

Draugystės psichologiniai pagrindai:
Modulis *Draugystės, meilės, santuokos ir šeimos psichologija*
11–12 (gimnazijos III–IV) klasėms

Parengė: *Gintautas Vaitoška*

DRAUGYSTĖS PSICHOLOGINIAI PAGRINDAI

1.1. Draugystė ir gyvenimo prasmė

1.1.1. Draugystės esmė

Pamoką geriausia būtų vesti susėdus ratu ir pradėjus ją tokiu ar panašiu įvadu:

„Susirinkome į pamoką apie draugystės ir meilės psichologiją. Kadangi šie dalykai kiekvienam iš mūsų yra brangūs ir paliečia galias svajones, pasistenkime jau dabar mokytis draugystės. Tai reiškia – išklausti vienas kitą (mūsų pokalbiuose vienu metu turėtų kalbėti vienas žmogus), pasistengti suprasti, gerbti kito nuomonę ir tais atvejais, kada ji yra skirtinga. Tai nereiškia, kad mes negalime padiskutuoti ieškodami tiesos, tačiau tai turime daryti argumentuodami, pritardami, pateikdami savo nuomonę ar nesutikdami su klasės draugu, ir pagarbiai, taip, kaip norėtume, kad bendraklasis su manimi diskutuotų, jei jis nepritartų mano nuomonei. Jei dabar mums pavyks sukurti geranoriškumo ir supratimo atmosferą, tai kartu ugdysimės savo gebėjimą suprasti ir kitus žmones šeimoje, draugystėje ir meilėje“.

Mokytojui tokiose pamokose siūlytume aktyvaus – receptyvaus (dėstančio ir išklausančio, palaikančio, priimančio ir apibendrinančio) vadovo vaidmenį. Vienus mokinius, galbūt, reikės paskatinti daugiau kalbėti ir būti atviresniems; kitus – atvirkščiai, pristabdyti tais momentais, jei atvirumo lygis esamos klasės draugų grupės kontekste atrodytų pernelyg didelis ir galimai žeidžiantis. Kursas grindžiamas Ericho Frommo suformuluota nuostata, jog įvairiose kultūrose ir religijose galima atrasti tuos pačius psichologinę sveikatą skatinančius bendražmogiškus principus (plg. *Psichoanalizė ir religija*, įv. sk.). Šie principai atrandami ir savojo Aš gelmėje, savastyje. Mokytojo užduotį būtų galima suprasti kaip kontempluojančio vaizdinį tokio švyturio, kurio šviesa sklinda iš vertybių erdvės; joje persipina sąmonės, idealų, simbolių, individualios ir kolektyvinės pasąmonės plotmės.

Refleksija ir diskusija

Po įvado galima mokiniams pasiūlyti atlikti tokią užduotį:

Jums skiriama 10 minučių pamąstymui apie draugystę, kurią patyrėte savo gyvenime.

Pamėginkite atsakyti į tokius klausimus:

- *Kodėl kurį nors žmogų laikėte (tebelaikote) savo draugu?*
- *Kuo pasireiškė tai, kad Jūs buvote (tebesate) to žmogaus draugas?*

- *Ko reikia, kad draugystė išliktų?*

Mokiniam užsirašius savo mintis, paskatinkite temos aptarimą.

Toliau, nepretenduodami į išsamumą, pateiksime trumpą esminių draugystės bruožų aprašymą.

Gal trumpiausiai ir labiausiai iš esmės draugystę apibrėžė Aristotelis: *draugas yra tas, kuris linki man gero mano paties labui* (plg. *Nikomacho etika*, viii, 2,3). Kad tai teisinga, suprantame sveiku protu, – jei draugas linki man gero arba padeda man norėdamas ko nors iš to gauti pats, jo draugiškumu nelabai tikime.

Aristotelio skyriuje apie draugystę yra ir kitų tikslų pastebėjimų:

- Kad žmones būtų galima laikyti draugais, reikia, kad gero linkėjimas – kad ir kilnus, be savanaudiškų motyvų – būtų abipusis. Jei tik vienas žmogus linki ir daro kitam gera, tačiau nesulaukia atsakymo, galima kalbėti tik apie geranoriškumą, tačiau ne apie draugystę.

- Tikrais draugais gali būti tik kilnūs žmonės. Tai suprantama: tik toks žmogus gali linkėti gero kitam, o ne siekti jo sau. Tai nereiškia, kad draugystėje reikia tik daryti gera kitam nieko negaunant pačiam, tačiau Aristotelis, regis, teisingai sako, kad draugystėje *svarbiau* teikti, o ne priimti meilę.

- „Noras draugauti atsiranda greitai, tačiau draugystė – lėtai“, sako Aristotelis (*Nikomacho etika*, viii, 3). Labai tikslus pastebėjimas! Turėti draugų norime visi, tačiau ar tas žmogus yra tikrai mano draugas, paaiškėja ne per vieną dieną. Turime žmogų pažinti, pamatyti įvairias jo charakterio puses, įsitikinti, koks jis yra sunkesnėse gyvenimo situacijose ir išbandymuose. Be to, pagarba ir gero linkėjimas turi tapti abipusis. Tam reikia laiko.

Svarbius draugystės bruožus išryškina ir kitas klasikinis autorius, romėnų filosofas Ciceronas (turbūt neklysimė sakydami, kad tiek Aristotelį, tiek Ciceroną galima vadinti ir psichologais; abu jie puikiai pažinojo žmogaus sielą; beje, pirmasis veikalas, kuriame nuosekliai aprašyta žmogaus psichologija, nepraradęs savo reikšmės net dabar, yra Aristotelio traktatas „Apie sielą“). Ciceronas pastebi, kad draugas džiaugiasi tavo sėkme, o kada tau nepasiseka, išgyvena daugiau už tave („Apie draugystę“, vi). Taip pat jis pabrėžia, kad rūpinimasis savo draugu reikalauja kartais pasakyti ir tai, kas draugui nėra labai malonu girdėti, tačiau reikalinga. Panašus posakis priskiriamas Aristoteliui: Platonas draugas, tačiau dar didesnė draugė – tiesa (*amicus Plato, sed magis amica veritas*).

Žymus anglų rašytojas C. S. Lewisas savo knygoje „Ketrios meilės“ pabrėžia, kad draugystė atsiranda tada, kai atrandame žmogų, kuris myli ir brangina tuos pačius dalykus, kuriuos branginame mes patys. Pavyzdžiui, kai sutinkame žmogų, mėgstantį mūsų mėgstamą poetą. O remiantis Aristotelium, galima teigti, kad kuo kilnesnis du draugus suvienijantis gėris, tuo tvirtesnė jų draugystė. Pavyzdžiui, jei du draugai vertina pinigus ir kartu plėtoja veiklą tam, kad praturtėtų, jie draugaus, kol bus vienas kitam naudingi. Draugams, kuriuos vienija tėvynės meilė ar kokia kita kilni idėja, toks pavojus negresia.

Lewisas įžvalgiai pastebi, jog, skirtingai nuo romantiškos meilės, draugystėje žmonės žiūri ne vienas į kitą, tačiau ta pačia kryptimi (panašiai yra kalbėjęs ir prancūzų rašytojas A. de Saint-Exupery). Lewiso nuomone, „...žmonės, paprasčiausiai norintys „susirasti draugų“, jų nesusiras“. „Pati pagrindinė draugų turėjimo prielaida yra ta, kad būtina norėti ne tik draugų, tačiau ir ko nors kito. Kai nuoširdus atsakymas į klausimą, „Ar tu matai tą pačią tiesą?“ yra „Aš nieko nematau ir jokia tiesa man nerūpi, tik noriu turėti draugą“, draugystė yra neįmanoma (...). Draugystei čia trūksta turinio, o draugystė būtinai privalo turėti turinį, net jei jis tėra viso labo aistra žaisti domino ar domėjimasis baltosiomis pelytėmis. Tie, kurie nieko neturi, negali niekuo pasidalyti; tie, kurie niekur nekeliauja, neturi bendrakeleivių.“

Regis, galima sakyti, kad šiuo atžvilgiu draugystės jausmas yra panašus į laimės jausmą. Kaip yra pastebėjęs žymus austrų psichologas Viktoras Franklis, laimės jausmo negalima savyje dirbtinai sužadinti – panašiai kaip ir, tarkime, džiaugsmo emocijos (net atvirkščiai: kadangi emocijos ir protas tam tikra prasme vienas kitą „gesina“, neretai kuo labiau stengiamės džiaugtis, tuo sunkiau tą džiaugsmą patiriame). Laimės jausmas yra prasmingo gyvenimo pasekmė, sako Franklis. Tad panašiai yra ir su draugyste: draugus suvienija tikslas, ir kuo jis kilnesnis, tuo jų sąjunga gražesnė.

