

## Albina Kepalaitė

### SAVĖS PADRĄSINIMO STRATEGIJA

Albina Kepalaitė - mokslų daktarė, VDU docentė. Dalyvavo ICASSI Austrijoje ir Vilniuje. Aktyvi A.Adlerio teorijos mylėtoja ir propaguotoja, LIPD narė.

A.Adleris, jo paties žodžiais tariant, siekė, kad psichologija būtų paprasta, lengvai suprantama ir naudinga kiekvienam žmogui. Todėl jo paskaitose ir straipsniuose gausu metaforų, vaizdingų pasakymų, o individualiosios psichologijos terminai tarsi „įspaudžiami“ į skaitytojo ir klausytojo sąmonę. Pats A.Adleris kaip asmenybė buvo gyva savo teorijos iliustracija. Malonus, rūpestingas, visada pasirengęs padėti, turintis subtilų humoro jausmą, spinduliuojančiomis gyvenimo džiaugsmą akimis - tokį jį prisimena šeimos nariai, draugai, bendradarbiai ir pacientai. Nuo jo sklindanti padrašinimo aura traukė prie jo žmones.

A.Adlerio dukra Aleksandra prisimena, kad tėvo padrašinimai padėjo jai įveikti mokymosi nesklandumus, išmokė pasitikėti savimi laipiojant į kalnus vaikystėje. A.Adleris tik artėjant pirmajai reikšmingai savo gyvenimo sukakčiai intensyviai mokėsi anglų kalbos ir galėjo skaityti paskaitas angliškai, o sulaukęs šešiasdešimties išmoko vairuoti automobilį. Tokiu savo elgesiu jis prisiėmė atsakomybę už prisitaikymą prie pakitusių gyvenimo sąlygų emigravus iš Austrijos į JAV.

Padrašinimas, kaip ir kiti individualiosios psichologijos terminai, neturi tikslaus apibrėžimo ir dažniausiai suprantamas kaip poveikis, padedantis pasitikėti savimi, suteikiantis drąsos ir jėgų rizikuoti bei patirti pasekmes. Vėlesnės A.Adlerio pasekėjų kartos bandė struktūruoti padrašinimo procesą ir fiksuoti jo raišką, išskyrė tokį padrašinimo aspektą kaip savęs padrašinimas.

Drąsa ir atsakomybė susiję tarpusavyje. Atsakomybė už kitą žmogų skatina bejėgiškumą ir menkina savivertę - tiek pastarojo, tiek prisiėmusiojo atsakomybę susitelkti į tai, ką būtų galima daryti kitaip ir bandymą tai daryti. Tuo tarsi parodoma, kad kitas žmogus nepajėgia savęs valdyti ir keisti savo elgesio. O žmogus, prisiėmęs atsakomybę už kitą, neišvengiamai ima jaustis bejėgis, nes kito žmogaus neįmanoma kontroliuoti ir keisti, jei jis pats to nenori. Tad ir savęs padrašinimo strategija apima atsakomybę už savo jausmus, elgesį, bejėgiškumą, savęs ir aplinkybių, tokių kokios jos yra, priėmimą.

Atsakomybė už savo jausmus reiškia, kad kiti žmonės, jų poelgiai negali veikti mūsų jausmų, jeigu patys to nenorime. Ši nuostata - pirmas žingsnis, imantis atsakomybės už savo jausmus. Kitas žingsnis - jausmų keitimas, bet prieš tai reikia pakeisti mintis. Nors tokį žingsnį žengti nelengva, jis įtikina, kad galima išmokti keisti save ir valdyti savo jausmus.

Atsakomybė už savo elgesį reiškia, kad kiekvienas žmogus savo noru gali pasirinkti elgesio modelį, jį keisti ir nepasiduoti kitų spaudimui ar manipuliavimui.

Atsakomybė už savo bejėgiškumą leidžia atsiriboti nuo neišpildomų kitų žmonių lūkesčių, susidurti su realia situacija ir ją spręsti. Būtent bejėgiškumo jausmas padeda atsisakyti norimų tikslų, išvengti sunkių situacijų ir sudaro klaidingą įspūdį, kad žmogus pats valdo ir kontroliuoja savo gyvenimą. Atsakomybė už savo netobulumą ir klaidas padeda atsisakyti nuolatinio savo elgesio vertinimo ir nukreipia į tai, ko pats žmogus nori ir ką daro. A.Adlerio žodžiais, „tai, kas turi būti padaryta, yra svarbiausia, nepriklausomai nuo mūsų jausmų, nes jausmai nėra priežastis“.

Kiekvieną žmogų drąsina gebėjimas priimti aplinkybes tokias, kokios jos yra iš tiesų. Tuomet neekvojama energija, laikas, svarstant, kaip galėtų būti, nėra būtinybės liūdėti, kad to nėra. Tai padeda išvengti kovos su vėjo malūnais, bergždžio energijos švaistymo ir leidžia sutelkti dėmesį į realią situaciją, ją spręsti, padeda atskleisti turimus įgūdžius ir gebėjimus.

Dar vienas savęs padrašinimo aspektas akcentuoja savęs priėmimą, leidžiantį susitelkti į tai, ką

būtų galima padaryti kitaip ir bandymą tai daryti. Nerimas, kaltė, apgailestavimas ir kiti panašūs jausmai tik padeda išvengti atsakomybės, veiklos ir siekių. A.Adleris savo studentams sakydavo, kad neverta su pacientais svarstyti jų nusiskundimų, reikia tiesiai klausti, ką jie kitaip darytų, kaip elgsis, gyvens, išnykus varginantiems simptomams.

#### LITERATŪRA:

Alfred Adler: as we remember, 1977.

Ansbacher H.L., Ansbacher R.R. The Individual Psychology of Alfred Adler. New York, 1956

Martin R.J. Teaching through Encouragement, 1980.