

# *Inovatyvūs profesinio konsultavimo metodai*





# *Inovatyvūs profesinio konsultavimo metodai*

Parengė

Lora Šapailienė

Regina Greblikienė

# ĮVADAS

Profesijos konsultantai vis dažniau savo darbe naudoja netradicinius konsultavimo metodus. Tradiciniai metodai yra gerai žinomi ir išbandyti, o nauji – suteikia galimybę eksperimentuoti, atrasti naujų, efektyvesnių konsultavimo bei problemų sprendimo būdų. Šiame leidinyje yra pristatyti du inovatyvūs profesinio konsultavimo metodai: kūno terapija ir istorijų pasakojimo taikymas profesiniame konsultavime. Išsamūs metodų aprašymai suteikia galimybę ne tik sužinoti apie naujus konsultavimo būdus, bet ir juos išbandyti praktiškai individualių ar grupinių konsultacijų metu.

Į kūną orientuotos psichologijos metodai pristatomi kaip grupės treniruotė – praktiniai užsiėmimai, padedantys pažinti, ugdyti ir stiprinti grupės dalyvių bendravimo su kitais žmonėmis gebėjimus, „Aš“ vaizdo integraciją, pozityvų savęs vertinimą ir kt. Aprašyti treniruotės pratimai pateikiami pagal temas, neatsižvelgiant į grupės darbo dinamiką, grupinių procesų nuoseklumą, eigą ir pan. Užsiėmimų eigą ir intensyvumą turėtų numatyti grupės vadovas, įvertindamas individualias dalyvių galimybes, norus bei lūkesčius. Rekomenduojama kiekvienam grupės užsiėmimui skirti po vieną iš pristatytų temų, jei vieno užsiėmimo nepakanka – skirti kelis grupės

susitikimus vienai temai. Pratimus galima naudoti kaip darbo grupėje elementus – praktinius užsiėmimus.

Pateiktas užduotis kūrybiškai galima naudoti ir individualių konsultacijų metu, ypač dirbant su jaunesnio amžiaus klientais ir žmonėmis, kuriems sunkiau verbalizuoti savo mintis, emocijas ir išgyvenimus. Nederėtų to daryti pirmos konsultacijos metu, nes kūno terapijos metodai reikalauja betarpiško, atviro ir pasitikėjimu paremto santykio tiek iš konsultanto, tiek iš kliento pusės. Patirtis rodo, kad net esant geram kontaktui, iš pradžių gali pasireikšti gana stipri gynybinė kliento reakcija. Tokiu atveju būtina atkreipti kliento dėmesį į jo psichologinės savignyos būdus, aiškinantis, kokių svarbių temų aptarimo ar kokios skaudžios patirties išgyvenimo jis siekia išvengti. Tai aptarus, galima pereiti prie kūno terapijos metodų.

Istorijos visais laikais atliko įvairias funkcijas: mokomąją, motyvavimo, informacinę. Ir šiais informacinių technologijų laikais istorijos išlieka efektyviu informacijos perdavimo būdu, sudarančiu galimybes išlaikyti ir perduoti kultūrinės vertybes, mokačiu ir pateikiančiu gilią išmintį, kuri padeda mokytis ir ugdyti savo galimybes. Istorijomis galima „judinti“ klausytojų jausmus, stimuliuoti vaizduotę ir skatinti bei motyvuoti pamąstyti apie savo gyvenimą. Šiuolaikinėje visuomenėje, kai itin ryškiai naujų technologijų įtaka, istorijos išlieka naudingos ir efektyvios ne tik mokyme ir ugdyme, bet ir profesiniame konsultavime.





## 1. Kūno terapija

**Kūno terapija** yra viena pagrindinių šiuolaikinės psichologijos krypčių. Tai „**sielos išgydymo per darbą su kūnu**“ metodas, besiremiantis postulatu, kad kūnas ir sąmonė koreliuoja tarpusavyje, kad žmogus – tai unikalus psichosomatinis vienetas. Tai, kas keičia kūną, keičia ir sielą (sąmonę), ir atvirkščiai. Per kūno išraišką ir pojūčius – kaip bendravimo su pasauliu pagrindą – užsimezga dialogas, pasakojantis, kaip žmogus kuria santykius su savimi, kitais žmonėmis, pasauliu. Fiziologinių ir psichologinių procesų tyrinėjimo ir įsisąmoninimo būdu kūno terapija padeda atrasti, išlaisvinti ir transformuoti vidinius išgyvenimus, jausmus, konfliktus ir siekius.

Kūno terapijos mokslas remiasi biologijos, antropologijos, neuropsichologijos, vystymosi psichologijos ir kt. mokslų tyrinėjimais. Tai ne tik viena seniausių (pvz., kinų *Tai Chi Chuan* nuo XII a.), tačiau ir viena gausiausių krypčių. Žinomiausios šiuolaikinės kūno terapijos kryptys: V. Reicho kūno psichologija, A. Loweno bioenergetinė analizė, M. Feldenkraiso kūno įsisąmoninimo koncepcija, F. M. Aleksanderio judesių integracijos metodas, Š. Selverio jausminio įsisąmoninimo metodas, I. Rolfo struktūrinė integracija ir kt.

V. Reicho manymu, žmogaus charakteris formuojasi veikiamas bausmės už socialinių normų pažeidimus baimės. Tokiu būdu jau

vaikystėje užslopunami instinktyvūs ir natūralūs norai (visų pirma seksualiniai). Stiprios, tačiau neleistinos emocijos nerealizuojamos, todėl sąmonėje iškreipiamos ir blokuojamos. Vaikas gauna naudą – išvengia bausmės (arba gauna atlygį), todėl iš pradžių nepageidaujamų emocijų slopinimas yra sąmoningas aktas. Su laiku toks slopinimas tampa įprastu, automatiniu, beveik nesąmoningu veiksmu. Chroniški raumenų spazmai blokuoja pagrindines emocines būsenas: nerimą, pyktį ir seksualinį sujaudinimą. Gynybinis blokas neleidžia išgyventi stiprių emocijų, apribodamas ir iškreipdamas jausmų išraišką. Tokiu būdu nuolatinė raumenų įtampa kūne, charakterio savybės ir gynybos nuo sunkios emocinės patirties tipas susilieja į nedalomą visumą.

Raumenų blokai ir charakterio savybės tarnauja tam pačiam tikslui, atlieka tą pačią funkciją: jie veikia vienas kitą arba pakeičia vienas kitą. Psichologinis ir fizinis (raumenų) blokavimas – vienas ir tas pats reiškinys. Kūno terapijos metodais visų pirma siekiama išlaisvinti emocijas – padėti jas išreikšti ir realizuoti. Padedama ne tik sužinoti, ką žmogus jaučia, bet ir suprasti, kodėl tai jaučia; padedama išreikšti tai, ką jaučia; mokoma elgtis, remiantis tikraisiais savo jausmais. **Savo kūno „pranešimų“ pažinimas suteikia galią geriau suprasti autentiškus, esminius savo norus ir siekius.**

Išskiriami šie pagrindiniai į kūną orientuotos psichologijos tikslai:

- savo kūno įsisauganimo vystymas;
- bendravimo įgūdžių stiprinimas;
- pozityvaus kūno vaizdo kūrimas;
- jausmų ir emocijų pažinimas ir išraiška;
- spontaniškų kūno judesių stimuliavimas;
- nerimo, priešiško, įtampos ir agresijos sumažinimas.

Siekdamas šių tikslų, žmogus vis geriau įsisąmonina savo charakterio ypatumus, asmenybės konfliktų kokybę ir specifiką. **Įvairios kūno gyvenimo pažinimo kategorijos – erdvė, laikas, svoris, kryptis ir pan. – tampa pagrindinių asmenybės gyvenimo temų metaforomis ar simboliais.**

**Erdvė** – kiek daug erdvės leidžiu sau gyvenime užimti? Kiek erdvės man reikia, bendraujant su kitais žmonėmis? Kaip ir kiek jaučiu savo erdvę? Kaip įeinu į kitų žmonių erdvę? Kokios erdvės vietos man jau pažįstamos, „apgyvendintos“, naudojamos, o kokios – ne?

**Laikas** – koks ritmas, tempas man artimiausias? Koks ritmas – lėtas ar greitas – leidžia man labiau pasitikėti savimi, gašdina mane ar verčia nerimauti? Ar galiu priimti ir įsisavinti ritmų ir tempų įvairovę?

**Svoris** – kiek ir kaip jaučiu savo kūno svorį? Kaip ir kiek jaučiu ryšį, santykį su žeme? Ar galiu patikėti savo svorį, kūną kitiems žmonėms?

**Kryptis** – ar koordinuoti mano judesiai? Ar laikausi pasirinktos krypties, ritmo ar judėjimo stiliaus? Kaip dažnai ir kokios kūno dalys „išskrinta“ iš judėjimo pasirinkta kryptimi? Ar daug mano kūne neįsisąmoninto chaoso?

„Pasėsi mintį – nuimsi veiksmą,  
pasėsi veiksmą – nuimsi įprotį,  
pasėsi įprotį – nuimsi charakterį,  
pasėsi charakterį – nuimsi likimą.“



Šis senovės kinų išminčių aprašytas procesas artimiausias kūno terapijos metu vykstančiam procesui. „Nevaisinga“ arba neefektyvi ta mintis, emocija ar jausmas, kurie neskatina veiksmo, t. y. aktyvumo. Galima daug norėti, svajoti ir metų metus nieko nedaryti, kad visa tai būtų realizuota – virstų veiksmu. Tradiciškai psichoterapija ir vyksta, kalbant apie kliento jausmus, santykius, praeitį ir pan. Naudinga kalbėti apie kankinančius išgyvenimus, tačiau šis procesas gali būti ilgas, lėtas ir ne visada maksimaliai naudingas klientui. Posūkio tašku psichoterapijoje buvo susikoncentravimas į „čia ir dabar“ vykstantį kliento išgyvenimą, o ne kalbėjimą apie išgyvenimą. Tai būdinga Reicho terapijai, psichodramai, geštaltpsiologijai, susitikimų grupėms ir kūno terapijai. Kertiniu akmeniu tapo šūkis: „Padaryk tai!“ „Ne tik kalbėk, bet ir padaryk tai. Ne kalbėk apie pyktį, o parodyk jį. Išgyvenk pyktį, įpūsk į jį daugiau gyvybės, išlaisvink energiją.“

Perėjimas prie išgyvenimų išreiškimo buvo ir perėjimas į dabartį, į momentą, kai vyksta išgyvenimas. Taigi antras šūkis: „Būk dabartyje, čia ir dabar.“ Terapija vyksta tokiu būdu: „Įeikite į savo išgyvenimą, pasilikite jame, sustiprinkite jį ir pasimokykite. Ir nelaukite, kad aš už jus tai padarysiu.“

Neurolingvistinio programavimo (NLP) ir M. Feldenkraisio mokyklos ėjo dar toliau: jos pradėjo tyrinėti žmogaus patirties organizavimą – vidines sistemas, formuojančias atitinkamus išgyvenimus. Pradedama tirti, kaip kiekvienas žmogus organizuoja savo patirtį. Sakykim, jei lauke graži diena, nėra jokių skubių reikalų ir vienas žmogus tuo džiaugiasi, o kitam tuo pačiu metu yra labai blogai, tai priešzastis – ne diena, o kaip žmogus ją interpretuoja. Tai reiškia, kad problema egzistuoja už realybės ribų. Kai žmogus žino, koku būdu organizuoja savo patirtį, atsiranda laisvė organizuoti ją ki-

taip – naudingiau ir efektyviau. Kai jis pakeičia ne tik savo išgyvenimus, bet ir tai, kaip išgyvena, jis pranoksta pats save – pereina į kitą kokybę. Žmogus išeina iš įpročių, kuriuose buvo įstrigęs, ribų ir tampa laisvas rinktis kitus – naujus įpročius. Tada jis veikia ir jaučia kitaip – jis pasikeitė charakterio lygyje.

### **Kūno terapija tyrinėja ir padeda spręsti šias problemas:**

- ribų nustatymo (asmeninės ribos su aplinkiniu pasauliu, įvardijant jų reikšmingumą ir svarbą);
- tarpasmeninių santykių (komunikacijos ir kontaktų su kitais žmonėmis ypatybės);
- „Aš“ vaizdo (mano vieta šiame pasaulyje, kaip aš elgiuosi, ką jaučiu ir kaip reaguuju atitinkamose situacijose);
- superkontrolės (savęs ir kitų žmonių kontroliavimas);
- agresijos (gebėjimas tvarkytis su agresija, neadekvačiu elgesiu);
- ryšio su realybe (atramos arba įžeminimas);
- psichofiziologinių blokų atpalaidavimo;
- struktūrinės integracijos (priešpriešos tarp veiksmų ir įsitikinimų, kai jauti viena, galvoji kita, o elgiesi trečiaip, įveikimas).



## 2. Kūno terapijos treniruotė

Šiame skyriuje pateikiami į kūną orientuotos psichologijos treniruotės pratimai, skirti pristatytoms problemoms ir sunkumams įveikti. Užsiėmimų laikas, intensyvumas ir turinys priklauso nuo dalyvių keliamų tikslų, norų ir galimybių. Kai kurie pratimai atliekami poromis arba grupėmis. Dalyviai iš anksto turėtų pasirūpinti patogia ir judesių nevaržančia apranga, į užsiėmimus atsinešti kilimėlių arba paklotėlių.

Kūno terapijos negalima išmokti iš knygų, konsultantas privalo pats dalyvauti atitinkamuose mokymuose prieš pradėdamas vesti užsiėmimus.