Dar vienas svarbus draugystės aspektas yra draugų gebėjimas džiaugtis kito pasiekimais. Paprastai sakant – nepavydėti; pasiekti to, deja, nėra labai paprasta. Tai yra pastebėjęs Oscaras Wilde'as, sakydamas, kad „kiekvienas gali užjausti draugą nelaimėje, bet tik tyriausios sielos žmogus nuoširdžiai džiaugiasi draugo sėkme“. Žymus prancūzų filosofas ir teologas Marie Dominique Philippe panašią mintį išsako primindamas Kristaus patarimą savo mokiniams ieškoti ne pirmos, bet „paskutinės vietos“. Kitaip sakant, praleisti draugą pirma. Nelengva!..

1.1.2. Gyvenimo prasmė

Gyvenimo prasmės klausimas yra svarstomas, regis, nuo žmonijos egzistavimo aušros. Labai gyvenimiškai ir tiksliai apie jį kalba egzistencinės psichologijos mokykla, t. y. vienas iškiliausių jos atstovų Viktoras Franklis. Knygoje „Žmogus ieško prasmės“ Franklis kalba, kad gyvenimo prasmę sudaro tai, ką sukuriame, ką patiriame ir ką iškenčiame. Kita vertus, gyvenimo sąvoka yra plati. Austrų psichologijos klasikas Alfredas Adleris pokalbį apie gyvenimą sukonkretina, sakydamas, kad žmogus turi būti laimingas (gerai adaptuotis) trijose srityse: šeimoje, darbe ir tarp draugų. Tad nagrinėjant gyvenimo prasmės klausimą, galima piešti tokią lentelę:

	Darbas	Šeima	Draugai
Kas padaryta?			
Kas patirta?			
Kas iškentėta?			

Suprantama, ties tokia lentele galima mąstyti visą gyvenimą... Pamoką vis dėlto siūlytume pradėti nuo įprasto egzistencinėje psichologijoje ateities perspektyvos apmąstymo.

Refleksija ir diskusija

Susėdus ratu, mokiniams galima būtų pasiūlyti pamąstyti apie tai, kokį savo gyvenimą jie norėtų matyti, sulaukę keturiasdešimties. Galima pasiūlyti atsakyti į tokius klausimus:

- *Ką norėtumėte būti pasiekę darbinėje veikloje?*
- *Kokią norėtumėte turėti šeimą?*
- *Kokius draugus?*

Pasidalijus mintimis, galima būtų pasikalbėti apie tris Franklio apibrėžtus gyvenimo prasmės šaltinius.

Pasiekimai, atlikti darbai daug klausimų nekelia – tai natūralus gyvenimo prasmės šaltinis. Kiekvienas žmogus vertina save ir savo gyvenimą tuo geriau, kuo daugiau jis pasiekė. Pasiekimai siejasi su tokia asmenybės savybe kaip darbštumas ar valingumas. Nors šios savybės yra labai geros, tačiau ir jų per didelis reiškinys gali žmogaus dorybę pavirsti yda: kalbama apie tokius žmones, kurie, išskyrus darbą, niekuo kitu gyvenime nesidomi. Kartais jie

vadinami „darboholikais“ – lyg turintys priklausomybę nuo darbo. Psichologiškai sveikas žmogus moka ir dirbti, ir ilsėtis. Čia lengva pastebėti, kokia tiksli yra Aristotelio mintis, kad gyvenime visur reikia siekti „aukso vidurio“, nes tiek kurios nors charakterio savybės trūkumas, tiek perteklius yra nebe dorybė, bet yda. Taip ir šiuo atveju: per mažai dirbanti žmogų laikome tinginiu, negalintį „išlįsti“ iš darbinės veiklos – „darboholiku“; darbštus žmogus dirba neužmiršdamas kitų gyvenimo dalykų.

Patirtys. Svarbiausia patirtimi Viktoras Franklis laiko meilę. Kaip matysime vėliau, meilė turi ir aktyviają, ir receptyviają dalis: tai, ką teikiame kitam žmogui jį mylėdami, ir tai, ką jis mums teikia, ir ką mes priimame. Vis dėlto ir teikiančiojoje, gerus darbus atliekančioje meilėje patyrimas, meilės išgyvenimas yra labai svarbus. Psichologiškai harmoningas žmogus geba teikti meilę (taip išvengdamas egocentriško, vartotojiško požiūrio į kitus žmones) ir ją priimti. Ir vėl pasitaiko abiejų rūšių perlenkimų: yra žmonių, nenorinčių nieko kitam teikti, yra negalinčių priimti. Pirmoji problema yra daugiau etinio, antroji – psichologinio pobūdžio. Apie jas kalbėsime vėliau.

Sunkumai. Apie sunkumus mąstome nenoriai, tačiau mokėjimas kilniai pakelti tokias situacijas, kurių negalime pakeisti, atskleidžia asmens žmogiškumą. Su tokiomis situacijomis susiduriame visi ir darbe, ir šeimoje, o kartais ir su draugais. Pagyvenusiems žmonėms neretai tenka atrasti santykį su liga, kartais ir nepagydoma. Kad mokėjimas iškentėti sunkias situacijas yra gilus gyvenimo prasmės šaltinis, ypač ryškiai yra atskleidęs Viktoras Franklis. Šiam autoriui sunku prikišti moralizavimą: savo prasmės filosofiją jis išplėtojo gyvendamas ribinėje egzistencijos situacijoje koncentracijos lageryje. Kad visi gerbiame žmones, kilniai pakėlusius gyvenimo sunkumus, suprantame prisiminę tiek tuos, kuriuos teko patiems pažinti, tiek nesena Lietuvos tremties ar pokario rezistencijos istoriją.

Gyvenimo tikslai ir draugystė

Akivaizdu, kad savo gyvenime kuriame, patiriame ir kovojame ar kenčiame apsupti draugų. Kaip draugas gali padėti man siekti savo gyvenimo tikslų? Kaip patirti meilę? Kaip iškentėti sunkumus? Lengviausia tai suprasti galvojant apie tai, kaip aš pats savo draugui padėčiau siekti šių dalykų.

Kaip rodo ilgametė santuokos psichologų patirtis, laimingiausios santuokos yra tos, kurioje vyras ir žmona yra geri draugai. Vėliau dar kalbėsime apie įvairius santuokinės meilės komponentus, tačiau jau dabar galima pasakyti, kad tai, kas tinka gerai draugystei, yra

labiausiai ir santuoką stiprinantis veiksnys. Sutuoktiniai remia vienas kitą darbuose, teikia ir patiria meilę vienas iš kito bei atjaučia, padeda, būna kartu sunkiais gyvenimo momentais. Nors žmogus gyvenime turi ir daugiau draugų, draugystė tarp vyro ir žmonos turėtų būti pati artimiausia.

Refleksija ir diskusija

Galima pasiūlyti užsirašyti mintis šiais klausimais:

- *Kaip aš norėčiau padėti savo sutuoktiniui pasiekti jo geidžiamų tikslų profesinėje veikloje?*
- *Kaip galėčiau padėti jam išgyventi ir patirti meilę? Kaip padėčiau jam išgyventi sunkumus?*

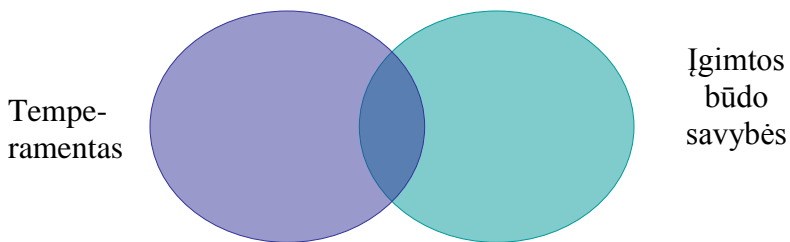
Patarimas mokytojui. Šias temas galima atskleisti per dvi – keturias pamokas, priklausomai nuo diskusijos eigos. Būtų gerai padaryti pagrindines išvadas apie draugystę: ar pirmiau minėti klasikiniai draugystės bruožai svarbūs ir šiais laikais, kodėl jie svarbūs, lengva ar sunki tokios draugystės raida, ir pan. Gerai išryškinti esminiai draugystės bruožai labai padės nagrinėjant meilės ir santuokos psichologiją kitose pamokose.

