „lūšiukai“ minėtų dalykių prekyvietėse nepirko, tačiau iš tos situacijos turėjo kūrybingai išsisukti, susitvarkyti nesusijuokę, kitaip tariant, perlipėti per save, per baimę atrodyti kvailam ir padaryti tai, ko nebuvo darę niekada. Tokia užduotis skatina dalyvių pasitikėjimą savimi, ir jie kitą kartą, kai tenka padaryti ką nors „baisaus“, prisimena: „Aš juk net ryžių banke bandžiau nusipirkti!“ Dalyvių atsiliepimai ir įspūdžiai, suteikti tos užduoties, buvo labai linksmi, tai kone visiems buvo toks neįprastas geros

nuotaikos ir pasitikėjimo savimi užtais. Nebuvo nė vieno neigiamo atsiliepimo apie pardavėjų reakciją, visi džiaugėsi, kad jų iš parduotuvių ir vaistinių niekas neišvarė, neišjuokė ir netgi teiravosi, ar tikrai jie norį to, ko prašantys. Kai kurie netgi įtikindavo tuos darbuotojus, kad tų prekių jie kažkada turėję. Mūsų programos forumas internete mirgėte mirgėjo nuo įspūdžių dalijimosi, kone visi buvo labai laimingi ir užsidedę eiti toliau. Žinoma, šios užduoties nė vienas neturi atlikti tik pradėjęs dalyvauti – iš pradžių pasitikėjimo savimi „raumenis“ reikia sustiprinti ir susigyventi su sistema, kuri smarkiai palengvina iššūkių įveikimą.“

Paklausta, ar šalia pasitikėjimo savimi „Džiaugiuosi savimi“ projekte yra akcentuojami ir kiti kokybiško gyvenimo aspektai, Rasa pabrėžia teisingos mitybos bei fizinės veiklos svarbą. „Kas stipriai dirbom tik su fizine veikla ir meditavimu, kitame programos leidime dėmesį skirsime ir mitybai. Vystyti šias sritis man padeda profesionalai. Daug padėjo tikras žiniuonis, taichi treneris Romualdas Petkevičius, sukūręs dvi užduotis „Lūšies“ dalyviams. Tai buvo prie programos siekių ir taisyklių priderinti fiziniai pratimai, ugdantys discipliną, stiprybę ir keliantys šypseną iki ausų. Šios užduotys pamažu keitė įsisenėjusius dalyvių įpročius, vertė juos pajudėti kiekvieną dieną bent po 5 minutes, o tai labai svarbu ugdant ištvermę ir pasitikėjimą savimi. Kaip jau minėjau, kituose mokymuose akcentuosime ir teisingos, sveikos mitybos svarbą, tad laukia tik įdomesnė programa!“

Viktorija PETKEVIČIŪTĖ

Internetinių mokymų „Lūšis“ programoje puoselėjamų vertybių piramidė



„Lūšies“ programos dalyvės, slapyvardžiu „Liepsnelė“ (36 m.), atsiliepimas:

„Užduotys ir jų vykdymas visos programos metu kėlė pačius įvairiausius jausmus, nuo susierzinimo, pykčio, pasibjaurėjimo, liūdesio, širdgėlos (šiuos jausmus programa sužadino arba iškėlė) iki nuostabos, atradimų ir suvokimų džiaugsmo, didžiulio pasitenkinimo, malonaus nuovargio, nuoširdaus vaikiško kryžstavimo ir kvailiojimo, jausmo, kad myliu ir esu mylima, kad pasitikiu savimi ir pasitiki manimi, kad tiesiog esu reikalinga pasauliui kaip ir jis man.

Užduotys tarsi gera šluota iššlavė įvairius gyvenimo kampelius ir iškėlė ne tik žiedelius, bet ir pasislėpusius baubus.

Programos metu stipriai jaučiau, kad sustiprėjo tokios mano savybės kaip atsakingumo jausmas, žodžio laikymasis, dėmesingumas kitiems, geranoriškumas, susitelkimas į užduotį, atkaklumas, laiko organizavimas, vidinė stiprybė, pasitikėjimas savimi. Taip pat žymiai drąsiau išsakau savo nuomonę, jausmus. Tiesiog dar labiau vertinu visas patirtis ir labiau myliu gyvenimą

Pagerėjo darbo efektyvumas, padarau daugiau per trumpesnį laiką. Santykiškai tapo nuoširdesni, atviresni, juose daugiau energijos, šilumos, mažiau priekaištų ir nepasitenkinimo, daugiau pozityvumo. Išsigryninau gyvenimo tikslus, pajaučiau aiškų vektorius – kur link judėti, žinau, kaip to pasiekti. Pagerėjo sveikata. Kai kurie draugai džiaugiasi mano pokyčiais, kiti – atsitraukia. Manau, taip išsigrynina santykiai, interesai, bendrakeleiviai. Drąsiau elgiuosi nepažįstamoje aplinkoje, lengviau užmezgu ir palaikau ryšius. Su didesniu malonumu dalijuosi savo patirtimi ir žiniomis, jaučiu, kad tai yra prasminga ir skleidžia šviesą.“