### 2.1 Kvėpavimo pratimai

Savo teisę būti savimi mes įgyvendiname nuo pirmojo įkvėpimo. Kiek stipriai šią teisę jaučiame, galima pamatyti iš mūsų kvėpavimo. Jei kvėpuotume taip pat natūraliai kaip gyvūnai, mūsų energijos lygis būtų pakankamai aukštas ir mes retai kentėtume nuo chroniško nuovargio ar depresijos. Daugelis žmonių linkę kvėpuoti negiliai arba suilaikyti iškvėpimą. Ir kas baisiausia – jie apie tai net nenučiuokia.

Gilais kvėpavimo reikšmė – organizmo aprūpinimas deguonimi. Kvėpavimas turi tiesioginį ryšį su sujaudinimo būseną. Kai mes ramūs ir atsipalaidavę, kvėpavimas laisvas ir ramus. Būdami stipriai emociškai sujaudinti, kvėpuojame greitai ir intensyviai. Baimės būsenoje kvėpuojame giliai ir sulaikome kvėpavimą. Įtampos būsenoje kvėpuojame paviršutiniškai. Stresinėje situacijoje visų pirma sutrinka kvėpavimas.

Gilus kvėpavimas nuramina mūsų kūną. **Giliai kvėpuoti reiškia giliai jausti.** Jei giliai kvėpuojame pilvu, ši sritis atgimsta. Sulaikydami kvėpavimą, sulaikome ir jausmus, susijusius su pilvo sritimi. Visų pirma liūdesį (pilvas dalyvauja giliai verkiant – raudoje) ir seksualinius išgyvenimus (pasireiškiančius šiluma ir ištūpimu dubens srityje).

### **Pratimas Nr. 1. „Pilvo atpalaidavimas“**

Atliekamas poromis, leidžiant dalyviams patiems pasirinkti norimą poros narį. Vienas iš dalyvių guli ant nugaros ir kvėpuoja giliai, ramiai, jam įprastu tempu. Kitas žmogus laiko uždėjęs savo ranką jam ant pilvo. Šiam įkvepiant atsargiai spaudžia pilvą, iškvepiant – atleidžia. Gulinčiojo užduotis – priešintis ant pilvo uždėtos rankos spaudimui, įtempiant pilvo raumenis. Tokiu būdu sudaroma galimybė maksimaliai atpalaiduoti pilvo raumenis. Po 10 min. poros dalyviai pasikeičia vietomis.

Jei pavyksta šią sritį atpalaiduoti, atsiranda liūdesys ir seksualiniai išgyvenimai. Priėmus arba integravus šiuos jausmus, ypač giliai pravirkus, kūnas džiaugsmingai atgimsta. Liūdesys išreiškiamas verksmu, tik svarbu ne kiek verkti, bet kiek giliai, tarsi pasiekiant šulinio dugną – ištakas. Kai pilvas įtemptas, žmonės paprastai skundžiasi vidinės tuštumos išgyvenimu.

## **Pratimas Nr. 2 „Garso aaaa išdainingimas“**

Grupė dalyvių susėda ratu ant sulenktų kojų. Giliai įkvėpus, iškvėpiant savo įprastu balsu kiek galima ilgiau tarti garsą „aaaa...“. Jei sunku sulaukyti garsą 20 sekundžių, tai rodo, kad žmogus turi kvėpavimo problemų. Tuomet organizmui trūksta deguonies ir jis bando stygių kompensuoti kuo intensyviau kvėpuodamas. Taip kvėpuojant įsitempia krūtinės raumenys, o tai vėliau jiems leidžia maksimaliai atsipalaiduoti. Svarbu nesistengti pasiekti rezultato bet kokia kaina. Kaip ir visos natūralios organizmo funkcijos, kvėpavimas tiesiog vyksta. Nustojus stengtis ir atsidavus paslaptinai savo kūno jėgai, sugrįžta sveikata ir gracija.

Kitu atveju krūtinės ląsta gali būti laisva, bet ir šiek tiek pripildyta. Žmogui tada lengviau iškvėpti nei įkvėpti. Tokiu būdu jausmai ne slopinami, bet atribojami nuo savęs. Tai ypač liečia jausmus, kylančius iš pilvo vidaus: liūdesį, neviltingą ir norą išgyventi artimą ryšį.

## **Pratimas Nr. 3. „Kvėpavimo ir žindymo sujungimas“**

Norą patirti artimą ryšį kūdikiai realizuoja žįsdami motinos krūtį. Tik nedaugelis suaugusiųjų moka „teisingai“ žįsti. Maitinami iš buteliuko kūdikiai traukia pieną lūpomis, o ne visu gomuriu.

Atliekant pratimą, grupė dalyvių susėda ratu ant sulenktų kojų. Minutę kvėpuojama įprastai, siekiant atsipalaiduoti. Iškvėpiant ištariti tą patį garsą „aaaa...“, kaip ir prieš tai aprašyto pratimo metu. Tą patį garsą tarti ir įkvėpiant. Ar jaučiate, kaip oras įtraukiamas į kūno vidų? Po trijų pilnų kvėpavimo ciklų įkvėpiant tarti garsą „uch“ arba rijimo garsus. Tai pakartoti apie dešimt kartų. Jei iškvėpimas gilus ir pereina į pilvo sritį, žmogus pradeda verkėti (bet jam neliūdna). Liūdesio priežastis – „tau liūdna, nes esi įsitempęs.“

Tokie procesai kaip kvėpavimas ir įkvėpimas kūno terapijoje laikomi sinonimais. Kai kvėpuojame giliai ir laisvai, mums lengva pajusti, kaip teisingai sutvarkytas pasaulis, koks jis gražus ir teisingas, tada kvėpuojame ir jaučiame malonumą. Mes jaučiamės įkvėpti. Ir kaip liūdna, kad tiek mažai žmonių kvėpuoja laisvai, giliai ir lengvai.

## 2.2. Darbas su atramomis (įžeminimu)

***„Kuo geriau žmogus jaučia ryšį su žeme (realybe), kuo tvirtiau jos laikosi, tuo didesnį svorį gali išlaikyti ir tuo stipresnius jausmus gali suvaldyti.“ (Lowenas, 2000)***

Žmogaus įžeminimo kokybė atspindi jo vidinio saugumo jausmą. Tuomet jis komfortiškai jaučiasi ir yra įsitikinęs, kad tvirtai stovi ant žemės. Tai priklauso ne nuo kojų stiprumo, o nuo to, kaip gerai jas jaučiame. Nepakankamo vidinio saugumo problema neišsprendžiama, kol žmogus neįsisąmonina savo netvirto įsižeminimo. Jis gali tikėti, kad yra saugus, nes uždirba pakankamai pinigų, turi šeimą ir atitinkamą statusą visuomenėje, tačiau jei trūksta įžeminimo, žmogus kentės nuo vidinio nesaugumo išgyvenimų.

Įžeminimas priešingas nesvarumo būsenai. Nesvarumo būseną gali būti įsisąmoninta ir neįsisąmoninta. Jei žmogus suvokia, kad emocinio konflikto, paralyžiuojančio bet kokius efektyvius veiksmus, leidžiančius pakeisti esamą situaciją, priežastis – jis pats, nepakankamo įžeminimo būseną yra įsisąmoninta. Tačiau nesvarumo būseną gali sukelti vaikystėje išgyventi konfliktai, kurių prisiminimai ilgą laiką buvo slopinami ir nežinomi net pačiam žmogui. Tuomet tai neįsisąmonintas nesvarumas.

Daugelio žmonių neįsisąmoninto gyvenimo dalis – iliuzijos ir svajonės. Iš vienos pusės, tai sukelia neišsprendžiamą konfliktą tarp realybės reikalavimų ir iš kitos pusės – bandymo pasiekti iliuziją. Žmogus nenori atsisakyti svajonės, nes tai reikštų savojo „Aš“ pralaimėjimą. Tuo pačiu negali ignoruoti ir realybės reikalavimų, nors dažnai jie baugina ar net gąsdina. Neįsisąmoninus vidinio konflikto, žmogus ir toliau mato realybę išsigandusio vaiko akimis.

Kritimo baimė – tai tarpinė stadija tarp nesvarumo būsenos ir tvirto stovėjimo ant žemės. Pastaruoju atveju kritimo baimės nėra, o pirmuoju – ją paneigia iliuzijos. Laikantis šios nuostatos, kiekvienas žmogus, atsisakęs savo iliuzijų ir pradėjęs leistis ant žemės, išgyvena kritimo baimę.

Pateikiami pratimai padeda pajusti, kaip tvirtai žmogus stovi ant žemės, padeda sustiprinti jo realybės ir įžeminimo jausmą.

### **Pratimas Nr. 1. „Pusiausvyros išlaikymas“**

Tai, kaip žmogus išlaiko kūno pusiausvyrą, turėdamas minimalią atramą, rodo, kiek stipri yra vidinė jo pusiausvyra, kiek jis savarankiškas situacijose, kai nėra kuo pasikliauti.

Grupė dalyvių stovi ratu. Užduotis – susikoncentruoti į savo vidinį pojūčius ir pajusti kūno vidinę atramą, svorio centrą (bambos srityje). Įsivaizduoti save kaip paukštį, lengvai sklandantį virš žemės, ištiestais sparnais besipriešinantį oro srovėms. Po to pakelti per kelią sulenktą dešinę koją, užmerkti akis ir pajusti po kojomis esančią atramą. Atmerkti akis ir tą patį pakartoti su kaire koja. Pratimą galima pasunkinti, prašant atsistoti ant pirštų galiukų.

Atlikus užduotį, pateikiami šie klausimai: pagalvokite, kodėl užmerktomis akimis sunkiau išlaikyti pusiausvyrą? Ant kurios

kojos jums lengviau stovėti – kairės ar dešinės? (Kairioji kūno pusė – socialiniai santykiai, dešinioji – asmeniniai santykiai su artimais žmonėmis).

### **Pratimas Nr. 2. „Loweno pasilenkimas“**

Grupės dalyviai stovi ratu, kojos pečių plotyje, kiek sulenktos per kelius. Pėdas pasukti pirštais į vidų, pajuntant įsitempiančius sėdmenų raumenis. Iš lėto lenktis į priekį, pernešant kūno svorį į didžiųjų kojų pirštų paggalvėles. Pasiiekti rankomis (ne delnais) grindis. Galvą nuleisti kiek galima žemiau, pasmakrę atpalaiduoti. Kvėpuoti burna, laisvai ir giliai. Pratimas tęsiamas mažiausiai dvidešimt penkis įkvėpimo iškvėpimo ciklus. Po kiek laiko kojos pradeda virpėti – tai rodo, kad pro jas laisvai prateka sujaudinimo banga. Jei virpėjimo nėra, kojos pernelyg įtemptos. Siekiant sukelti tremorą, neskubant kelis kartus sulenkti ir ištiesti kojas.

Kai kūnas gerai įžemintas, išpildomos šios dvi sąlygos:

1. Keliai elastingi ir lankstūs, jie veikia kaip amortizatoriai. Kai kūną iš viršaus veikia jėga, jie lenkiasi.
2. „Išleistas“ pilvas. Daugeliui žmonių atpalaiduoti pilvą yra labai sunku. Tai prieštarauja jų įsivaizdavimui apie pasitempimą (kai pilvas įtrauktas, o krūtinė išpūsta). Tai kareivio, turinčio veikti kaip automatas, nuostata. Įsitempęs pilvas susijęs su nuslopintu seksualumu, liūdesiu ir kitomis emocijomis, jis apsunkina kvėpavimą pilvu. „Išleistas“ pilvas dažniau nemalonus moterims. Išorinis „korsetas“ padeda sukurti psichologinį „korsetą“.

### **Pratimas Nr. 3. „Loweno arka“**

Kojos pastatomos pečių plotyje, pėdomis į vidų. Kiek sulenkus kelius, delnus suspausti į kumščius ir jais remtis į juosmenį (nykščiais



į viršų). Atsilošti atgal, kūno svorį pernešant į kojų pirštus. Keliai kiek įmanoma sulenkiami, neatitraukiant pėdų nuo žemės. Linija, jungianti pėdos centrą, klubų vidurį ir peties centrą, įtempama kaip lankas. Tokiu būdu atpalaiduojamas pilvas. Kai raumenys nuolat įtempti, šį pratimą atlikti teisingai labai sunku, o kartais net neįmanoma – tada chroniška įtampa pasireiškia kaip skausmas arba kūno nepatogumas. Pratimo metu atsirandantis pilvo tremoras rodo atsipalaidavimą, raumenų bloko sumažėjimą arba nebuvimą.

#### **Pratimas Nr. 4. „Žemė Motina“**

Tai ritmiškas trypčiojimas ratu, mušant būgnu arba grojant afrikietiškus ritmus. Šokis trunka 7–10 minučių. Eiti pusiau sulenkus kelius, pėdas statyti visu paviršiumi kuo stipriau trypiant. Svarbu pasiekti kuo glaudesnio ryšio su žeme pojūtį.

Senovės genčių ritualai, skirti Žemei, buvo atliekami ant tvirto atviro grunto. Šokėjai trypdavo kiek galima stipriau, siekdami sukelti kuo daugiau dulkių. Atrodė, lyg tokiu būdu buvo spaudžiami Žemės gyvybės syvai – šokėjai maudėsi ir maitinosi jais. Kuo stipresni smūgiai, tuo aukščiau keldavosi dulkės, tuo daugiau jėgų atiduodavo Žemė. Kuo žemiau pritūpdavo šokėjai, tuo arčiau buvo Žemė Motina, tuo greičiau jie pasitikdavo žemiškąją jėgą ir tapdavo stipresni.

### **2.3 Darbas su savojo „Aš“ ribomis**

Tai savojo „Aš“ ribų nustatymas. Tai ribos tarp to, kas yra mūsų kūne, ir išorinės aplinkos pajautimas ir nustatymas. Būtinybė nustatyti šias ribas susijusi su žmogaus asmeninio identiškumo bei integralumo poreikiu.