1.2 Temperamento įtaka draugystei

1.2.1. Pagrindiniai temperamentai

Žmonės skirtingi tiek kūnu, tiek siela. Kartais pastebima, kad pastarieji dalykai susiję: apkūnūs žmonės dažniau linkę juoktis ir būti geros nuotaikos, prakaulūs yra jautresni, lengviau užsidegantys, ir pan. Žinoma, ne visada taip yra, tačiau pastebėta, jog tam tikra žmogaus būdo savybių dalis yra iš tikrųjų tampriai susijusi su jo kūno ir nervų sistemos savybėmis. Ši savybių visuma vadinama temperamentu ir yra paveldima. Tai reiškia, kad kiekvienas iš mūsų savo temperamentu esame panašūs į savo tėvus ir kitus gimines.

Kita mūsų būdo savybių dalis kyla iš to, kaip mes formavomės pirmaisiais savo gyvenimo metais. Kokia nors būdo savybė gali būti ir paveldėta, ir įgyta. Pavyzdžiui, jautrus ir linkęs išsigąsti žmogus gali paveldėti šią savybę, tarkime, iš savo tėvo – tada kalbėsime apie tokį žmogaus temperamentą. Tačiau kitu atveju, gal toks žmogus augo bauginančioje aplinkoje, tarkime, karo metu, aplink aidint šūviams, griaudėjant sprogimams. Jei taip, tada jo būdo baugštumą lems tiek paveldimas temperamentas, tiek aplinkos poveikis. Toliau pateikiamoje diagramoje vaizduojamas šių abiejų faktorių poveikis žmogaus būdui.



Temperamentas, pasak mokslininkų, atspindi tokias būdo savybes kaip greitumas ar lėtumas, aktyvumas, jautrumas, polinkis vienokiai ar kitokiai nuotaikai, gebėjimas susikaupti ir išlaikyti dėmesį ir pan. Senovės Graikijos ir Romos gydytojai pateikė klasikiniu tapusį temperamentų skirstymą į cholerišką, flegmatišką, melancholišką ir sangvinišką

temperamentus. Nors šiais laikais šis skirstymas nėra laikomas labai tikslu, vis dėlto jis išlieka populiarus ir padeda suprasti paveldimas būdo savybes.

Choleriško temperamento žmogus yra greitai reaguojantis, energingas ir veržlus, tačiau kartu ir linkęs užsipliksti, būti nekantrus, dirglus. Flegmatiško temperamento – pasižymi ramia nuotaika ir reagavimu į įvairius įvykius, tačiau gali būti ir lėtos orientacijos, abejingas. Melancholiško temperamento žmogus yra mažus, jautrus, poetiškas, tačiau gali pasižymėti ir liūdnoka nuotaika, pesimizmu. Sangviniško temperamento žmogus pasižymi veržlumu, gera nuotaika, tačiau gali būti paviršutiniškas, dėl daugelio darbų išsiblaškęs.

Ši teorija remiasi dabar jau pasenusia hipoteze apie keturių skirtingų skysčių reikšmę temperamentui. Pavyzdžiui, cholerišką temperamentą, pasak senovės gydytojų, lemia su tulžies pūsle susijusi „geltonoji tulžis“ (graikiškai *chole*); flegmatišką – su smegenimis ir plaučiais susijusi limfa (graikiškai *flegma*); melancholišką – blužnies gaminama „juodoji tulžis“ (graikiškai – *melan chole*), o sangvinišką – kepenų gaminamas kraujas (lot. *sanguis*). Nors dabartinė Vakarų medicina šią skysčių (*humoraline*) pusiausvyra paremtą temperamentų teoriją laiko neatitinkančia realybės, vis dėlto joje gali būti dalelė tiesos. Štai lietuvių kalboje pykti linkęs žmogus vadinamas „tulžingu“, o medikai žino, kad, kepenų uždegimu persirgusį žmogų ilgai vargina padidėjęs dirglumas. Įvairių organų bei skysčių reikšmę žmogaus temperamentui tebepripažįsta įvairios Rytų medicinos šakos.

Geriausias temperamentas, pasak juos aprašiusio Romos gydytojo Galeno, yra toks, kuriame visi keturi skysčiai išlaiko pusiausvyrą (lotyniškas žodis *temperamentum* reiškia derinį, tinkamą santykį). Jei sudėsime geriausias visų pirmiau suminėtų temperamentų savybes, gausime tobulą temperamentą: greitai reaguojantį ir veržlų, tačiau kartu ramų (kada nereikia kažką greitai veikti) ir geros nuotaikos, ir jautrų, tačiau kartu optimistišką. Tokio tobulo temperamento žmogų atrasime retai, nes visi mes turime kažkokią dalį choleriško, flegmatiško, sangviniško ir melancholiško temperamento ypatumų.

1.2.2–1.2.3 Individualus temperamentas ir jo poveikis tarpusavio santykiams

Mokiniais galima pasiūlyti pamąstyti apie savo temperamentą: kiek procentų jame užima veržlumas, greitumas, polinkis per daug užsipliksti, kiek – ramumas, lygi nuotaika, polinkis į pasyvumą, kiek – jautrumas, emociingumas, polinkis į pesimistišką realybės vertinimą ir kiek – komunikabilumas, gera nuotaika, polinkis į per didelį aktyvumą ir savęs lyg išbarstymą. Tai apmąščius, reikėtų padaryti išvadą, kokias savo asmenybės temperamento

savybes reikėtų labiau išlavinti: nors temperamentas atspindi įgimtas nervų sistemos savybes, tam tikru laipsniu jos kinta, priklausomai nuo aplinkos ir paties žmogaus pastangų.

Tai atlikus ir aptarus, galima pasiūlyti pamąstyti apie savo šeimą: kas su kuo geriausiai sutaria, ir ar tam turi reikšmės temperamento savybės. Šeimoje, kaip ir draugystėje, neretai veikia tam tikri temperamentų suderinamumo dėsniai: aktyvus, veržlus ir daug kalbantis žmogus dažnai gerai sutaria su ramiu, išklausančiu ir atsiliepiančiu žmogumi, daug ir aktyviai veikiantis žmogus – su giliau išgyventi, įsigilinti linkusiu žmogumi ir pan. Tačiau kartais toks „priešybių traukos“ dėsnis užleidžia vietą „sielų giminystės“ potraukiui: kai draugauja du poetiški ir jautrūs draugai, ar tėvas ir dukra, kurie labai gerai sutaria.

Po šių pokalbių, temperamentų bei jų dermės dėsnius galima panagrinti naudojant klasikinės trūkumo – aukso vidurio – pertekliaus triados principą. Kaip kalbėjome skyriuje apie draugystę, kiekvienas geras būdo bruožas yra tam tikras vidurys tarp to, ko per daug, ir ko per mažai. Pavyzdžiui, bailus žmogus turi per mažai drąsos, tačiau ypač drąsus yra nebe drąsus, o neatsakingas, arba, kaip kartais sakoma, „avantiūristas“. Panašiai yra ir su temperamento savybėmis: aktyvumas ir veržlumas yra geras dalykas, tačiau jo perteklius tarpusavio santykiuose gali virsti dominavimu ir valdingumu. Ramumo perteklius tampa pasyvumu, jautrumo – trapumu, nuotaikingumo – polinkiu nesustojamai pramogauti ir pan.

Refleksija ir diskusija

Apmąstykite, kokių nors dviejų žmonių santykius temperamento savybių trūkumo ar pertekliaus požiūriu. Pavyzdžiui, kokioje nors šeimoje gali būti, kad tokiai gerai savybei kaip energingumas, tėvo asmenybėje reiškiantis per daug, jis tampa valdingumu; tuo tarpu mamos ramumas virsta pasyvumu. Šiai temai apmąstyti reikėtų skirti 10 minučių, užsirašant mintis.