Tyrimai parodė, kad tarp kūno vaizdo ribų lygio ir tam tikrų žmogaus asmenybinių charakteristikų egzistuoja aukšta koreliacija. Kuo labiau įsisažmonintas savojo „Aš“ vaizdas, tuo stabiliau vyksta adaptacija, tuo žmogus savarankiškesnis ir nuosekliau siekia emocinių kontaktų. Žemas kūno vaizdo ribų lygis koreliuoja su silpna autonomija, aukštu asmenybės gynybos lygiu, nepasitikėjimu socialiniuose kontaktuose.

**Fizinio „Aš“ ribos gana artimai susijusios su žmogaus asmeninės zonos ribomis, todėl tą ryšį galima sėkmingai panaudoti terapijoje.** Kiekvienas iš mūsų turime asmeninę zoną ar teritoriją, kurią siekiame apsaugoti nuo išorinio poveikio. „Mūsų laisvė baigiasi ten, kur prasideda kito žmogaus laisvė“ – šis posakis geriausiai atspindi santykių su kitais žmonėmis pobūdį. Kiekvienas žmogus turi individualius teritorinius poreikius, kurie nulemia asmeninių, ypač artimų santykių specifiškumą. Išskiriamos keturios zonos, kurių viduje veikia žmogus: intymus artumas, asmeninis artumas, socialinis kontaktas ir visuomeninė distancija. Toliau pateikiami pratimai padeda grupės dalyviams įsisažmoninti, kaip jie nustato ribas su kitais žmonėmis, kaip pasireiškia individuali savojo „Aš“ ribų gynyba ir kontrolė.

### **Pratimas Nr. 1. „Ribos“**

Siekdami išsaugoti savo vientisumą, mes apstatome save nematomomis sienomis. Leidžiame kitiems žmonėms prisitarti prie mūsų tik atitinkamu atstumu tiek fiziškai, tiek psichologiškai. Tokiu būdu apsisaugome nuo žalingo poveikio arba pernelyg stiprios įtakos. Kita vertus, jei sienos neįveikiamos arba atstumas nuo mūsų iki aplinkinių labai didelis, liekame vieniši ir kenčiame nuo vienvėsių. Bendraudami dažnai nepastebime šių psichologinių

sienų, todėl dažnai kyla nesusipratimai ar net konfliktai. Toliau pateikiamas pratimas padeda dalyviams tapti jautresniems kito žmogaus riboms, ypač bendraujant su žmonėmis, su kuriais sunkiau rasti bendrą kalbą.

Kiekvienas grupės dalyvis išsirenka žmogų, su kuriuo dėl vienuolių ar kitokių priežasčių yra sunkiau bendrauti. Tada susėda vienas priešais kitą, kelioms minutėms susimąstydami ir bandydami įsivaizduoti tą nematomą psichologinę sieną, kurią aplink save kuria priešais sėdintis partneris. Kaip atrodo, kiek arti jis jus prisileis? Koku būdu? Kokioms sąlygoms esant? Kaip jis pasakys „stop“ arba „prieik arčiau“?

Pabandykite tylėdami paeksperimentuoti: atsistokite vienas priešais kitą ir ištieskite rankas. Palieskite partnerio delnus, suglauskite juos. Žiūrėkite vienas kitam į akis, delnais ir pirštais atlikdami įvairius judesius. Eksperimentuodami su judesiais ir prisilietimais, stenkitės sužinoti kuo daugiau naujo apie partnerį.

Ką išreiškia partnerio judesiai? Kas iš jūsų aktyvesnis, labiau dominuojantis, o kuris dažniau žvalgosi? Kuris dažniau sako „stop“?

Dabar suraskite tą individualią ribą, kurią partneris apibrėžia aplink save ir kurią pasiruošęs apginti. Priartindami rankas prie jo kūno nuo pėdų iki viršugalvio, patyrinėkite, kiek jis leidžia jums priartėti? Kaip jūs pats jaučiatės, artėdamas prie partnerio ribų? Kiek esate pasitikintis savimi ir leidžiate partneriui priartėti prie savo ribų? Būkite jautrūs tiek savo, tiek partnerio pasipriešinimui arba atsitraukimui atgal. Kur nustatote savo ribas ir kaip jas ginote?

Atsisėskite kartu su partneriu, aptarkite, ką pastebėjote, kokią „sienų politiką“ kiekvienas iš jūsų naudojate, kaip tai, ką sužinojote, būtų galima panaudoti gerinant jūsų santykius?

### **Pratimas Nr. 2. „Egoistinis judėjimas“**

Ši užduotis padeda kiekvienam grupės dalyviui išreikšti savo sveiką egoizmą – išsiaiškinti ir patyrinti, ko iš tiesų nori jo kūnas. Iš pradžių kiekvienas dalyvis vaikščioja po kambarį, vengdamas kontakto, po signalo – grupės vadovui suplojus rankomis – galima užmegzti bet kokį neverbalinį kontaktą. Atliekant šią užduotį, stengtis įsiklausyti į savo pojūčius ir išgyvenimus: kas su jumis vyksta, kai kiti nori užmegzti kontaktą, kas vyksta, kai jūs pradodate bendrauti, o kitas žmogus įsitraukia arba vengia kontakto su jumis. Kaip jaučiatės, bendraudami su skirtingais žmonėmis?

Vėliau užduotis sunkinama: dalyviai juda užrištomis akimis ir susitikę kitą grupės narį, stengiasi jį atpažinti.

### **Pratimas Nr. 3. „Persikūnijimo šokis“**

Šokdami ir atlikdami įvairius kūno judesius, grupės dalyviai paėiliui persikūnija į keturias stichijas: Orą, Ugnį, Vandenį ir Žemę. Visiškai atsiduodami kiekvienai stichijai, stengiasi pajusti jos specifiką ir skirtingą energetiką. Atliekant šį pratimą, galima susitapatinti su mišku, dangumi, lauku, jūra, žole, bet kokiu gyvūnu ar pasakos veikėju. Šokant galima tapti bet kuo – net durų rankena. Tai padeda ištrinti „Ego“ ribas, sumažinti priarišumą prie savo identiteto, psichologiškai išsilaisvinti. Labai gerai persikūnyti į kokį nors muzikinio kūrinio personažą, galima pažaisti su „popsu“ – tai lavina aktorinius gebėjimus ir mažina asmeninio reikšmingumo jausmą.

## 2.4. Darbas su tarpasmeniniais santykiais (kontaktais ir komunikacija)

Kūno terapijoje manoma, kad **žmogaus kūno koordinacija – būtina sąlyga, siekiant kuo efektyvesnių tarpasmeninių santykių**. Grupės žmonėms, turintiems tam tikrų bendravimo problemų ar sunkumų, sudaromos galimybės išgyventi turtingesnį ir emociškai gilesnį ryšį su kitais žmonėmis. Dažnai tam naudojamas ritmas – faktorius, organizuojantis žmogaus elgesį ir kuriantis solidarumo su kitais žmonėmis jausmą, bei sinchroniškai judesiai, palengvinantys bendravimo procesą.

Visavertis bendravimas neįmanomas be grįžtamojo ryšio. Žmogui visada reikia žinoti, kiek jį suprato aplinkiniai, ar suprato ir priėmė visą jo siunčiamą informaciją, kiek jis pats priėmė, suprato ar pajuto kitą žmogų. Bendraujant dažniau atkreipiame dėmesį į verbalinį komponentą, tačiau žmogus visada kalba visu savo kūnu. Neverbalinė kalba gali būti net informatyvesnė ir teisingesnė nei žodžiais perduodama informacija. Apie ką kalba žmogus savo eisena, poza ar gestais? Kokiu būdu jo kūno judesiai patvirtina tai, ką jis sako žodžiais?

Toliau pateikiami pratimai leidžia grupės dalyviams suprasti, ar sėkmingai jie atskleidžia pasauliui savo tikrąjį veidą? Ar kiti žmonės priima jų perduodamus signalus? Jei priima netiksliai ar neteisingai, tai gal būtent dėl to taip sunku integruotis į pasaulį?

### Pratimas Nr. 1. „Veidrodis“

Grupės dalyviai sustoja poromis vienas priešais kitą. Vienas jų atlieka sulėtintus judesius, kitas turi kuo tiksliau juos pakartoti, t. y. būti tarsi jo „veidrodiniu atvaizdu“. Po kurio laiko poros dalyviai keičiasi vietomis.

Iš pradžių perspėjama, kad poros vedantysis stengtųsi atlikti kuo paprastesnius judesius ir kiek galima lėčiau, nenaudotų kelių judesių vienu metu ar mimikos judesių. Tik po to, kai partneris išmoksta pajusti vedančiojo kūną ir perpranta jo judesių logiką, sekti tampa lengviau.

Šis pratimas padeda užmegzti gerą psichologinį kontaktą.

### **Pratimas Nr. 2. „Kito žmogaus energijos pajautimas“**

Atliekamas grojant lengvai muzikai be griežto ritmo. Dalyviai pasiskirsto poromis, atsisėda vienas priešais kitą ant pėdų arba atsiklaupia ant kelių. Energingai vienas į kitą patrinami delnai – tokiu būdu jie sušildomi ir sustiprinama jų energija. Žiūrėdami vienas kitam į akis, poros dalyviai priartina delnus per kelis milimetrus ar centimetrus taip, kad jaustų partnerio rankų šilumą. Pradedama lėtai, plastiškai judėti – „šokti“ rankomis. Vienas poros dalyvių veda, o kitas – seka. „Šokio“ lyderis gali atsirasti spontaniškai arba dalyviai paeiliui keičiasi vaidmenimis. Baigus pratimą, visa grupė dalinasi įspūdžiais ir išgyvenimais.

### **Pratimas Nr. 3. „Atvaizdavimas grupėje“**

Vedantysis lengvai juda po kambarį, atlikdamas bet kokius šokio judesius. Kiti grupės nariai seka grandinėle iš paskos, kartodami jo judesius ir juos „išgyvendami“. Po kelių minučių kitas vedantysis (stovintis buvusiam vedančiajam už nugaros) pradeda savo šokį, keisdamas judesių charakterį. Šiam pratimui muzikos nereikia, nes kiekvienas naujas vedantysis kuria savąjį ritmą. Pratimas baigiamas visiems dalyviams atlikus savo šokio judesius.

#### **Pratimas Nr. 4. „Kontaktas rankomis“**

Grupės dalyviai laisvai juda po kambarį, paspausdami vienas kitam rankas. Kartkartėmis kažkieno ranka sulaikoma – tada užmerkiamos akys ir liečiant ranka įvairiais judesiais iš lėto tyrinėjama. Po kelių minučių akys atmerkiamos ir neskubant atsisveikinama su partneriu.

Dabar judama užmerktomis akimis, kaire ranka paspaudžiant kitų žmonių rankas. Sustojus paimama šalia esančio žmogaus kairė ranka, stengiantis atspėti, kas jis. Po minutės, vis tebesilaikant už rankų, atmerkiamos akys, pasižiūrima vienas į kitą ir pasitikrinama, kiek sėkmingi buvo pojūčiai ir spėjimai.

Vėl judama po kambarį, sveikinantis su kitais žmonėmis abiem rankomis. 30 sekundžių pasikeičiama paspaudimais, išreiškiant įvairias būsenas: skubėjimą, pyktį, nuovargį, džiaugsmą, įsimylėjimą.

Vėl užmerkiamos akys, surandamas kitas žmogus, paimamas už abiejų rankų, stengiantis atspėti, kas jis. Po kelių minučių, vis dar neatmerkus akių, kartu su partneriu rankomis perteikiamos įvairios būsenos: ginčijamasi, susitaikoma, žaidžiama, parodomas švelnumas, sukuriamas dviejų rankų šokis. Baigus užduotį, atsimerkiama ir pažiūrima į savo partnerį.

#### **Pratimas Nr. 5. „Kontaktas nugarą“**

Atliekamas grojant lengvai muzikai. Grupės dalyviai užmerkia akis ir lėtai juda nugarą į priekį. Susitikę kitą dalyvį, suglaudžia nugaras ir judesiais stengiasi pažinti savo partnerį. Bendravimas nugaromis tęsiamas toliau: žaidžiama, šokamas bendras šokis, ginčijamasi, atliekami įvairūs judesiai ir pan. Labai svarbu, kaip jaučiasi kūnas, kokios emocijos ir jausmai iškyla šio kontakto metu.

Pabendraurus su vienu partneriu, atsisveikinama ir einama nugara į priekį susitikti su kitu žmogumi.

Pratimo pabaigoje išsakomi užduoties metu iškilę jausmai ir išgyvenimai.

## 2.5. Darbas su agresija

Agresija – tai tokia elgesio forma, kai siekiama pakenkti kitai gyvai būtybei, nepageidaujantį tokio elgesio. Gyvūnams būdinga dviejų tipų agresija: socialinė, kai demonstruojami įniršio proveržiai, ir tyli agresija, kai lėtai slenkama prie savo aukos. Žmonės išreiškia dar dviejų tipų agresiją: priešišką ir instrumentinę. Priešiškos agresijos ištakos – pyktis, jos tikslas – pakenkti kitam žmogui. Instrumentinės agresijos atveju kenkimas nėra tikslas, o tik būdas, leidžiantis pasiekti kokį nors kitą tikslą. Visą žmogiškosios agresijos formų įvairovę galima suskirstyti į heteroagresiją, nukreiptą į kitą žmogų, ir autoagresiją, nukreiptą į save.