Apmąstymais pasidalijus su draugais, galima refleksiją pratęsti:

- *Kaip tokia temperamento savybių dermė veikia tų žmonių (vyro ir žmonos santykius, dviejų brolių, savo paties ir draugų, jei mąstoma apie save) santykius?*
- *Kaip būtų galima „trūkumą“ ir „perteklių“ harmonizuoti, kad santykiai taptų geresni?*

1.3 Etinė ir psichologinė gebėjimo draugauti dimensijos

1.3.1-1.3.2 Etinės ir psichologinės draugystės analizės skirtumai

Kai kalbame, kad „draugas yra tas, kuris linki man gero mano paties labui“, suprantame, kad toks draugas turi stengtis būti geranoriškas ir kilnus. Nors visi sutinkame, kad tokios žmogaus būdo savybės yra labai vertingos, taip pat žinome, kad jas praktikuoti nėra labai lengva. Juk tam tikra prasme lengviau būti savanaudiškam ir irzliam, siekti savo interesų ir kitais žmonėmis naudotis.

Kova tarp kilnumo ir egoizmo yra klasikinis etikos mokslo, siekiančio, kad žmogaus veiksmai būtų geri, dalykas. Gal pastebite, kad kalbame ne apie kovą tarp egoizmo ir altruizmo, tačiau tarp egoizmo ir kilnumo. Žodis „altruizmas“, įsigalėjęs Vakarų kultūroje moderniaisiais laikais, pabrėžia savo interesų atsisakymą kito labui. Ir nors tai yra būtina kiekvienos draugystės ir meilės dalis, dažnai jis suprantamas ne visai teisingai: lyg atsisakydamas savo norų žmogus tampa vergu, praranda orumą ir lieka nuskriaustas. Tačiau taip nėra: gerą darbą atlikęs žmogus turi jaustis gerai! Kodėl kartais jis taip nesijaučia, kalbėsime vėliau; dabar pasakysime, kad ir patys žymiausieji psichologijos klasikai laikė, kad gebėjimas mylėti kitus žmones – taigi daryti jiems gera – yra psichologinės sveikatos ženklas. Kilniam ir sveikam jaustis gera!

Taigi atrodytų, kad norint tapti geru draugu reikia tik nugalėti savo polinkį į savanaudiškumą. Tą patį kalba ir etikos klasikai (Aristotelis, Ciceronas): tikra draugystė gali būti tik tarp dorų žmonių. Pagrindinės dorybės jau nuo Senovės Graikijos laikų yra tvirtumas bei drąsa, teisingumas, išmintis ir susivaldymas. Apie tai, kaip jas išlavinti, rašoma kiekviename etikos vadovėlyje daugiau kaip 2000 metų.

Dabartiniu metu kartais galima išgirsti teiginį, kad dorumas yra pasenusi, nemadinga, „nekieta“ vertybė. „Geroms mergaitėms dangus, blogoms – viskas“, kaip sako vienos knygos pavadinimas (pajuokaudami pasakykime, kad geriau šio posakio prasmę atspindėtų itališkas žodžio „viskas“ variantas „basta“...) Iš tikrųjų dorybė reiškia gerumą, tačiau ne silpno ir bevalio, o stipraus ir drąsaus žmogaus gerumą. Ir graikiškai („arete“) ir lotyniškai („virtus“) dorybė reiškia tobulumą, tvirtumą, galią. Doras žmogus yra stiprus. Jis gina ir skleidžia gerį.

Tad, jei gebėjimas draugauti remiasi žmogaus dora, ką čia dar gali pasakyti psichologija? Juk asmenybės galios (dorybės) ugdomos gerai jas suprantant, apmąstant įvairias gyvenimo ir

bendravimo situacijas, numatant, kaip kitą dieną galima būtų bendrauti tobuliau ir pan. Apie visa tai kalba etika.

Trumpai kalbant, galima sakyti, kad pagrindinis psichologijos bruožas yra tas, kad ji nagrinėja sąmoninius žmogaus elgesio motyvus. Ką tai reiškia? Vaizdingai tai parodo psichoterapijos tėvo Sigmundo Freudo eksperimentas, kai hipnozės metu jis žmogui įteigė, kad rytoj penktą valandą vakaro jis turi pasiimti skėtį ir eiti pasivaikščioti. Pasibaigus hipnozės seansui, žmogus šį nurodymą visiškai užmiršo. Rytojaus dieną penktą valandą danguje nebuvo nė debesėlio ir švietė skaisti saulė, – tačiau žmogus, pasiėmęs skėtį, išėjo pasivaikščioti. „Kam tau reikalingas skėtis?“ – paklausė artimieji, – „juk per pusvalandį tikrai nebus jokio lietaus!“ „O ką gali žinoti“, – atsakė žmogus ir išėjo nešinas skėčiu.. Šiaip skėčio eidamas pasivaikščioti jis niekada neimdavo.

Šis ir daugelis kitokių pavyzdžių parodo, jog, kodėl vienaip ar kitaip elgiamės, suprantame ne visada (čia galima pridėti, kad hipnozės poveikis nėra labai galingas, pavyzdžiui, žmogus nepaklūsta hipnozės metu duotam įsakymui ką nors pavogti ar kitaip nusikalsti). *Paprasčiausias sąmonės pasireiškimas stebimas tada, kada manome, kad ką nors darome dėl vieno motyvu, o iš tikrųjų taip elgiamės tik, ar bent iš dalies, tik dėl kitų.*

Galime pagalvoti, argi iš tikrųjų esame tokie jau „kvaili“, kad nesuprastume, kodėl ką nors darome? Iš tikrųjų, kad tai galėtume suprasti, reikia truputį išminties. Juk kalbame apie sugebėjimą pažinti žmogaus sielą – tiek savo, tiek kito žmogaus elgesio tikruosius motyvus.

Tokius gebėjimus yra aprašęs ne vienas žymus rašytojas, pavyzdžiui, Fiodoras Dostojevskis romane „Broliai Karamazovai“. Mes pasiūlysime panagrinėti sceną, kurioje aiškėja, jog žmogus gali ne visai suprasti savo giliuosius elgesio motyvus bei charakterio savybes, nors aplinkiniai viską puikiai jame atpažįsta. Kaip matysite, tai bus labai subtili, gili vienuolio Zosimos įžvalga į Fiodoro Karamazovo sielą. Tačiau tam, kad pastebėtume sąmonės veikimą, neturime būti išskirtinai išmintingi. Ką čia turime omenyje?

Kiekvienas iš mūsų kartais susiduriame su savo draugų ar artimųjų netobulumu. Tarkime, kas nors atrodo išdidus ir linkęs konfliktuoti. Paradoksalu, kad šis žmogus dažniausiai nepastebi savo tokios savybės, nors visiems aplinkiniams ji akivaizdi. Jam pačiam, tarkime, atrodo, kad tai kiti žmonės yra linkę pastoviai jį kaltinti, pulti, ir todėl jis turi nuo tokių atakų apsiginti. Todėl jis greitai įsiplieskia netgi tada, kai koks nors draugas jam dėl ko nors papriekaištuoja labai švelniai. Kartais įsiplieskimui pakanka vien tik to, kad kas nors nesutiktų su jo nuomone. Tarkime, vyras, išgirdęs, kad žmona šeštadienio vakarą norėtų eiti ne į kiną,

kaip jis nori, tačiau į teatrą, *įsiskaudinęs* sako: „Aš visada turiu daryti tai, ko tu nori, kiek gi taip galima...“ ir pan., nors objektyviai žiūrint, jie su žmona dažniau daro tai, ką jis, o ne žmona, nori daryti.

Kaip apibūdintume tokį šio žmogaus bruožą? Išeidumas, polinkis greitai supykti... Susidūrę su tokiu elgesiu, ir patys esame linkę pykti, laikyti tokį žmogų egocentrišku. *Psichologija čia atskleidžia gana netikėtą dalyką: šis žmogus gali nesuprasti, kad jis elgiasi neteisingai, ir jis gali manyti, kad jo būdas yra visiškai geras.*

Galima pagalvoti, na ir kaip gi šitaip galima? Tačiau problema ta, kad ir *kiekvienas* iš mūsų turime tokių bruožų, kuriuos aplinkiniai pastebi kaip netobulus, tačiau mes patys to nesuprantame arba nenorime suprasti...