Remiantis įvairių psichologinių mokyklų pateiktomis priešiškumo teorijomis, **žmogui kaupiant subjektyvią gyvenimo patirtį, formuojasi supratimas apie save, supančią realybę ir kitus žmones.** Viena bazinių tokio subjektyvaus pasaulio charakteristikų gali būti **priešiškumas.** Nuo pirmųjų kūdikio gyvenimo dienų, veikiant keliems faktoriams: paveldimumui, šeimos ir socialiniams, formuojasi įsivaizdavimai apie aplinkinį pasaulį kaip apie priešišką ir pavojingą. Toks įsivaizdavimas gali susiformuoti ir brandžiam amžiuje kaip psichinės traumos pasekmė, kai turimo vaizdo apie pasaulį žemėlapis patiria katastrofiškus pasikeitimus.



Kūno terapijos atstovai mano, kad chroniškai įtempti raumenys sulauko impulsus, kurie galėtų būti išreikšti, jei kūno judesiai nebūtų taip stipriai suvaržyti. Todėl laisvų judesių skatinimas padeda išlaisvinti natūralius impulsus ir užblokuotus jausmus.

Judesių pratimų nederėtų taikyti mechaniškai arba kaip tam tikro ritualo. Jie labiausiai padeda tiems žmonėms, kurie iš tiesų ieško būdų išlaisvinti ir išreikšti susikaupusį pyktį ar įniršį. Mažai tikėtina, kad emocijų proveržis gali būti pavojingas kitiems žmonėms. Atvirkščiai, kur kas pavojingiau sulaukyti pyktį, nes tokiu atveju pratimai neatneša pageidaujamo rezultato.

Pateikiami pratimai padeda užsiėmimų dalyviams išsilaisvinti nuo susikaupusios agresijos, išleisti neišreikštą pyktį ir išlaisvinti emocijas.

### **Pratimas Nr. 1. „Nedarysiu!“**

Pratimas skiriamas smakro raumenų įtampai išlaisvinti. Kontakto su šia įtampa ir jos priežastimi – pykčio ir įniršio jausmu – užmezgimas suteikia žmogui galimybę efektyviau save kontroliuoti, stiprina pasitikėjimo savimi jausmą.

Kojos pastatomos lygiagrečiai 20 centimetrų atstumu viena nuo kitos. Keliai šiek tiek sulenkiami. Pasilenkiama į priekį, kūno svorį perkeliant į pėdų pagalvėles. Smakras atkišamas į priekį ir tokioje padėtyje laikomas 30 sekundžių. Kvėpavimas lygus. Įtemptas apatinis žandikaulis judinamas į kairę ir dešinę, išlaikant atkištą smakrą. Kai kuriems žmonėms šie judesiai sukelia skausmą pakaušyje. Kiek galima plačiau pražioti burną ir patikrinti, ar tarp dantų telpa trys delno pirštai. Jei smakro raumenys pernelyg įsitempę, pražioti plačiau burną yra skausminga arba net neįmanoma.

Leidžiama smakrui atsipalaiduoti. Po kiek laiko jis vėl įtempiamas, atkišamas į priekį ir suspaudus kumščius kelis kartus atitinkamu tonu išrėkiama „Nedarysiu!“ Pasitikslinama, ar pakankamai įtinamai skamba balsas? Atliekant pratimą, galima garsiai sakyti žodį „Ne!“ Tarti šiuos žodžius, kiek galima įtinamiau išreiškiant savo valią. Kuo stipriau ji bus išreikšta, tuo tvirtesnis taps savojo „Aš“ jausmas.

## **Pratimas Nr. 2. „Šauksmas“**

Grupės dalyviai susėda ant grindų, užmerkia akis, kvėpuoja giliai ir ramiai. Visas dėmesys sutelkiamas į kvėpavimą, stengiantis pajauti oro – energijos – tekėjimą visu kūnu: kaip reaguoja raumenys, kaulai, kraujagyslių sistema į kartu su giliu kvėpavimu užplūstančią energijos bangą. Po kelių minučių iškvėpimas įgarsinamas, užbaigiant jį šauksmu. Šaukti neįtempiant balso stygų. Lėtai atsistojus šaukti vis garsiau, į garsą įtraukiant visą kūną: padėti sau rankomis ir kojomis „mušti orą“.

Atpalaiduojami lūpų ir apatinio žandikaulio raumenys. Jei atpalaiduoti žandikaulį sunku, galima jo raumenis pamasažuoti. Dėmesys vėl sutelkiamas į kvėpavimą. Lėtai nusileidus ant grindų, atsigulama ant nugaros. Dabar įkvėpimo metu tariamas garsas „so“, o iškvėpiant – „chum“. Išvertus iš sanskrito kalbos, „so chum“ reiškia „tai aš“. Be to, šie skiemenys atitinka natūralų kvėpavimo įgarsinimą. Po kelių minučių garsus galima pakeisti gaudimu kiekvieną kartą iškvėpiant. Kvėpavimas tampa vis gilesnis. Vieną ranką priglaudus prie saulės rezginio, o kitą – prie pilvo, stebėti lengvus diafragmos ir pilvo judesius. Stengtis pajusti ir įsisąmointi, kad įkvėpiamas oras – tai maistas, būtinas organizmui. Gilus kvėpavimas, sutelkiant į jį visą dėmesį, tęsiamas 5–10 minučių, kol pasiekiamas viso kūno pripildymo energija pojūtis.

### **Pratimas Nr. 3. „Kova su šešėliu“**

Grupės dalyviai išsiskirsto saugiu atstumu vienas nuo kito ir imituoja kovą su įsivaizduojamu priešininku, smūgiuodami jam pačiais įvairiausiai rankų ir kojų judesiais.

### **Pratimas Nr. 4. „Šiva mandala“**

Atliekamas ritualinis indų dievo Šivos – pasaulio griovėjo ir naikintojo – šokis. Šove reikia įsivaizduoti kaip nepaprasto dydžio milžiną, kurio kiekvienas žingsnis supurto ir sukrečia žemę. Kai Šiva pradeda šokti, jūros išsilieja iš krantų ir išsiveržia vulkanai, pradeda siautėti stipriausi uraganai ir įsiplieskia viską naikinanti ugnis. Šoku siekiama išlaisvinti visą susikaupusį pyktį, agresiją ir įtampą. Stebima, kaip Visata griūva ir nyksta nuo nirtulingojo šokio, kol neapbrėpiamoje dykynėje nebelieka nė gyvos dvasios. Kiek leidžia vaizduotės galimybės, mėgaujamasi visagalybės ir stiprybės jausmais.

### **Pratimas Nr. 5. „Nagai ir dantys“**

Pratimas leidžia pasijusti stipriam, pademonstruoti savo jėgą tiems, kurie tikisi iš jūsų silpnumo. Jo esmė – gyvūnų gestų, nagų ir dantų psichinės reikšmės suaktyvinimas, natūralios gynybos sustiprinimas. Dantys – ne tik kramtymo ir kalbos instrumentas, jie skirti ir agresyviems tikslams pasiekti. Tyrimai rodo, kad apie 30 žmogaus ir jam artimiausių gyvūnų mimikos ir gestų ženklų sutampa.

Atsistojama poza, kuri suteikia pasitikėjimo savimi: įkvepiant ištiesiami pečiai, patempiamas stuburas, rankų plaštakos pakeičiamos prie pečių, ištempiami lūpų kraštai.

Iškvepiant imituojamas urzgimas (kuo plačiau rodant dantis), išskečiami ir sulenkiami rankų pirštai (išleidžiant nagus). Sten-

giamasi kuo stipriau pajusti raumenyse atsirandančią įtampą.

Įkvepiant sugrįžtama į pradinę padėtį, įsimentant visus kūno pojūčius.

Toliau iškvepiant sąmoningai atpalaiduojami įsitempę raumenys.

## 2.6. Darbas su superkontrole

Kodėl gyvenimo krizės dažnai būna tokios sunkios? Dažnai dėl to, kad neadaptyvios žmogaus elgesio strategijos, kurias kūno terapijos atstovai vadina bazinėmis problemomis, dar labiau komplikuoja situaciją. Viena tokių strategijų yra **perfekcionizmas**. Gyvenime ji pasireiškia tuo, kad žmogus sau kelia nepaprastai aukštus reikalavimus, siekdamas atitikti pačius aukščiausius standartus. Yra ir kita pusė – aplinkiniai žmonės taip pat turi atitikti tuos standartus. Minėti tikslai pasiekiami elgesiu, kuris psichologijoje vadinamas **superkontrole**.

Yra du kontroliavimo būdai. Vienas jų – išorinė kontrolė: esu kontroliuojamas kitų žmonių, tvarkos, aplinkos reikalavimų ir pan. Kitas – vidinė kontrolė, pasireiškianti kaip tam tikra asmenybės savybė ir individualaus charakterio bruožas.

Manipuliuimą savimi paprastai reiškiamo žodžiu „sąmonė“. Daugelis žmonių paskiria savo gyvenimą tam, kad būtų tokie, kokių reikia, vietoj to, kad maksimaliai save išreikštų tokius, kokie yra iš tikrųjų. Skirtumas tarp savęs aktualizavimo ir savo vaizdo aktualizavimo yra labai svarbus. Daugelis gyvena dėl savo vaizdo. Tada ten, kur kiti žmonės turi savąjį „Aš“, plyti tuštuma, nes labai daug pastangų skiriama savęs projektavimui į tam tikrą vaizdą. Tai idealo

prakeiksmas, kai žmogus mano, neturintis būti tas, kas yra. Kuo mažiau pasitikime savimi, tuo stipresnės kontrolės mums reikia. Bet kokia išorinė kontrolė, net internalizuota išorinė kontrolė – „Tu privalai“ – trukdo organizmui sveikai funkcionuoti.

Toliau pateikiami pratimai padeda grupės dalyviams suprasti, kaip jie kontroliuoja save ir kitus žmones, ar visada ši kontrolė yra adekvati.

### **Pratimas Nr. 1. „Klubų judesiai“**

Skambant muzikai, atliekami bet kokie ritmiški klubų judesiai. Kojas laikyti pečių plotyje, kiek sulenktas per kelius, pėdų pirštais į vidų.

Būtina judinti klubus tiek į kairę ir dešinę, tiek pirmyn ir atgal – tai padeda pašalinti dominuojančio smegenų pusrutulio kontrolę. Išlaikant patogų ritmą, pratimą atlikti lėtai, tačiau stengtis judėti intensyviai.

### **Pratimas Nr. 2. „Ančiukų žnaibymas“**

Pratimas atliekamas poromis sustojus vienas priešais kitą. Vienas poros dalyvis atlieka grupės vadovo parodytus judesius savo partneriui, po kiek laiko pora keičiasi vaidmenimis. Svarbu nurodytus judesius atlikti saugiai, nesukeliant kitam žmogui skausmo, tačiau kiek galima intensyviau – taip, kad partneris pajustų poveikį ir emociškai sureaguotų.

Atliekami šie judesiai, pradėdant nuo partnerio viršugalvio ir tęsiant per visą kūną iki pat pėdų. Krūtų ir genitalijų srities liesti negalima:

- pirštų pagalvėlėmis „barbenama“, „smarkiai lyjama“;
- pliaukšima delnais;

- žnaiboma pirštais – „ančiukų snapeliais“;
- stuksenama kumščiais.

Jei atliekant pratimą, kyla emocijos, skatinti grupės dalyvius kiek galima stipriau jas išreikšti: rėkti, šaukti, verkti ir pan.

### **Pratimas Nr. 3 „Plastilino žmogutis“.**

Stiprus atsipalaidavimo efektas pasiekiamas ilgalaikę įtampa: žaidybinė pratimo forma padeda išlaikyti dėmesį ir tuo pačiu prailginti įtamos laiką.

Grupės dalyviai supažindinami su pratimo eiga: „Jūs atsisėdate ant paklotėlių, užmerkiate akis, galvą paslepiate tarp kelių. Įsivaizduokite, kad kiekvienas tampate plastilino gabalu, kuriam suteikta gyvybė. Pabandykite iš savęs nulipdyti žmogeliuką, įveikdami plastilino pasipriešinimą.

Iš pradžių išsitieskite visu ūgiu – įtampa kaupiasi stubure, kakle, kojose. Dabar nuo peties lipdykite rankas, pajuskite, kaip įtampa pereina į plaštakas ir pirštus. Pajuskite pirštų plastiliniškumą – suglaudus jie vis taikosi susiklijuoti. Tais pirštais reikia nulipdyti veidą – akis, burną, nosį. Kokią veido išraišką gavote? Koks žmogutis išėjo? Apsidairykite aplink. Kur jūs patekote? Visas kūnas lieka plastiliniškai įsitempęs. Pabandykite judėti, atplėšdami nuo grindų limpančias kojas. Kur ir dėl ko jūs einate? Galite pabendrauti su kitais žmogeliukais – susipažinti, šokti ir kt.

O dabar minkštai nukraskite ant grindų, prilipkite prie jų, niekaip negalėdami atsiklijuoti. Stenkitės atsiklijuoti – nuo jūsų pastangų įtampa kūne nuolat didėja. Staiga šilta banga užlieja jūsų kojas, jos tirpsta, kol plastilinas subėga į mažą balutę. Kita banga užlieja bambą, dar kita pasiekia krūtinę, kaklą, galvą – visas plastilininis kūnas subėga į balutę.“

#### **Pratimas Nr. 4. „Apatinės kūno dalies įsisažmoninimas“**

Grupės dalyviai atsigula ant kilimėlio ar paklotėlio. Kojos pečių plotyje sulenkiamos per kelius. Rankomis laikantis už kulkišnių ir prie jų prisitraukus, išlenkiamas liemuo. Ritmiškai pakeliamas ir nuleidžiamas dubuo, suglaudžiant kelius, kai dubuo pakeltas, ir išskečiant, kai dubuo ant grindų. Iškėlus dubenį, kuo stipriau įtempiami sėdmenų raumenys.

#### **Pratimas Nr. 5. „Atsukta galva“**

Kaip sunku kartais būna „atsukti“ savo galvą, ypač tada, kai ji kišasi „ne į savo reikalus“. Šio pratimo metu dalyviai turi galimybę kažkiek laiko apsieiti be jos. Pasiskirstoma poromis. Vienas iš poros atsigula pailsėti, kitas visokiais būdais siekia nuslopinti jo budrumą (padeda atsipalaiduoti, glosto, supa ir pan.). Kai pirmasis visiškai nusiramina, antrasis pradeda „atsukinėti“ jo galvą (atsargiai, kad kitas „nepastebėtų“). „Atsuktą“ galvą nuneša į kambario kampą ir paslepia. Tuomet budina savo partnerį.

Kokia savijauta, būnant be galvos? Kai nieko nematote ir negirdite... Kas vyksta? Paieškokite savo galvos!

Pabuvus kiek laiko naujame ir neįprastame gyvenime „be galvos“, antrasis poros dalyvis atneša ir grąžina paslėptą „galvą“. Atidžiai ją apžiūrėjęs ir ištyrinėjęs, pirmasis kartu su partneriu „prisuka“ galvą į vietą.

Poros dalyviai keičiasi vaidmenimis. Baigus pratimą, aptariama įgyta gyvenimo „be galvos“ patirtis, integruojant ją į realų gyvenimą.

## 2.7. Darbas su „Aš“ vaizdu

„Aš“ vaizdo suvokimas jungia keletą aspektų: kaip žmogus mato save šiame pasaulyje (kokie jo asmenybės santykiai su sunkumais), kokie jo santykiai su savo kūnu (kaip įsisaugoma raumenų įtampa, kuri gali turėti įtakos jo problemoms). „Aš“ vaizdas – tai viena „Aš“ koncepcijos – žmogaus nuomonių ir vaizdinių apie save sistemos – sudedamųjų dalių. „Aš“ koncepciją sudaro įvairios dalys:

- Aš – fizinis, kaip asmeninio kūno schema;
- Aš – socialinis, siejama su socialinės integracijos: lytinės, etninės, pilietinės, vaidmenų ir kt., sferomis;
- Aš – egzistencinis, kaip savęs paties vertinimas gyvenimo ir mirties aspektu.

„Aš“ koncepcija formuojama, kaupiant gyvenimo užduočių sprendimo patirtį ir savęs vertinimą kitų žmonių, ypač artimųjų, akimis.

Daugelis emocijų sutrikimų susiję su kūno vaizdo pažeidimais. Šie pažeidimai atsiranda tada, kai per nepakankamą fizinį kontaktą su motina vaikas nepatiria savo fizinio „Aš“ pojūčio.

M. Feldenkraisas (1997) išskiria keturis „Aš“ vaizdo komponentus: judėjimą, pojūtį, jutimą ir mąstymą. „Mes visi kalbame, judame, galvojame ir jaučiame skirtingai, atitinkamai tam savęs vaizdui, kurį sukūrėme per visus savo gyvenimo metus. Norint pakeisti veiksmų pobūdį, reikia pakeisti tą savęs vaizdą, kurį kiekvienas nešiojame savyje.“

Pateikiami pratimai skirti ištyrinėti ir tobulinti savęs vaizdą.

### Pratimas Nr. 1. „Metamorfozės“

Pratimo esmė – augalo gyvenimo ciklo imitacija atitinkamais judesiais. Augalo gyvenimas, pradedant gležno daigelio iš mažos



sėklytės „gimimu“, išsiveržiant pro žemės pluta į saulę ir laisvę, sukraunant žiedus ir subrandinant vaisius, vėliau juos numetant ant žemės ir pačiam nunyksiant, simbolizuoja žmogaus vidinio gyvenimo etapus.

Grupės dalyviai pasirenka saugią, patogią ir jaukią vietą, įsitaiso ant kilimėlio arba paklotėlio mažos sėklytės „poza“. Kiekvienas pats išsirenka augalą, kurio gyvenimo ciklą norės „pragyventi“. Tai gali būti gėlė, medis, krūmas, žolė ar daržovė. Būtų geriau, kad pratimą dalyviai atliktų užrištomis akimis. Paleidžiama muzika, supažindinama su pratimu: „Maža sėklytė guli šiltoje, drėgnoje ir tamsioje žemėje, laukdama savo gimimo valandos. Jūs esate mažoje apribotoje erdvėje, todėl jūsų judesių dinamika taip pat griežtai ribota – jiems padedant, turite išsiveržti iš sėklytės luobo ir gimti gležnu daigeliu. Įsiklausykite į savo vidinių impulsų ritmą ir judėkite jo vedami.

Įsivaizduokite, kad esate naujagimis augalo daigelis, pirmą kartą išvydęs saulės šviesą. Koks jis? Ko nori? Kodėl nori būtent to?

Kitas etapas – daigelio virtimas subrendusiu, savarankišku augalu. Tai aktyvūs judesiai, leidžiantys išreikšti emocijas. Patirkite savo galybę sustiprėti, užaugti, tapti aktyviu, savarankišku ir nepriklausomu. Kokiu augalu jūs tapote? Kaip jis jaučiasi, būdamas suaugęs? Kaip jis bendrauja su aplinka? Kokie jo santykiai su visu jį supančiu pasauliu? Ar jis turi draugų, o gal priešų? Kaip jis su jais bendrauja?

Subrendę pradėkite krauti žiedus. Sutelkite dėmesį į tai, ką jūs norite išreikšti savo kūno plastika. Kaip sužinote, kad jau atėjo laikas žydėti?

Išskleiskite savo žiedus ir leiskite sau išgyventi visą žydėjimo pilnatvę ir džiaugsmą. Jūs įgijote save, savo tikrąjį „Aš“, tai jūsų

siela, laisva ir nuostabi, atsivėrė ir išsiskleidė pasauliui. Koku būdu šią būseną patiria jūsų kūnas? Ką jūsų kūnui reiškia „žydėti“?

Po žydėjimo ateina vaisių brandinimo metas. Kokius vaisius jūs subrandinate? Kaip sužinote, kad jūsų vaisiai subrendę ir jau laikas juos mesti žemėn? Stenkitės suprasti savo judesių „jausmus ir mintis“.

Jūsų augalo gyvenimo ciklas eina į pabaigą – atėjo laikas nnykti ir išeiti į nebūtį. Kaip tai vyksta? Kaip jūsų kūnas išgyvena pabaigos, nebūties būseną?“

Pratimo pabaigoje aptariama išgyventa „augalo būties“ patirtis. Siekiant šią patirtį integruoti ir įsisąmoninti, akcentuojama, kaip ji siejasi su asmeninio gyvenimo įvykiais ar išgyvenimais.

### **Pratimas Nr. 2. „Protas, jausmai, kūnas“**

Kiekvienas pratimo dalyvis išsirenka iš grupės tris žmones, kurie bus jo „protas“, „jausmai“ ir „kūnas“. Tuomet kiekvienam iš jų suteikia formą, geriausiai išreiškiančią tipišką priskirtosios asmenybės dalies būseną. Po to kuriama bendra jų skulptūrinė kompozicija, atspindinti „proto“, „jausmų“ ir „kūno“ sąveiką. Kiek laiko pabuvus partnerio „dalimis“, pasidalinama įspūdžiais, papasakojama, ką jiems reiškė būti jo „protu“, „jausmais“ ir „kūnu“.

Pratimas padeda pamatyti asmenybės sudedamųjų dalių įsisąmoninimo lygio skirtumą. Vėliau tai palengvina harmoningos jų tarpusavio sąveikos procesą.

### **Pratimas Nr. 3. „Šokis – vizitinė kortelė“**

Grupės dalyviai susėda ratu. Vadovas supažindina su pratimu: „Mes su jumis esame vienos genties nariai. Gentis išsiskiria tuo, kad pagrindinis jų tarpusavio bendravimo būdas – šokis. Susipažįstant

vienas kito klausiami: „Kaip tu šoki?“ Jūsų užduotis – sušokti šokį, kuris padės kitiems dalyviams artimiau su jumis susipažinti, t. y. šokį – jūsų vizitinę kortelę.“ Vienas iš grupės žmonių išeina į rato vidurį ir atlieka šokį pagal savo išsirinktą muziką. Baigus šokti, grupės dalyviai pasidalina savo įspūdžiais, pastebėjimais. Pratimas tęsiamas, kol visi sušoka savo šokį rato viduryje.

Galimos įvairios pratimo variacijos, šokio forma išreiškiant tradicines „Aš“ koncepcijos dalis: „Aš – realusis“, „Aš – idealusis“, „Aš – kitų akimis“. Pavyzdžiui, vienas iš dalyvių išeina į rato vidurį ir pradžioje sušoka šokį „Koks aš esu iš tiesų“, po to – šokį „Kokiu aš norėčiau būti“. Tokio pobūdžio užduotis skiriama grupės užsiėmimų pabaigoje, kai dalyviams jau žinomos tiek kitų žmonių, tiek asmeninių lūkesčių problemos, atsakymai į klausimus, pvz., „kas aš esu kitiems ir sau“. Šokis šiuo atveju tampa tolesnių aptarimų tema.

## 2.8. Struktūrinė integracija

Vidiniai konfliktai ir konfliktai su aplinka kūne pasireiškia lygiai tai pat, kaip ir žmogaus psichikoje. Asmenybė dažnai išgyvena konfliktus tarp racionalaus proto ir gyvuliškos prigimties, tarp siekio dominuoti ir poreikio paklusti. Tokia žmogiškosios prigimties lemtis. Konfliktai tampa įvairių ligų priežastimi, tačiau gali būti kūrybiškumo šaltinis bei sąmoningo dvasingumo pagrindas.

Minčių, veiksmų ir jausmų tarpusavio sąveikos pažeidimai žmogaus kūne dažniausiai pasireiškia:

- tarp minčių ir veiksmų – tarp galvos ir stuburo, užpakalinėje kaklo dalyje. Tai vienas ankstyviausių blokų, atsirandantis

gimdymo metu ar pirmosiomis kūdikio gyvenimo dienomis ir savaitėmis;

- tarp minčių ir emocijų – tarp galvos ir liemens, gerklėje. Blokas formuojasi, kai „moralinės problemos spaudžia gerklę“;
- tarp jausmų ir veiksmų, tarp veiksmų ir kvėpavimo. Tai vėliau atsirandantis blokas, jis atitinka analinį ir genitalinį spaudimą.

Mūsų kūnas gali daug papasakoti apie mūsų nueitą kelią, apie tuos „mūšius“, kuriuos pralošėme ar laimėjome, apie įgytą patirtį, apie konfliktus ir likimo iššūkius, kurie juos ir formavo, taip pat apie išvadas, kurias tuomet padarėme.

Kūno terapijoje svarbu suprasti, kad **emocijos gali sluoksniuotis viena ant kitos: žmogus naudoja tą emociją, kurią lengviau išreikšti, siekdamas paslėpti kitą, kurią išreikšti sunkiau arba neleidžiama**. Tuomet pyktis dažnai slepia baimę, baimė gali slėpti įniršį, o liūdesys – pyktį ar malonumą. Terapijos principas šiuo atveju – išreikšti kuo gilesnę emociją. Tačiau būtina sudaryti kuo saugesnes emocijos išraiškos sąlygas, kitaip geriausiu atveju procedūra nebus terapinė, blogiausiai – įgis griauinančią jėgą.

Siekiant minėtų tikslų, skatinami ekspresyvūs judesiai ir darbas su balsu. Dirbant su balsu, būtinas ryšys tarp raumenų tonuso ir žmogaus balso. Balso išlaisvinimas susijęs su raumenų tonuso pagerėjimu. Skambėjimas padeda ir įžeminimui.

### **Pratimas Nr. 1. „Tonavimas“**

Pratimas skirtas organizmo ritmui stabilizuoti ir „galvos“ veiklai nuraminti. Tonavimas – tai ilgų garsų išdainavimas arba ištarimas, padedantis pakeisti fizinę ir emocinę būseną. Visi toliau pateikiami garsai tariami judant pagal ritminę muziką (garsus galima išdainuoti ir tyloje, atsisėdus ant pėdų, o rankas pasidėjus ant kelių).

Pirmasis garsas – „*mmm...*“. Penkias minutes bandoma „mykti“. Nebūtina stengtis atkurti kokią nors melodiją, tereikia parinkti toną, kuris leidžia jaustis komfortiškai. Atpalaidavus žandikaulius, susikoncentruojama į „mykimo“ energijos pojūtį savo kūne.

Antrasis garsas – „*aaa...*“. Jaučiant stiprų stresą ar įtampą, atpalaiduojami apatinio žandikaulio raumenys ir kelias minutes tariamas garsas „*a...*“.

Trečiasis garsas – „*iii...*“. Tai labiausiai stimuliuojantis garsas iš visų balsių. Jis aktyvina kūną ir sielą, veikdamas kaip „garsinis kofeinas“.

Ketvirtasis garsas – „*ooo...*“. Penkias minutes tariant šį garsą, pasiekama raumenų relaksacija, pagilėja kvėpavimas ir pagerėja jo ritmas, sulėtėja širdies susitraukimų dažnis. Tai stipri greito organizmo veiklos normalizavimo priemonė.

## **Pratimas Nr. 2. „Penkių judesių šokis“**

Skiriami penki pirminiai šokio ritmai, pastebėti visose kultūrose ir reprezentuojantys ontologines kokybes:

- minkšti, plastiški, apvalūs ir tekantys judesiai; „moteriškos“ energijos judesiai;
- staigūs, stiprūs ir aiškūs; „vyriški“ judesiai;
- chaotiški judesiai;
- lyriški, subtilūs, grakštūs judesiai; „drugelio skrydis“ arba „krentantis lapas“;
- judesys nejudant, pirminių judėjimo impulsų stebėjimas; „pulsuojanti statula“.