Refleksija ir diskusija

1 užduotis. Perskaitykite garsiai „Brolių Karamazovų“ 7 skyrių apie Fiodoro Dostojevskio „klounadą“ susirinkime pas senolį Zosimą. Atkreipkite dėmesį į tą pokalbio vietą, kur išmintingasis vienuolis pataria Karamazovui, pirma, nemeluoti sau, ir, antra, nesigėdyti savęs. Pamėginkite pagalvoti ir atsakyti į keletą klausimų:

- *Kokį įspūdį jums kelia Fiodoras Karamazovas?*
- *Ar jis supranta, kad savo sielos gelmėje jis savęs gėdijasi (nors atrodo, kad kaip tik atvirkščiai)? Kitais žodžiais tariant, ar gali būti, kad toks savęs gėdijimasis išlieka Fiodoro Karamazovo sąmonėje, o sąmoningai jis jo nesuvokia?*
- *Ar jis supranta melo žalą savo asmenybei?*
- *Kokį įspūdį jums daro senolio Zosimos „psichologiniai gebėjimai“?*

2 užduotis. Pamąstykite ir užsirašykite:

- *Ar teko kada pastebėti, kad kartais jūs matote žmoguje kokį nors bruožą, tačiau jis savyje jo nemato?*
- *Ar teko patirti tokią situaciją, kada jus patį kas nors kritikavo, ir jums atrodė, kad visiškai neteisingai?*
- *Ar gali būti, kad, nors to žmogaus kritika galėjo būti ir per daug aštri, joje galėjo būti ir grūdelis tiesos?*

Mąstant apie pastarąjį dalyką, verta prisiminti kitą Fiodoro Dostojevskio išsakytą tiesą, jog žmonės būtų daug geresni, jei nemanytų esą tokie blogi... Tai reiškia, kad visi mes galime

skaudžiai reaguoti į kokį nors savo charakterio netobulumo paminėjimą. Psichologijos požiūriu, taip yra dėl to, kad savo pasąmonėje galime galvoti, kad „jei aš turiu kokį netobulą būdo bruožą, tai esu blogas žmogus“ (tokį kategorišką mąstymą lemia pasąmonės savybė suvokti realybę kategoriškai, skirstant viską į absoliučiai gera ir absoliučiai bloga). Tačiau iš tikrųjų kiekvienas iš mūsų esame iš esmės geras žmogus, ir kokie nors netobuli būdo bruožai to gerumo nesunaikina. Netgi atvirkščiai – gebėdami priimti kritiką ir objektyviai vertinti savo gerus ir mažiau tobulus bruožus, išties esame verti didelės pagarbos!

1.3.3 Gebėjimas būti draugu kaip psichinės sveikatos pagrindas

Vienas svarbiausių psichologijos istorijoje autoritetų Sigmundas Freudas, paklaustas apie tai, kas yra psichologinė sveikata, atsakė, kad ji yra gebėjimas mylėti ir dirbti. Panašiai teigė ir kiti šios mokslo srities klasikai: Alfredas Adleris (psichologiškai sveikas žmogus geba veikti kitų žmonių labui), Erichas Fromas (visų psichologinių problemų gelmėje glūdi nesugebėjimas mylėti žmones), Erikas Eriksonas (gebėjimas veikti žmonių labui yra asmens subrendimo ženklas) ir kiti.

Kad draugiškas žmogus yra psichologiškai sveikas, suprasti nesunku. Tereikia prisiminti tuos žmones, kurie linksmi ir gyvai veikia, su visais sutaria, moka pasikalbėti. Tai nereiškia, kad draugiškas žmogus būtinai turi būti aktyvaus temperamento, jis gali būti ir ramaus, mažlaus, jautraus ir kitokio temperamento žmogus. Svarbiausia, kad su jį supančiais žmonėmis jo santykiai yra geri.

Tokie geri santykiai reiškia, viena vertus, geranoriškumą ir gero linkėjimą kitam žmogui, o kita vertus, – taip pat ir gebėjimą kalbėti tiesą, draugiškai ir geranoriškai konfrontuoti su kitu žmogumi, jeigu tai reikalinga. Nebūtinai draugiškas žmogus sako „taip“ visiems ir visada. Jis jaučiasi laisvas elgtis pagal savo nuomonę ir visiškai pritarti tik tam, ką jis laiko tikrai geru dalyku.

Psichologinę sveikatą taip pat galima apibūdinti kaip sugebėjimą sėkmingai veikti adekvačiai mąstant, sprendžiant ir jaučiant. Tai reiškia, kad sveikas žmogus teisingai supranta situaciją, pasirenka gerą sprendimą siekdamas socialiai vertingo tikslo ir jaučia tokius jausmus, kokius ta situacija ir turėtų kelti. Tarkime, kada kas nors elgiasi neteisingai, toks žmogus jaučia pyktį, kai kas nors kenčia – atjautą, kas nors liūdi – liūdesį ir panašiai. Tačiau psichologinių sunkumų turintis žmogus kartais gali nejausti situacijai tinkamų jausmų, pavyzdžiui, jis gali būti „maloniai“ nusiteikęs jį išnaudojančio žmogaus atžvilgiu. Iš tikrųjų jo pasąmonė tokiu

atveju registruoja grėsmės signalus ir kviečia jį taip palankiai kito žmogaus nevertinti, tačiau toks žmogus neįsileidžia sąmonės signalų į savo sąmonę ir elgiasi lyg pagal iš anksto nustatytą šabloną, pavyzdžiui, jis gali būti įsitikinęs, kad visada ir visiems jis turi būti labai malonus.

Iš tikrųjų gebėjimas situacijas gerai suprasti ir adekvačiai jose jaustis glūdi žmogaus emocinio reagavimo savybėse, o jos susiformuoja vaikystėje. Šie klausimai, galima sakyti, yra patys svarbiausi psichologijos mokslo klausimai. Į tai, kaip kiekvieno mūsų reagavimą į kitus žmones lėmė mūsų vaikystės psichologinė aplinka, trumpai pažvelgsime kitose pamokose.

Refleksija ir diskusija

Kalbėdami apie tai, kad koks nors žmogus gali jausti neadekvačius situacijai jausmus, sakėme, kad kartais teisinga jausti ne palankumą, bet pyktį. Tačiau, ar nėra čia prieštaravimo?

- *Argi neaptarėme, kad malonus, palankus nusiteikimas yra draugiškumo pamatas?*
- *Jei draugiškumas yra psichologinės sveikatos pamatas, tai kodėl ne visada teisinga būti palankiai nusiteikusiam visų žmonių atžvilgiu?*

Diskusijoje reikėtų išryškinti pagarbos asmeniui – laisvo jo veiksmo vertinimo principą.

Žmogus trokšta, kad pagarba jam būtų išlaikoma ir tada, kai jis dėl vienos ar kitos priežasties klysta. Tai nesunku suprasti intuityviai: kartais susidurti su kito žmogaus pykčiu yra man, kaip žmogui, naudinga. Pavyzdžiui, jei kas nors pasipiktins mano neatsakingu vairavimu, tokia kritika gali mane priversti susimąstyti ir padėti nesukelti avarijos. Tai mano atžvilgiu bus didesnis draugiškumas negu maloni šypsena „iš mandagumo“, už kurios slypi kritiškas mano tokio vairavimo vertinimas, neišsakomas tik dėl nedrąsumo.

1.4. Prierašumo tipas kaip būsimų santykių su žmonėmis pagrindas

Kaip pirmiau minėjome, psichologija daugiausia tiria tas žmogaus būdo ir jo santykių su aplinkiniais savybes, kurios veikia žmogų tarsi „automatiškai“, nepastebimai, „iš jo pasąmonės“. Mūsų santykių su kitu žmogumi „stilius“ susiformuoja pagal vaikystėje buvusius santykius su tėvais, broliais, seserimis, jei tokių turime. Tai nenuostabu, nes mama kūdikiui yra svarbiausias žmogus, su kuriuo pirmaisiais savo gyvenimo mėnesiais yra ypač artimas ryšys, – tad tai, kaip jis bendrauja su mama, „įstringa“ jo psichikoje ir sudaro pagrindą jo bendravimui su visais kitais žmonėmis. Nors ir ne tiek gilų, tačiau taip pat stiprų „įspaudą“ kūdikio sieloje gali palikti ir jo tėtis.

Kadangi bendravimas su pirmuoju „draugu“ – mama – taip stipriai veikia žmogaus visas vėlesnes draugystes, todėl panagrinėsime, ką mokslininkai sako apie įvairius ryšio su motina tipus.