Šie šokio ritmai terapijos ir diagnozavimo kontekste reprezentuoja tam tikras asmenybės charakteristikas. Dalyviai gali nesutikti atlikti kai kurių judesių. Moterims kartais sunkiau atlikti

„vyriškus“, staigius ir aštrius judesius. Tuomet komentuojama: „Aš ne tokia, man tai nepatinka“. Tuo pačiu skundžiamasi nepakankamu dėmesiu šeiimoje, negalėjimu išreikšti savo jausmų, aukos padėti. Darbo proceso metu išaiškėja, kad būtent aiškus, ryškus ir gana griežtas savo norų išsakymas padeda pakeisti situaciją. Jėgos šaltinis dažniausiai būna ten, kur neįprasta ar baisu eiti.

Kita paplitusi „juodoji skylė“ – chaotiški judesiai, kuriuos sunku atlikti šiuolaikiniam žmogui, besivadovaujančiam daugybe asmenybės ir socialinių stereotipų. Chaoso ryškumas ir nenuspėjamumas gąsdina, nes baisu „paleisti“ save, sunku elgtis spontaniškai ir betarpiškai.

„Penkių judesių šokį“ rekomenduojama atlikti užrištomis akimis, visu savo kūnu visiškai atsidavus muzikos ritmui. Muzika kiekvienam šokiui parenkama iš anksto, atsižvelgus į kiekvieno ritmo specifiką. Kiekviena stadija trunka apie penkias minutes. Pradžioje supažindinama su pratimu, šokant prieš kiekvieną naują ritmą pasakomas jo pavadinimas.

Atlikus šokį, aptariant pratimo metu išgyventą patirtį, naudinga užduoti šiuos klausimus: koks ritmas buvo pats maloniausias, o koks pats sunkiausias; kokiam judesiui atlikti reikėjo daugiausia vietos, o kokiam ritmui išreikšti užteko visai nedaug vietos ir pan. Atsakymai ir komentarai leidžia diagnozuoti dalyvių problemas ir stipriąsias puses, numatyti tolimesnį grupės darbą.

Taigi minėta technika atlieka kelias funkcijas:

- diagnostinę: žmogus suranda įsisavintas ir dar neįsisavintas savybes, įvardija, kaip tai susiję su jo gyvenimu. Dabar jis gali sąmoningai pasirinkti – įsisavinti tam tikrą savo gyvenimo sritį, iki šiol nežinomą arba „uždraustą“;

- testo: atlikus pratimą užsiėmimų pradžioje ir pabaigoje, aiškiau suprantamas asmeninių savybių pasikeitimų lygis ir kokybė;
- terapinę: kartu su kitomis technikomis „Penkių judesių šokis“ padeda žmogui surasti naujus savęs išraiškos būdus, praplėsti reakcijų ir bendravimo formų diapazoną. Be to, pats judėjimas, pripildytas asmeninių prasmų ir esmių, teigiamai veikia kiekvieno dalyvio psichofiziologinę būseną.

### Pratimas Nr. 3. „Atmosfera“

Kiekviena gyvenimo situacija, kiekvieni namai, kiekvienas peizažas, kiekviena šeima turi savo ypatingą atmosferą. Mūsų judesiai, kalba, intonacijos, nuotaikos, laikymosi maniera, jausmai, o dažnai ir mintys keičiasi, kai mes papuolame į stiprią, mus užvaldančią atmosferą. Atmosfera gali net pakeisti žodžių reikšmę (palyginkite žodžio „myliu“ reikšmę dramos, tragedijos, vodevilio ar kt. atmosferoje). Todėl kalbame apie psichologinę atmosferos prasmę, kuriančią bendravimo kontekstą ir jo psichologinį turinį.


Atmosferos negalima išskaičiuoti ar išmąstyti, bet galima išmokti ją jausti. Išmokus „matyti“, kokia atmosfera supa kitą žmogų svarbiais jo gyvenimo momentais, galima geriau pajusti jo problemas ir jausmus, geriau suprasti kliento „pranešimo“ turinį bei numatyti, kokia atmosfera labiau padės klientui psichoterapijame darbe.

Grupės dalyviai supažindinami su pratimo eiga: „Užmerkite akis. Įsivaizduokite aplink mus esančią erdvę, pripildytą šviesos ir oro. Įsivaizduokite, kad aplink džiaugsmo atmosfera, jos pilna visa kambario erdvė, ji lengvai apgaubia ir jus. O dabar įsivaizduokite, kad džiaugsmo atmosfera palieka šį kambarį ir jis visas prisipildo neapykantos, ir dabar ji supa jus iš visų pusių...“

(Toliau tęsiama priešingų atmosferų kaita, pavyzdžiui: stebuklas – apatija – susižavėjimas – užsispyrimas – gėrėjimasis – vienatvė – džiaugsminga nuojauta. Kiekvienai atmosferai skiriama 15–30 sekundžių. Ši pratimo dalis baigiama neutralia arba teigiama atmosfera).

„O dabar išsirinkite atmosferą, kuri pripildys aplink jus tvyrančią erdvę. Ji neskubėdama keičia prieš tai buvusią atmosferą ir apgaubia jus. Pabūkite joje... Pajuskite save joje... Atlikite lengvą judesį harmonizuodamiesi su ja... Pajudėkite... Kokie pojūčiai, vaizdai iškyla kūne? Kas vyksta su jūsų kvėpavimu?“





### 3. „Istorijų pasakojimo“ metodo naudojimas profesijos konsultanto veikloje

Per ilgą žmonijos istoriją pasakojamojo pobūdžio kūriniai padarė didžiulę įtaką. Šiandien jie taip pat išlieka svarbiu veiksniu, padedančiu žmogaus asmenybės augimui ir vidinių galimybių atskleidimui. Be pasakojimo sąvokos, žmonės paprastai vartoja ir kitas: istorija, mitas, pasaka, pasakėčia. Šiame leidinyje vartosime apibendrintą pavadinimą – istorija, t. y. įvykio arba įvykių (kurie gali būti tiek realūs, tiek išgalvoti) aprašymas. Praktiškai kiekvienoje istorijoje yra pagrindinis veikėjas (veikėjai), siužetas, problema (konfliktas) ir jos sprendimas. Daugelyje istorijų pagrindinis veikėjas susiduria su tam tikra problema, kurią jis bando įveikti.

Jei istorijos klausytojas gali palyginti save ar identifikuoti save su istorijos pagrindiniu veikėju, jei problema jam pažįstama ir aktuali, tai ir istorijos siužetas jam bus svarbus bei įdomus ir jis atidžiai įsiklausys, kaip įvykiai klostėsi istorijoje. Jei istorija tokia artima klausytojui, kad išryškėja akivaizdūs panašumai tarp istorijos siužeto ir jo gyvenimo bei klausytojas iš istorijos pagrindinės minties gali gauti tam tikrą pamoką, tą istoriją galima vadinti metaforine.

Daugelis istorijų yra tiesiog gyvenimo metaforos. Jos ne tik suteikia žmonėms teigiamų jausmų ir malonumo, lavina vaizduotę bei

atmintį, bet ir padeda žmonėms tvarkytis su asmeninio gyvenimo sunkumais; parodo pozityvų pavyzdį ir skatina mąstyti apie tai, kas vyksta, bei ieškoti įvairių problemos sprendimo būdų.

Šiais laikais, kai itin ryški naujų technologijų įtaka, istorijos išlieka naudingos ir efektyvios mokyme, ugdyme, konsultavime:

- **Individualiai.** Juk pas konsultantą ateidamas žmogus atsineša ne tik savo problemas, bet ir sugebėjimą jas įveikti, o istorijos sudaro galimybes jiems patiems spręsti savo problemas ir sunkumus bei skatina klientų **savipagalbą**. Šią idėją tinkamai iliustruoja posakis apie žuvį (turime išmokyti klientą patį žvejoti žuvis). Konsultantų užduotis – jam padėti ir kartu su klientu ieškoti tinkamų galimybių.
- **Grupėmis.** Istorijos padeda žmonėms įsisąmoninti, apmąstyti informaciją, palyginti ją su savo patirtimi bei įsiminti. Taip ne tik išgirstami faktai, bet ir pajuntama bei pasitelkus vaizduotę pamatoma ir emociškai reaguojama į išgirstą turinį.

### 3.1. Kaip naudoti „istorijų pasakojimo“ metodą grupės konsultavimo metu

- Jei istorija skirta relaksacijai ir ji naudojama užsiėmimo (mokymų) pabaigoje, rekomenduojama istorijos neaptarinėti, o dalyviams sudaryti galimybes istoriją apmąstyti individualiai.
- Jei istorija humoristinė ir jos prasmė pakankamai aiški, reikėtų taip pat palikti ją be aptarimo, išlaikant naujumo efektą bei humoro įspūdį. Norint įsitikinti, ar klausytojai suprato esmę, galima stebėti jų reakcijas: žodines ir nežodines.
- Jei istorija naudojama kaip atskira teorinė tema, kurią šiuo metu

nagrinėja grupė, pakanka grupės narių paklausti, kaip ši istorija susijusi su nagrinėjama tema. Ir sudaryti galimybes dalyviams patiems interpretuoti, susiejant kai kuriuos aspektus su savo patirtimi.

- Jei istorija naudojama kaip pagrindas grupės diskusijai sukelti, svarbu diskusijos dalyvių paklausti, kokia šios istorijos prasmė ir kaip tai susiję su nagrinėjama tema. Kai aišku, kad grupė suprato esmę, galima pereiti prie aptarimo. Puikūs pavyzdžiai galėtų būti istorijos „Ropė“, „Vėjas ir Saulė“ (pateiktos istorijų „banke“, kurį kiekvienas konsultantas gali papildyti ir gaus visai vertas dėmesio palūkanas).

Bet kuriuo atveju, be spontaniško, atitinkančio situaciją istorijų pasakojimo, naudinga kai kurių istorijų panaudojimimą apgalvoti iš anksto, pvz., rengiantis grupinėms konsultacijoms:

- *Koks tikslas?* Kokiu tikslu naudosi istoriją (istorijas)?
  - *Kada?* Kada efektyvu, kuriuo laiku, kokiam kontekste, kurioje užsiėmimo dalyje?
  - *Kaip?* Kokia jos prasmė, ar skirta apmąstyti individualiai, ar grupėje, ar pasiūlyti diskutuoti grupėmis?
- Susipažinkime su kai kuriomis istorijomis.

## Vėjas ir saulė

*Vieną kartą Saulė ir piktas šiaurės Vėjas susilažino, kuris iš jų stipresnis. Ilgai ginčijosi ir pagaliau nusprendė išbandyti jėgas. Kaip tik tuo metu keliu jojo raitelis.*

*– Pažiūrėk, – pasakė Vėjas, – kaip aš tuoj pat nuplėšiu nuo raitelio apsiaustą.*

*Pasakė ir pradėjo iš visų jėgų pūsti. Kuo labiau Vėjas stengėsi, tuo stipriau susisupo į savo apsiaustą pakeleivis ir jojo toliau.*

*Vėjas pyko, dar ir lietus atėjo jam į pagalbą. Raitelis tik dar tvirčiau surišo diržus apsiaustą. Vėjas suprato, kad jam nepavyks nuplėšti keleivio apsiausto.*

*Saulė, matydama beviltiškas Vėjo pastangas, nusišypsojo, išlindo iš už debesies, sušildė žemę, o kartu ir raitelį. Pajutęs Saulės spindulių šilumą, po kurio laiko raitelis pats nusivilko apsiaustą.*

*– Matai, – pasakė Saulė piktajam Vėjui, – švelnumu ir gerumu galima padaryti daug daugiau nei pykčiu. [28, p. 69]*

Laimėjimas, pergalė ne visada pasiekiami jėga, agresija, spaudimu. Neretai būtent pozityvi, švelni įtaka būna efektyvesnė. Šią istoriją galima sėkmingai taikyti įvairaus amžiaus ir išsilavinimo grupėse, kalbant apie komunikaciją, įtaką ir tarpusavio sąveiką.

Visi gerai žinome pasaką apie *ropę* (senelis, močiutė, anūkė, šunelis, katinėlis, pelytė). Ji puikiai tinka kalbant apie komandinį darbą, motyvaciją, tarpusavio sąveiką, problemų sprendimą.

### **Ir tu teisus!..**

*Susipyko du kaimynai. Niekaip jiems nepavyko susitarti, todėl nusprendė kreiptis į išminčių, kad jis išspręstų jų ginčą. Išminčius atidžiai išklausė pirmąjį kaimyną ir pasakė jam: „Tu teisus.“ Po to išklausė antrąjį ir jam pasakė: „Tu, žinoma, teisus.“ Praeivis, tapęs abiejų pokalbių liudininku, nustebejęs kreipėsi į išminčių: „Bet jų taip negali būti, kad abu susiginčiję kaimynai, kurių priešingos pozicijos, tuo pačiu metu būtų abu teisūs.“ „Ir tu teisus,“ – atsakė jam išminčius. [28, p. 80]*

Gyvenimo kolizijos tokios įvairiapusės ir sudėtingos, kad jų sprendimas gali būti labai skirtingas. Be to, ši istorija puikiai iliustruoja tarpininkavimą sprendžiant konfliktus. Ši istorija nau-

dinga nagrinėjant komunikaciją, mokėjimą pažvelgti į situaciją iš kito žmogaus ir objektyvaus stebėtojo pozicijų.