1.4.1. Įvairūs prierašumo tipai

Kanadiečių psichologė Mary Ainsworth, tyrinédama vaikus nuo kelių mėnesių iki kelių metų amžiaus, nustatė, jog jau 12 mėnesių kūdikiai gali turėti skirtingą prierašumo jausmą. Dalis kūdikių išgyvena „saugų“ prierašumą, dalis „nerimastingą“, o kita dalis „nerimastingą – vengiantį“.

Šie prierašumo tipai buvo nustatyti tokio tyrimo metu: iš pradžių buvo stebima, kaip 12 mėnesių kūdikis žaidžia, būdamas viename kambarielyje su mama. Paskui į kambarį įeidavo nepažįstama moteris ir įsijungdavo į kūdikio žaidimą. Mama tyliai išeidavo. Po kurio laiko mama sugrįždavo.

Visiems kūdikiams mamos išėjimas buvo nelabai malonus. Tačiau vieni jų, įėjus nepažįstamai moteriai, pradėdavo su ja žaisti ir, mamai išėjus, ne per daug nuliūsdavo. Mamai grįžus, jie džiaugdavosi ir vėl imdavo žaisti su ja. Toks kūdikio elgesys atspindi saugų prierašumą.

Kiti kūdikiai į įėjusią moterį žiūrėdavo nepatikliai, o mamai išėjus, imdavo verkti. Jai sugrįžus, jie džiaugdavosi, tačiau rodydavo ir pykčio ženklų, neatsakydavo į mamos iniciatyvą žaisti. Toks prierašumas buvo pavadintas „nerimastingu“.

Dar kiti kūdikiai mamai išėjus nerodydavo ypatingo nusiminimo, tačiau neparodydavo džiaugsmo ir jai grįžus. Jie buvo linkę vengti mamos apkabinimo, žaisti vieni. Šis prieraišumo tipas buvo pavadintas „nerimastingu – vengiančiu“ prieraišumu.

Buvo stebima, kaip šie vaikučiai bendrauja su savo bedraamžiais ir tėvais vėliau, būdami 4 ir 6 metų. Atrasta, kad saugų prieraišumą išgyvenantys vaikai bendravime yra atviri, laisvai reiškia savo emocijas, gali sklandžiai kalbėtis. Nerimastingai prisirišę vaikai su tėveliais kartais būdavo labai meilūs, kartais priešiški; panašūs buvo jų santykiai ir su kitais vaikais. Neramų – vengiantį prieraišumą jaučiantys vaikai su tėvais kalbėdavosi nedaug, vengdavo atviresnių temų, buvo linkę žaisti vieni o su kitais vaikais neretai būdavo piktoki.

Nors tai gali atrodyti nelabai įtikėtina, psichologijos mokslas teigia, kad šios vaikystėje susiformavusios santykio su kitu žmogumi savybės vėliau gyvenime nedaug keičiasi. Štai, pavyzdžiui, austrų psichologas Alfredas Adleris, remdamasis savo kaip gydytojo patirtimi, teigė, kad koks bus suaugusio žmogaus charakteris, kaip jis jausis tarp kitų žmonių ir kaip bendraus, galima nusakyti pasižiūrėjus į 5 metų vaiko bendravimo savybes. Žinoma, pasikeičia žmogaus protas, gebėjimai, išvaizda – tačiau ne tai, kaip jis *jaučiasi* su žmonėmis.

Refleksija ir pokalbis

Pamąstykite:

- *Kiek saugumo, nerimastingumo ir, galbūt, vengimo buvo jūsų prisirišime prie savo tėvų?*
- *Kaip aš jaučiuosi su draugais ir kaip tokią savijautą gali lemti mano temperamento, apie kurį kalbėjome aukščiau, ir prieraišumo, ryšio su kitu žmogumi tipas?*
- *Jei manau, kad mano ryšys su kitais žmonėmis galėtų būti geresnis, kaip galėčiau save ugdyti šia linkme?*

1.4.2-1.4.3 Tėvų įtaka vaiko asmenybės formavimuisi

Vaiko raidos tyrėjai pastebėjo, jog geriausiai kūdikis vystosi, kada mama rūpinasi juo švelniai, tačiau ir nepraradama ramybės, pasitikėdama tuo, ką daro. Kūdikio širdyje tada formuojasi saugus prierašumas, pasitikėjimas žmonėmis ir savimi.

Akivaizdu, jog taip ramiai, kantriai ir švelniai rūpintis kūdikiu gali tik laiminga mama, nes, pasak Ericho Fromo, „laimingą vaiką gali užauginti tik laiminga mama“. Tačiau nesunku suprasti, kad ne visų vaikų mamos ir tėčiai yra laimingi žmonės, ir ne visada jie gali padėti savo kūdikiui išsiugdyti saugų prierašumą, pasitikėjimą savimi ir gyvenimu.

Vidinę mamos ramybę lemia daug dalykų, iš kurių paminėsime du svarbiausius. Visų pirma ji tokią ramybę turėtų būti gavusi iš savo mamos. Antra, ramiai ir laimingai būti lengviau gyvenant laimingoje santuokoje. Kalbant apie pirmąjį faktorių, akivaizdu, kad mūsų krašte, kuris nuo 1940-ųjų metų patyrė labai daug skausmo ir netekčių, tobulai ramybei ir laimei Lietuvos šeimose sąlygų buvo nedaug. Pokario metų vaikai išgyveno karo, trėmimų ir žudymų siaubą ir baimę. Šių psichinių traumų sukeltą nerimą jie perdavė jau savo vaikams ir, kaip rodo tyrimai, jis persiduoda ir karą išgyvenusiųjų ir jo aukų trečiajai kartai. Tai reiškia, kad jei kokios nors jaunos mamos (sakykime, gimusios 1980 metais) seneliai karo ir pokario metu išgyveno tragiškus įvykius, yra nemaža tikimybė, kad ir jų nerimas per jų vaikus – jaunosios mamos tėvus – persidavė ir jai pačiai. Nebūtinai ji turi žinoti apie konkrečius baisius karo metais jos senelių ar tėvų patirtus įvykius – nerimas, skausmas ir liūdesys perduodami iš kartos į kartą kaip jausmas, nebūtinai žinant jo priežastį.

Taip pat akivaizdu, jog mūsų laiku ne taip lengva sukurti laimingą santuoką. Kadangi mūsų kurso uždavinys ir yra parodyti kelius į harmoningą gyvenimą šeimoje, kalbėsime apie tai vėliau. Čia tik pasakysime, kad dažnai santuokoje žmonės nėra laimingi dėl paviršutiniško meilės supratimo (pavyzdžiui, kad svarbiausia meilėje yra gera emocinė būsena), arba dėl bendravimo įgūdžių stokos. Kaip ten bebūtų, jei mama pykstasi su tėvu, jai sunku būti ramiai ir laimingai.

Ne visada lengva būti laimingai ir tokiai mamai, kuri augina kūdikį viena. Tačiau tai nereiškia, kad ji būtinai bus nerami ar kaip nors kitaip netobula. Kiekvienas žmogus turi galimybę viduje bręsti ir keistis, tapti laisvesnis ir laimingesnis.

Refleksija ir pokalbis

Pagalvokite apie savo šeimos istoriją:

- *Kokia buvo jūsų mamos arba tėvo vaikystė?*
- *Ką veikė mamos ar tėvo tėvai karo ir pokario metais?*
- *Kokius išgyvenimus teko toms šeimoms patirti?*
- *Kaip tai galėjo lemti jūsų senelių, mamos, tėvo nuotaiką ir charakterį, ryšio su kitais žmonėmis stilių (prieraišumo tipą)?*

1.5. Geranoriškumas ir mylinti konfrontacija kaip psichologinės sveikatos bei gebėjimo draugauti sąlyga

Jau kalbėjome, kad psichologinės sveikatos sąlyga ir ženklas yra gebėjimas būti draugu. Dabar pamėginsime tą gebėjimą būti draugu išskleisti ir parodyti tai, kas yra svarbiausia.

Iš dalies, kalbėdami apie draugystę, jau nagrinėjome, ką Aristotelis sakė, kad draugas geba rūpintis draugu dėl jo, ne dėl savęs. O apie gebėjimą kalbėti draugui tiesą byloja klasikinis pasakymas *amicus Plato, sed magis amica veritas* („Platonas mano draugas, tačiau tiesa – didesnė draugė“). Iš tikrųjų šie du poliai – gero linkėjimas ir tiesos kalbėjimas – yra gero bendravimo ir draugystės esminiai bruožai.