Nagrinėjant konfliktus, mokėjimą pažvelgti į situaciją ir iš kito žmogaus pozicijų, kartais labai efektyvi linksma istorija apie žvirblius:

### **Du žvirbliai**

*Atokaitoje ant gluosnio šakų ramiai ilsėjosi du žvirbliai. Vienas – medžio viršūnėje, kitas – ant žemutinės šakos.*

*Žvirblis, tupėjęs viršuje, nusprendė nutraukti nejuokingą tylą ir sučirškė:*

*– Ak, kokie gražūs žali lapai!*

*Tačiau žemai tupėjusiam žvirbliui tai pasirodė tarsi iššūkis.*

*Sausu balsu metė atgal:*

*– Tu aklas? Nematai, kad jie balti?!*

*Tada pyktelėjo pirmasis:*

*– Tu pats aklas! Jie žali!*

*Antrasis pakėlė galvą:*

*– Lažinuosi iš savo uodegos plunksnų, kad lapai balti. Tu nieko nesupranti. Esi pamišęs!*

*Viršuje tupėjusiam žvirbliui užvirė kraujas ir nieko nelaukęs atskrido prie varžovo, norėdamas jį pamokyti. Šis nekrustelėjo iš vietos. Būdami arti vienas kito, drebančiomis iš įsiūčio plunksnomis, prieš pat kautynes abu pažvelgė aukštyn.*

*Nuo viršūnės atskridusiam žvirbliui išsiveržė nuostabos šūksnis:*

*– O!.. Tik pamanyk, jie iš tiesų balti.*

*Tada pasiūlė draugui:*

*– Skrisk aukštyn, kur tupėjau aš.*

*Abu pakilo ant aukščiausios gluosnio šakos ir vienu balsu sušuko:*

*– Tik pamanyk, jie žali. [18, p.40]*

### **Sapno aiškinimas**

*Vienas valdovas susapnavo baisų sapną, kad jam vienas po kito iškrito visi dantys. Labai susijaudinęs jis pasikvietė sapnų aiškintoją. Šis išklaušė jį susirūpinęs ir pasakė:*

*– Valdove, turiu pranešti tau liūdną žinią – tu prarasi vieną po kito visus savo artimuosius.*

*Šie žodžiai supykė valdovą. Jis liepė sapnų aiškintoją įmesti j kalėjimą ir pakviesti kitą. Antrasis, išklaušęs pasakojimą apie sapną, pasakė:*

*Valdove, galiu tau pranešti džiugią žinią – tu gyvensi ilgiau už visus savo artimuosius.*

*Valdovas apsidžiaugė ir dosniai apdovanojo šį sapnų aiškintoją.*

*Dvariškiai nustebo:*

*– Juk tu pasakei valdovui tą patį, ką ir tavo pirmtakas.*

*Ir išgirdo atsakymą:*

*– Mes abu vienodai išaiškinome sapną. Bet labai daug priklauso ne tik nuo to, ką pasakyti, bet ir kaip pasakyti. [28, p. 97]*

Taigi forma ir turinys labai susiję, todėl gyvenime didelį dėmesį kreipiame ir į tai, kaip pasakoma. Šią istoriją galima sėkmingai taikyti kalbant apie komunikaciją, mokėjimą pažvelgti į situaciją iš įvairių pozicijų.

### **Marketingo paradoksas**

*Didelio avalynės gamybos fabriko rinkodaros skyriaus vadovas j komanduotę į Afriką išsiuntė du rinkodaros specialistus ištirti*

*naujas rinkos galimybes. Į komandiruotę jie išvyko atskirai. Po mėnesio grįžo ir atėjo pas savo vadovą.*

*– Vadove, Afrikoje neturėsime jokios naudos. Nėra jokių perspektyvų: ten praktiškai beveik nieko nesutiksi apsiavusio, šimtai tūkstančių žmonių vaikšto basi, – be vilties balse pranešė pirmasis.*

*– Vadove, tai didelė sėkmė. Rinka praktiškai neribota: ten beveik nieko nesutiksi apsiavusio, šimtai tūkstančių žmonių vaikšto basi – juos reikia apauti, – su džiaugsmu pozityviai savo išvadą pateikė antrasis. [28, p.102]*

Neretai aplinka, daiktai nėra nei geri, nei blogi, tokiais juos daro mūsų požiūris ir nuostatos. Žinoma, nereikia prarasti ir objektyvių apibūdinimų bei realybės jausmo. Ši istorija puikus mokėjimo vertinti situaciją iš įvairių pusių pavyzdys. Ją galima taikyti diskusijų apie nuostatas ir stereotipus metu bei nagrinėjant asmens vidinę motyvaciją.

### **Kratyti reikia**

*Psichologai atliko palyginamąjį tyrimą, kaip sprendžia užduotį beždžionė, studentas ir kareivis. Narve aukštai pakabino bananus, ant grindų primėtė bambuko lazdu ir dėžių. Įleido beždžionę ir jai parodė bananus. Ji pavaikštinėjo po narvą, pajudino dėžes ir pagaliau jas sudėjo vieną ant kitos. Po to ilgai mosavo bambuko lazdomis, kol atsitiktinai sujungė į vieną ilgą lazdu. Beždžionė užlipo ant piramidės iš dėžių ir ilgą bambuko lazda numušė bananus, kuriuos tuoj pat suėdė.*

*Antruoju tyrime dalyvavo studentas, kuris mokosi tik paskutinę naktį prieš egzaminą. Jam pasakė, kad jis turi pasiekti ir paimti bananus, pakabintus ant narvo lubų. Įėjęs studentas apsižvalgė, įsitaisė kampe ir užmigo, pasidėjęs po galva dėžę. Likus valandai*

*iki užduočiai skirto laiko pabaigos, jį pakėlė ir priminė, kad jis dar neatliko užduoties. Studentas pasėdėjo ant dėžės dar keturiasdešimt minučių, po to greit pastatė piramidę iš dėžių, sudėjo ilgą bambukinę lazdą ir užlipęs ant dėžių, numušė bananus, kuriuos iškeitė į pinigus, ir dingo.*

*Atėjo eilė kareiviui. Dar net neišklausęs iki galo užduoties, jis įlėkė į narvą, pagriebė už virbų ir pradėjo kratyti. Kelias valandas, nė minutei nesustodamas, jis kratė narvą, pavargo. Pagaliau stebėtojai neišlaikė ir pasiūlė jam nustoti kratyti, pailsėti ir pamąstyti. „Nėra kada galvoti, kratyti reikia,“ – atsakė jiems kareivis. [28, p.130]*

Egzistuoja individualus veiklos stilius, kuris susiformuoja gyvenime ir priklauso nuo įvairių faktorių. Naivu įsivaizduoti, kad skirtingi žmonės tą pačią užduotį spręš vienodai arba kad lengvai keis sau įprastą veiklos stilių. Istorija skirta žmonių skirtumams ir panašumams suprasti, problemoms spręsti, sprendimams priimti.

Dar keletas istorijų, kurias galima kūrybiškai naudoti konsultanto veikloje. Kiekvienas nesunkiai nuspręsimė, kada jos galėtų būti naudingos.

### **Apie varną ir povą**

*Gražiame prie dvaro esančiame parke ant nedidelio krūmo šakos nutūpė juoda varna. Po prižiūrėtą veją išdidžiai vaikštinėjo povas. Varna pradėjo karksėti:*

*– Kas galėjo leisti tokiam baisiam paukščiui pasirodyti mūsų parke? Koks pasipūtęs jis vaikštinėja. Pažiūrėkite, kokios baisios jo kojos. O plunksnos kokios baisios mėlynos spalvos. Tokios spalvos aš niekada nenešiočiau. Savo uodegą velka iš paskos kaip lapę.*

*Varna nutilo ir laukia. Povas kurį laiką patylėjo, o po to atsakė liūdnam šypsodamasis:*



– Galvoju, kad tavo žodžiai nėra tiesa. Tu sakai, kad aš pasipūtęs, nes vaikštau aukštai pakelta galva, kad net plunksnos ant pečių stovi piestu, o dvigubas pagurklis gadina mano kaklo vaizdą. Tai visai ne pasipūtimas. Aš puikiai žinau savo trūkumus, žinau, kad mano kojos raukšlėtos. Kaip tik tai mane liūdina, todėl aš pakeliu aukščiau galvą, kad nematyčiau tų savo kojų. Tu matai tik tai, kas manyje negražu, ir užmerki akis prieš mano grožį ir privalumus. Ar apie tai nepagalvojai? [27, p. 175]

### Jūrų žvaigždės

Jūroje siautė baisi audra. Aštrios ledinio vėjo geležtės skrodė vandenį keldamos milžiniškas bangas, lyg kūjo smūgiai plakančias smėlį, plieno noragais vagojančias jūros dugną ir iš gilumos bloškiančias gyvūnėlius, geldeles ir nedidelius moliuskus dešimtis metrų nuo jūros pakraščio.

Audra nuščiuvo staiga, kaip ir prasidėjusi, vanduo nurimo ir atslūgo. Visas paplūdimys liko nuklotas dumbliu, kuriame apimtos agonijos raitėsi begalė jūrų žvaigždžių. Jų buvo tiek, jog rodėsi, kad paplūdimys visas raudonas.

Reiškinys pritraukė daugybę žmonių iš visos pakrantės. Filmuoti keistojo reginio atvyko net televizijos grupė.

Jūrų žvaigždės beveik nejudėjo. Jos merdėjo.

Tarp žmonių, laikydamasis tėčiui už rankos, stovėjo ir mažas berniukas, liūdnomis akimis stebėdamas mažąsias jūrų žvaigždes. Visi žiūrėjo, bet nieko nedarė.

Staiga berniukas paleido tėvo ranką, nusiavė batukus, nusimovė kojines ir pasileido paplūdimiu. Pribėgęs pasilenkė, savo mažomis rankelėmis paėmė tris nedideles jūrų žvaigždes ir, nenustodamas bėgti, nunešė jas į vandenį. Paskui grįžo ir pakartojo tą patį.

*Nuo betoninių turėklų vienas žmogus jam šūktelėjo:*

*– Vaikeli, ką darai?*

*– Gražinu jį jūrą žvaigždes. Kitaip jos visos mirs, – atsakė nesiliaudamas berniukas.*

*– Bet šiame paplūdimyje yra tūkstančiai jūrų žvaigždžių: visų neišgelbėsi. Jų per daug, – šaukė žmogus. – Ir šitaip nutinka daugybėje kitų paplūdimių visoje pakrantėje. To, kas atsitiko, negali pakeisti.*

*Vaikas nusišypsojo, pasilenkė paimti dar vienos jūrų žvaigždės ir mesdamas ją į vandenį, atsakė:*

*– Jai galiu pakeisti.*

*Žmogus patylėjo, paskui pasilenkė, nusiavė batus, nusimovė kojines ir nulipo į paplūdimį. Pradėjo rinkti jūrų žvaigždes ir mesti jas į vandenį. Netrukus prisidėjo dar du vaikinai ir jau keturiose mėtė jūrų žvaigždes į vandenį. Dar po kelių minučių jau daug žmonių mėtė į vandenį jūrų žvaigždes...*

*Taip visos buvo išgelbėtos. [17, p. 52]*

*Kartais išgelbėti pasauliui užtenka, kad kiekvienas, nors ir visiškai mažas, išdrįstų pradėti.*

## **Ežių šeimynėlė**

*Vasarai atėjus, girioje apsigyveno ežių šeimyna. Dienos buvo šiltos, tad ežiai linksmai pramogaudavo medžių paunksmėje. Nupūškuodavo ir už miško, siausdavo laukymėje, tarp gėlių žaisdavo slėpynių, gaudydavo muses, kad prasimaitintų, o nakčiai atslinkus, ramiai sumigdavo šalia savo buveinės.*

*Vieną dieną išvydo krintantį nuo medžių lapą: artinosi ruduo. Lapai krito vis labiau ir labiau. Ežiai sugalvojo naują išdaigą: ėmė gaudyti krintančius lapus.*

*Vis labiau šalo. Upę padengė plonytis ledo sluoksnis. Iškritęs sniegas užklojo lapus. Ežiai drebėjo nuo šalčio, naktimis negalėjo net užmigti.*

*Vieną vakarą nusprendė susiglausti ir tokiu būdu sušilti, tačiau bandymas nepasisėkė: žaibiškai išsilakstė į skirtingas puses, mat dygliais subadė vienas kitam nosis ir letenėles. Dar kartą nedrąsiai pamėgino priartėti vienas prie kito, tačiau ir vėl nesėkmingai.*

*Reikėjo rasti būdą sušilti: juk ir paukščiai, ir triušiai, ir kurmiai, ir kiti gyvūnai sušildavo susiglaudę.*

*Tuomet ežiai ėmė mokyti artėti vienas prie kito įtraukdami spyglius. Iš pradžių sekėsi sunkiai, tačiau ežiai kiekvieną vakarą mėgino vis iš naujo, kol pagaliau jiems pavyko susispausti nesusibadžius.*

*Žvabus vėjas daugiau jų nebegąsdino. [20, p. 54]*

### **Pozityvus požiūris**

*Žmogus jau ilgą laiką stovi ant vienos kojos. Po kurio laiko nuo didelio krūvio prasideda kojos raumenų traukuliai. Jis vos išlaiko pusiausvyrą. Jau skauda ne tik koją, bet ir visą kūną. Skausmas tampa nepakeliamas, žmogus prašo pagalbos. Aplinkiniai bando visaip jam padėti. Vienas masažuoja skaudančią koją. Kitas pagal visas masažo meno taisykles masažuoja įtemptą sprandą. Trečiasis, matydamas, kad žmogus tuoj praras pusiausvyrą, siūlo atsiremti į jo ranką. Stovintys aplink pataria remtis rankomis, kad būtų lengviau stovėti. O vienas protingasis siūlo pagalvoti apie tai, kad šis žmogus, stovintis čia ant vienos kojos, gali laikyti save laimingu, palyginus su tais, kurie iš viso neturi kojų. Atsiranda ir toks geradarys, kuris rekomenduoja žmogui įsivaizduoti save spyruokle, ir kuo labiau jis į tai susikoncentruos, tuo greičiau baigsis jo kančios. Vienas rimtas, protingas senolis ištaria:*

„Rytas protingesnis už vakarą.“ Pasirodo dar vienas, prieina prie žmogaus ir klausia: „Kodėl tu stovi ant vienos kojos? Ištiesk kitą koją ir atsistok ant jos. Tu gi turi ir antrą koją.“ [27, p. 24]

### Smėlis saujoje

Trylikametis vaikštinėjo su mama smėlėta jūros pakrante. Staiga jos paklausė:

– Mama, pagaliau man pavyko susirasti draugą. Kaip jį išsaugoti?