Visi suprantame ir mėgstame mums linkinčius gero. Mėgstame, kai mus įvertina, „užleidžia pirmąją vietą“. Taip elgtis gali tik kilnus žmogus. Mums patinka, kada draugas nori ir daro tai, ko *mes* norime. Vertiname draugo pagalbą ir kasdien, ir sunkesnėse situacijose.

Šias draugystės savybes taip pat nagrinėja ir etika. Kuo gi čia pravers psichologija? Kaip kalbėjome anksčiau, psichologija tiria gilesnius, lyg ne visada jaučiamus veiksmų motyvus. Taip, kaip ką tik aprašėme, elgtis draugas gali ne tik iš kilnios širdies ir vedamas laisvo supratimo, kad gera būti geru draugu, tačiau ir iš baimės, noro pataikauti. Meilė ir pataikavimas iš pirmo žvilgsnio atrodo panašiai (žinoma, yra ir tokių pataikavimo būdų, kurie iškart krenta į akis ir tokiu „draugiškumu“ nepasitikima). Tokio baimingumo priežastys gali būti susijusios su žmogaus vaikyste. Tarkime, šeimoje jis išsiugdė įprotį galvoti, kad jis bus laikomas žmogumi tik tada, jei visiems bus labai malonus, niekam niekada „netrukdy“ ir pats niekada nieko nenorės ir nesakys. Erichas Fromas tokį bendravimo stilių turintį žmogų vadina linkusiu į priklausomybę, stokojančiu laisvės.

Kitas vertingas draugystės bruožas yra gebėjimas kalbėti tiesą. Žmogus gali kitą kritikuoti irgi vedamas dviejų motyvų: arba linkėdamas gero, arba norėdamas primesti jam savo valią, naudotis juo ir pan. Fromas tokį elgesį vadina dominavimu. Nei dominavimas, nei vergavimas nėra geri dalykai: vienas kyla iš noro valdyti, kitas – iš baimės ir noro paklusti. Tikras draugas nenori nei valdyti, nei bijoti ir pataikauti.

Noras dominuoti irgi dažnai glūdi žmogaus sąmonėje ir toks žmogus gali jo ir nepastebėti. Mums gali atrodyti, kad veikiamo kito žmogaus labui, nors iš tikrųjų kartais stengiamės tik įtvirtinti save arba kitu žmogumi pasinaudoti.

Gebėjimą *geranoriškai sakyti tiesą* pervertinti sunku. Nesudėtinga tiesą išrežti supykus, tačiau tada ją draugas atmeta, lygiai kaip ir mes patys, kada ant mūsų kas nors įpykęs rėkia. Taip pat lengva tiesos visai nesakyti, bijant draugą įžeisti. Tačiau pastaruoju atveju neretai įtampa kaupiasi ir po kiek laiko „sprogsta“ konflikto metu. Tuomet pasakoma jau ne per mažai, bet per daug „tiesos“. Emocijos verčia perdėti žmogaus netobulumą, pasakoma tai, ko paskui tenka gailėtis.

Pasakyti tiesą taip, kad draugas nesupyktų yra menas. Kai kada jis vadinamas mylinčia konfrontacija – prieštaravimu, kuriuo siekiama padėti draugui augti. Galima iš pradžių pasakyti, už ką esi jam dėkingas, parodyti, kaip labai jį vertini. Kalbėsime apie tai daugiau skyriuje apie sutuoktinių bendravimą. Tiesa, draugas gali supyksti ir tada, kai kokia nors jam naudinga tiesa apie jį buvo išsakyta ir švelniai, ir tikrai linkint gero. Tai – suprantama, kiekvienam iš mūsų nėra lengva girdėti, kad ir geranorišką kritiką. Tačiau tai tam tikra prasme yra draugystės tikrumo išbandymas. Jei ji tikrai tvirta, draugas po valandėlės, dienos ar dviejų supras, kad pykti nėra ko, kad jūs tikrai linkite jam gero ir norite toliau būti jo draugu. Ypač, jei nesupyksite ant jo, jei jis supyks ant jūsų... Na, o tuo atveju, jei draugas negali priimti bet kokio draugiško patarimo ir nori girdėti tik pagyrimus, jis vargu ar subrendęs draugystei.

Refleksija ir pokalbis

- *Pamąstykite, ar teko kada nors pakritikuoti draugą tikrai linkint jam gero. Tai yra nenorint nei jo pažeminti, nei pabrėžti savo „protingumą“, nei atkeršyti už aštresnį jo žodį nesuvaldžius... Kokių asmeninių savybių reikia, kad galėtum išsakyti tokią draugišką kritiką?*
- *Taip pat galima pagalvoti ir apie save. Ar teko kada išgirsti gero linkinčio žmogaus kritiką? Tas žmogus galėjo būti ir draugas, ir tėtis ar mama, brolis ar sesuo. O gal kritika buvo per aštri ir padidinta? Koks kalbėjimo būdas padeda jums priimti kritišką pastabą?*

- *Jei tobulą gero linkėjimą įvertintume dešimčia balų, kiek geranoriški esame su savo draugais? Kokia dalis to geranoriškumo kyla iš laisvės? O gal jame įsimaišiusi dalelė noro pataikauti, atrodyti geresniam, įtikti?*

- *Je dešimčia balų įvertintume gebėjimą geranoriškai kalbėti tiesą, kiek balų parašytume tokiam savo sugebėjimui? Kokia tokio kalbėjimo dalis yra gero linkėjimas, o kokia dalis – kiti, mažiau tobuli jausmai?*

1.6. Asmenybės tobulinimo keliai

Knygoje „Meilės menas“ Erichas Fromas kalba, kad norint gerai praktikuoti kokią nors profesiją, reikalingi trys dalykai. Tarkime, kalbame apie gydytoju besirengiantį tapti medicinos studentą. Pirma, apie sveiko organizmo veiklą bei jos sutrikimus ligos atveju jis turi įgyti teorinių žinių. Antra, jis turi įgyti patirties ir gebėti diagnozuoti ligas, o paskui ir pradėti jas gydyti. Tačiau žinių ir patirties dar nepakanka tam, kad jis taptų geru gydytoju. Reikalingas trečias komponentas – visiškas pasišventimas savo profesijai. Tik tas gydytojas, kuris myli savo darbą ir lavinasi negailėdamas jėgų, taps pagarbos vertu specialistu. Fromas rašo, kad ir gebėjimui mylėti bei draugauti toks pasišventimas yra svarbiausias dalykas.

Būti „stipriai draugiškam“ – rūpintis draugais, būti jiems geranorišku tačiau ir kalbėti tiesą, kada reikia, – yra tiek dvasinės, tiek psichologinės harmonijos idealas. Kaip to pasiekti? Kaip ugdyti savo asmenybę pataria bent trijų sričių atstovai: psichologai, filosofai ir dvasininkai. Kai kada šių trijų profesijų atstovų patarimai yra panašūs, o kai kur skiriasi. Bendras šių asmenybės ugdymo sistemų bruožas yra tas, kad visos jos remiasi žmogaus intelekto ir valios galia: skatinama giliai suprasti geidžiamas išsiugdyti savybes, o paskui sistemingai, atkakliai ir su užsidegimu jas praktikuoti. Situacija primena sportą: raumenys auga nuolat treniruojantis.

Čia ir pažvelgsime į skirtingas asmenybės ugdymo sistemas.

1.6.1. Filosofinis asmenybės ugdymo kelias

Labiausiai jis pagrįstas siekiamų savybių giliu apmąstymu, jų prasmingumo visišku suvokimu. Tarkime, Senovės Romoje gyvenę stoikai laikė, kad žmogus visų pirma turi siekti visuotinio gėrio ir paklusti Visatą valdančiam protui. Todėl aistringų norų patenkinimą, tarkime, neištikimybę santuokoje ar/ir, apskritai, ryšius prieš santuoką jie laikė kenksmingais

visuotiniam gėriui: gali gimti nesantuokinių vaikų, išduotas sutuoktinis labai išgyvena ir pan. Kai kada jų analizės stiprumas išties įspūdingas. Tarkime, stoikas ir Romos imperatorius Markas Aurelijus rašo apie kantrumą ir skausmo baimę: „Kokia prasmė bijoti skausmo? Jeigu tu jį gali pakelti, vadinasi, nieko tau neatsitinka; jei negali – prarasi sąmonę“. Tokia logika, žinoma, buvo labai reikalinga senovės kariui.