Motina minutėlę patylėjo, paskui pasilenkė ir prisėmė abi saujas smėlio. Laikydama rankas delnais į viršų, vieną saują stipriai sugniaužė. Smėlis ėmė srūti pro pirštus ir kuo labiau gniaužė, tuo smarkiau smėlis byrėjo. Kitą delną laikė atvirą: smėlis liko saujoje. Keletą akimirkų berniukas nustebeęs žiūrėjo, o paskui sušuko:

– Supratau! [19, p. 28]

### Trys varliukai

Trys smalsūs varliukai sumanė pažinti pasaulį, todėl paliko tvenkinį ir nepaisydami pavojų leidosi į kelionę. Netoli tvenkinio buvo graži sodyba.

Trys varliukai pirmiausia užsuko į kluoną. Juos pastebėjo dvi vištos ir apsidžiaugusios pasitaikiusią progą pajvairinti kasdienį meniu, atstačiusios aštrius snapus puolė keliauninkus.

Varliukai buvo vikrūs ir greiti. Kaip tik tuo metu sodybos šeimininkas pastatė prie durų indą su grietine. Keliais šuoliais varliukai pasiekė indą. Iš pradžių varliukams labai patiko plaukioti ir jie smagiai išdykavo. Tačiau greitai keliauninkai sunerimo. Suprato, kad jiems reikia kuo greičiau iš čia dingti. Juk supykęs šeimininkas – daug pavojingesnis nei vištos...

*Varliukai visokiais būdais bandė ropštis lauk, bet indo sienelė buvo stati ir slidi. Pirmasis varliukas buvo pesimistas. Kartą kitą pamėginęs, nusprendė:*

*– Niekada iš čia neištrūksime. Mums galas.*

*Praradęs viltį varliukas nuskendo.*

*Antrasis varliukas buvo intelektualas, nuodugniai išstudijavęs skysčius, šuolius ir jų fizinius dėsnius. Nieko nelaukęs, jis pradėjo skaičiuoti atstumą iki krašto, indo skersmenį, šuolio trajektoriją, kūno svorį, žemės trauką, pagreitį. Suradęs tinkamą formulę, nusitaikė ir šoko iš visų jėgų. Bet... skaičiuodamas nepagalvojo apie rankeną. Susitrenkė galvą, apalpo ir nugrimzdo į indo dugną.*

*Trečiasis varliukas nė akimirksnio nesustojo plaukiojęs ir kojėlėmis iš visų jėgų teliūškavęs grietinę. Grietinė pamažu virto slidžiu, standžiu sviestu, į kurį atsispyręs varliukas iššoko iš indo.*

*Kad ir kaip klostytųsi reikalai, niekada neprarask vilties. Imkis veiklos. [6, p. 52]*

Kartais žmonės ir permainų bijo, ir atidėlioja sprendimus, vilkina būsimos veiklos (pvz., darbo paieškos, apsisprendimo persikvalifikuoti, pradėti mokytis užsienio kalbos ar kompiuteriu) pradžią, o pasiteisinimams randa aibę priežasčių. Bendrame pokalbių kontekste gali būti naudingos šios dvi istorijos:

## **Vienuoliai**

*Mieste buvo įsikūrę du vienuolynai. Sykį vienuolis iš vieno vienuolyno atvyko pas savo bičiulį į kitą vienuolyną.*

*– Atėjau atsisveikinti, mano drauge, – pasakė savo bičiuliui.*

*– Išvykstu kaip piligrimas ilgon kelionėn. Trokštu aplankyti šimtą didžiųjų šventovių. Lydėk mane savo malda, nes teks perkopti aukštus kalnus ir perbristi klastingas upes.*

– Ką žadi pasiimti į tokią ilgą ir rizikingą kelionę? – paklausė brolis.

– Tik puodelį vandeniui ir dubenėlį ryžiams, – nusišypsojo vienuolis.

*Pirmasis labai nustebė ir ėmė priekaištingai murmėti:*

– Tu linkęs viską supaprastinti, mano brangusis. Nevalia būti tokiam vėjavaikiui ir lengvapėdžiui. Aš taip pat ketinu aplankyti šimtą šventovių, tačiau nepajudėsiu, kol nebūsiu tikras, kad turiu viską, ko kelionėje gali man prireikti.

*Prabėgus metams, vienuolis grįžo namo ir nuskubėjo aplankyti savo draugo, norėdamas pasidalinti kelionėje sukauptą didžiulę dvasinę patirtimi.*

*Draugas sutrikusiu balsu jam prisipažino:*

– O man, deja, vis dar nepavyko išsiruoti. [20, p. 72]

## **Priežastis**

*Viename kaime ramiai sau gyveno vėžlys.*

*Vieną dieną mieste gyvenantis vėžlio pusbrolis pakvietė jį pas save į svečius pavišėti. Vėžlys troško pamatyti pasaulį, todėl mielai priėmė kvietimą.*

*Miestas buvo ne toliau kaip už kilometro, tačiau vėžliui tai atrodė ilgas kelias. Vis dėlto jis tikėjosi greitai įveikti atstumą, todėl į kelionę išsiruošė tik kitą rytą.*

*„Aš žingsniuojau tvirtai ir nesustodamas, – mąstė vėžlys. – Taigi vidurdienį jau būsiu vietoje. Kaip tik bus pietūs.“*

*Pradėjęs kelionę, iš džiaugsmo vėžlys net uždainavo.*

*Šliaužė, šliaužė, šliaužė... tačiau vidurdienį jis buvo nukeliavęs ne daugiau kaip šimtą metrų.*

*Išgirdęs skambinant varpinėje dvylika dūžių, burbtelėjo:*

– Kokia kvaila varpinė! Nepraėjo nė valanda kaip išvykau iš namų, o jau muša pusiaudienį. Tie laikrodžiai sugedę, o varpininkai girtuokliai!

Šliaužė, šliaužė... Nusileido saulė, sužibo žvaigždės, o vėžlys dar nebuvo pasiekęs nė pusiaukelės. Supyko ir ėmė bambėti:

– Pasaulis ne toks kaip anksčiau! Saulė greičiau leidžiasi, žvaigždės sušvinta ne laiku, paros ilgumas jau nebe dvidešimt keturios valandos!

Taip bambėdamas ir keikdamas kelią, pernelyg akmenuotą ir kreivą, šliaužė toliau. [19, p. 24]

Ši istorija yra skirta pamąstymams apie savitarpio pagalbą ir bendradarbiavimą.

### **Rojaus paslaptis**

Nugyvenęs ilgą, žygdarbių kupiną gyvenimą, šaunus samurajus pateko į rojų. Jis buvo labai smalsus, todėl paprašė leidimo bent akimirką žvilgtelėti į pragarą.

Angelas išpildė jo prašymą ir nulydėjo į pragarą.

Samurajus atsidūrė didelėje salėje. Viduryje stovėjo stalas, ant kurio garavo gausybė gardžiausių valgių. Tačiau sėdintieji už stalo atrodė tokie išsekę, išbalę ir sulysę, kad buvo gaila į juos žiūrėti.

– Kaip čia yra? – paklausė samurajus savo palydovo. – Turint šitiek gėrybių prieš akis?..

– Supranti, kai jie čia atvyksta, vietoj stalo įrankių gauna dvi lazdeles. Bėda tik ta, kad lazdelės daugiau nei metro ilgio. Jomis tik iš toli galima pasiekti maistą ir labai nepatogu įsidėti valgį į burną.

Samurajus paširpo. Ši bausmė jam atrodė pernelyg žiauri, juk tie vargšeliai, nepaisant didelių pastangų, neįstengdavo įsidėti į burną nė trupinėlio.

*Samurajus nieko daugiau nenorėjo matyti ir paprašė tuojau pat grįžti į rojų.*

*Čia jo laukė netikėtumas. Rojus buvo lygiai tokia pat didelė salė, kaip ir pragaras: čia šurmuliavo daugybė žmonių, ant stalo garavo gardūs, viliojantys patiekalai, o stalo bendrai rankose laikė ilgas, daugiau nei metro ilgio lazdeles, kuriomis iš toli galėjo pasiekti valgį.*

*Tačiau vienas dalykas labai skyrėsi: čia sėdintys buvo linksmi, gerai įmitę, trykštantys džiaugsmu.*

*– Kaipgi taip gali būti? – paklausė samurajus.*

*– Pragare kiekvienas rūpinasi tik savimi, skuba pagriebti maisto ir įsidėti sau į burną, nes visą gyvenimą tik taip ir elgėsi. O čia, atvirkščiai, kiekvienas paima lazdelėmis maisto ir rūpinasi pamaitinti sėdintį šalia, – nusišypsojo angelas.*

*Šiandien ir rojus, ir pragaras yra tavo rankose. [19, p. 38]*

Grupiniame darbe galima panaudoti istorijų kūrimą, į šį procesą aktyviai įtraukiant visus grupės dalyvius:

1. Istorijos kūrimas grupėje.

Vedantysis pradeda istoriją. Pvz., „*Vieną kartą gyveno...*“ Ratu kiekvienas grupės dalyvis tęsia istoriją, pasakydamas po vieną sakinį, kol susiformuoja išbaigta neilga istorija.

2. Individualizuotos istorijos atskiram grupės dalyviui kūrimas.

Grupės dalyviai suskirstomi po du. Dalyvis kuria raštu kitam žmogui tinkančią istoriją (istorijoje turi būti pagrindinis veikėjas, siužetas, ji turi atspindėti tą žmogų, kuriam kuriama). Ši užduotis geriau tinka ne pradiniuose grupės darbo etapuose, o tada, kai dalyviai vienas su kitu pakankami susipažinę.

Būkime savo „Istorijų banko“ steigėjai, kūrėjai ir vis papildykime jį naujais indėliais, t. y. istorijomis.



## Literatūros sąrašas

1. Фельденкрайз М. Осознание через движение. М., 2000
2. Фельденкрайз М. Понимание через делание. М., 1997
3. Малкина-Пых И. М. Возрастные кризисы. М., 2004
4. Лоуэн А. Секс, любовь и сердце. М., 2004
5. Лоуэн А. Психология тела. М., 2004
6. Мантек Чия. Пробуждение целительной энергии Дао. М., 2002
7. Лоуэн А. Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом. М., 2000
8. Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера. М., 1996
9. Лоуэн А. Язык тела. Ростов – на – Дону, 1998
10. Райх В. Функция оргазма. М., 1997
11. Райх В. Характероанализ. М., 1999
12. Сергеева Л. С. Телесно – ориентированная психотерапия. Хрестоматия. М., 2000
13. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. Питер, 2000
14. Canfield J., Hansen M. V. Atgaiva sielai. Antras žingsnis. K., 2001
15. Canfield J., Hansen M. V. Atgaiva sielai. Trečias žingsnis. K., 2002
16. Ferrero B. Gyvenimas – tai visa, ką turime. Trumpi pasakojimai sielai. V., 2004
17. Ferrero B. Kartais užtenka vieno saulės spindulio. Trumpi pasakojimai sielai. V., 2002
18. Ferrero B. 40 pasakojimų iš dykumos. Trumpi pasakojimai sielai. V., 2001
19. Ferreo B. Rožės dvelksmas. Trumpi pasakojimai sielai. V., 1999

20. Ferrero B. Svirplio giesmė. Trumpi pasakojimai sielai. V., 2000
21. Ferrero B. Tai žino tik vėjas. Trumpi pasakojimai sielai. V., 2003
22. Spencer J. Kas paėmė mano sūrij? K., 2004
23. Бретт Д. „Жила-была девочка, похожая на тебя...“ Психотерапевтические истории для детей. М., 2000
24. Гнездилов Н. В. Терапевтические сказки. Мелодии дождя на петербургских крышах. СПб., 2003
25. Исцеление души: Пер.с англ. М., 2004
26. Исцеление души:с любовью к матери. Пер.с англ. М., 2004
27. Пезешкиан Н. Торговец и попугай.Восточные истории в позитивной психотерапии. СПб., 1995
28. Скрипюк И. 111 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. СПб., 2005
29. Стишенок И. В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. СПб., 2005







Švietimo ir kultūros GD

Mokymosi visą gyvenimą programa

**LIETUVOS DARBO RINKOS  
MOKYMO TARNYBA**

Aguonų g. 10, LT-03213, Vilnius

Tel.: +370 5 231 0369, 233 6514

Faks. +370 5 231 0620

El. paštas: info@ldrmt.lt

<http://www.ldrmt.lt>,

<http://www.darborinka.lt>



Švietimo mainų  
paramos fondas

Geležinio Vilko g.12, 01112 Vilnius

Tel.: (8 5) 261 0592, 212 3364

Faksas: (8 5) 249 7137

El. paštas: europass@smpf.lt,

[www.smpf.lt](http://www.smpf.lt)



Švietimo ir mokslo ministerija

Šis leidinys finansuojamas remiant  
Europos Komisijai.

Šis leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Komisija  
negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateikiamos  
informacijos naudojimą.

© Švietimo mainų paramos fondas, 2007