O štai vienas žymiausių XX amžiaus egzistencialistų Karlas Jaspersas taip siūlo peržvelgti, susimąstyti apie savo kiekvienos dienos gyvenimą:

Mums, žmonėms, nepamainomos yra kasdieninės susimąstymo akimirkos. Mes įsitikiname savimi, kad išsibarstydami kasdienybėje neprarastume santykio su absoliutu...

Koks turi būti tokio susimąstymo turinys?

Pirma, tai refleksija. Aš prisimenu, ką per dieną padariau, ką mažčiau ir ką jaučiau. Patikrinu, kas buvo neteisinga, kur buvau nesąžiningas pačiam sau, kur išsisukinėjau, kur buvau nenuoširdus. Matau, kur pritariu sau, ir kur galėčiau tobulėti. Aš apmąstau save, kaip save kontroliuosiu ir ko laikysiuosi visą dieną. Aš vertinu save, apžvelgdamas ne man nepasiekiamą savo būties visumą, o savo atskirus poelgius; aš randu principus, kuriais noriu vadovautis, galbūt fiksuoju žodžius, kuriuos norėčiau ištarti apimtas pykčio, nevilties, nuobodulio ar patyręs kokį praradimą, lyg kokius burtažodžius, kurie padėtų man susitvardyti (pavyzdžiui, „neprarasti saiko“, „galvoti apie kitus“, „laukti“, „Dievas yra“). Aš mokausi iš tradicijos, kuri eina nuo pitagorininkų per stoikus ir krikščionis iki Kierkegardo ir Nyčės, reikalaujama savirefleksijos ir jos neužbaigtumo, beribių galimybių klysti patirties.

Antra, tai transcenduojantis susimąstymas. Filosofinio minties judėjimo stichijoje aš įsitikinu autentiškąja būtimi, dievybe. Poezijoje ir mene aš skaitau būties šifrus. Stengiuosi suprasti juos filosofškai apmąstydamas. Stengiuosi įsitikinti tuo, kas pačiame laike yra amžina ir antlaikiška, bandau prisilytėti prie savo laisvės prado, o per jį – prie pačios būties; bandau prasiskverbti tarsi į kokio man ir Kūrėjui bendro žinojimo pagrindą.

Trečia, mes apmąstome tai, ką reikia veikti šią akimirką. Savojo gyvenimo žmonių visuomenėje prisiminimas yra fonas, kuriame išryškėja dabartiniai mūsų uždaviniai iki pat šios dienos smulkmenų, jeigu dėl įkyrumo, būdingo į šio pasaulio tikslus orientuotam mąstymui, aš prarandu aukščiausios prasmės pajautimą.

Ką aš susimąstydamas laimiu sau pačiam – jeigu tai suabsoliutinčiau, būtų lyg ir nieko nelaimėta. Kai nerealizuojama komunikacija, to dar nėra; kas galų gale neįsisišaknija, apskritai neturi pakankamai pagrindo. Tiesa pradedama dviese.

Susimąstydamas trejopu būdu – reflektuodamas save patį, transcenduodamas, apgalvodamas, ką privalau daryti ir atsiverdamas beribei komunikacijai, aš nejučiom pasiekiu tai, ko negalėčiau pasiekti save prievartaudamas: meilės skaidrumą, slaptą ir visada netikrą dievybės priartėjimą, būties atvertį, o kartu galbūt ramybę nuolatiniam mūsų gyvenimo nerime, pasitikėjimą būtimi nepaisant baisiausių nelaimių, tvirtą apsisprendimą aistrų sūkuryje, tvirtą ištikimybę nuolat gundančiomis gyvenimo aplinkybėmis.

Jeigu susimąstydamas aš pasineriu į Aprėptį, kuria gyvenu ir galiu gyventi dar tobuliau, iš jos ištrykšta susimąstymas, ir mane apima tarsi tokia dominuojanti nuotaika, visą dieną palaikanti mane begaliniuose darbuose ir net tokiomis akimirkomis, kai esu praryjamas techninio aparato.

Juk akimirų, kuriomis aš tarsi sugrįžtu į save, prasmė yra kaip tik ta, kad aš įgyju tvirtą nusistatymą, persmelkiantį visas nuolat kintančias dienos nuotaikas, mane susaistantį ir neleidžiantį man prasmęgti į tuštumą, kai aš iškrypstu iš tikrojo kelio, pasimetu ir pasiduodu afektams. Juk šiomis akimirkomis į dabartį prasiskverbia tiek praeitis, tiek ateitis, taigi tai, kas neleidžia išsibarstyti ir turi trukmę.

Refleksija ir pokalbis

Sėdėdami ratu, perskaitykite pateiktą Karlo Jasperso tekstą. Po vieną paragrafą gali perskaityti skirtingi grupės dalyviai. Tyloje, su popieriaus lapu ir pieštuku rankoje, pamąstykite apie filosofo mintis. Užsirašykite jas. Po 5–10 minučių apmąstymo, pasidalykite mintimis su draugais.

1.6.2. Dvasinis asmenybės ugdymo kelias

Krikščionis ir budistas, taip pat ir jogos pasekėjas siekia auginti savąją asmenybę, sekdamas tikėjimo idealu. Visuose šiuose dvasiniuose keliuose pabrėžiama meilės kitam žmogui svarba, tad dienos pabaigoje dvasinio tobulumo siekiantis žmogus apmąstys savo dieną truputį panašiu į Karlo Jasperso siūlytą būdu. Tačiau, žinoma, tarp filosofinio asmenybės tobulėjimo kelio bei įvairių dvasinių kelių yra ir svarbių skirtumų.

Kadangi tai nėra šio kurso pagrindinis tikslas, šių dalykų atidžiai nenagrinėsime. Pateiksime tik tokią užduotį. Žemiau yra aprašytas krikščionių naudojamas „sąžinės tyrimas“: dienos peržvalga vakare. Perskaitykite jį, pamėginkite atsakyti į kai kuriuos klausimus (nesiūlome atsakyti į visus, kadangi dalis jų yra susiję su tikėjimu). Kai tai atliksite, palyginkite savo mintis ir užrašus su prieš tai atlikta K. Jasperso siūloma filosofine dienos peržvalga. Užsirašykite, kokių randate panašumų ir kokių skirtumų šiose dvasinėse praktikose? Atlikdami šią užduotį, stenkitės gerbti tuos draugus, kurių įsitikinimai nesutampa su jūsų: tikintis žmogus neturėtų kritikuoti netikinčio ir atvirkščiai.

Sąžinės tyrimas

Krikščionys ją atlieka vienuoje, ramioje vietoje.

Iš pradžių prašoma Šventosios Dvasios padėti gerai iširti savo sąžinę.

Atidžiai perskaite Dievo įsakymus, apmąstykite, kaip būtų galima vertinti jūsų gyvenimą per prabėgusią dieną šių įsakymų laikymosi požiūriu.

Pirmasis įsakymas:

Neturėki kitų dievų, tik mane vieną:

- *Ar neigiau Dievo buvimą?*
- *Ar atmečiau visa, kas prieštarauja tikėjimui Dievu?*
- *Neturėjau vilties ir netikėjau, kad mano nuodėmės bus atleistos?*
- *Ką nors mylėjau labiau už Dievą (galią, pinigus, seksą)?*
- *Užsiėmiau prietaringomis praktikomis (horoskopais, ateities būrimu ir kt.)?*
- *Įsitraukiau į okultines praktikas (spiritizmo seansus, Šėtono garbinimą...)?*
- *Nuslėpiau rimtą nuodėmę ar melavau per išpažintį?*

Ketvirtasis įsakymas: Gerbk savo tėvą ir motiną.

- *Ar (jei tebesu tėvų išlaikomas) paklusau jų teisėtiems reikalavimams?*
- *Jei tėvai jau seni, ar tinkamai jais rūpinausi?*
- *Ar paklusau teisėtiems mokytojų reikalavimams?*
- *Ar paklusau įstatymams?*

Penktasis įsakymas: Nežudyk.

Nors paprastai toks klausimas yra nereikalingas, atliekant sąžinės sąskaitą prašoma atsakyti, ar tyčia ir neteisingai neužmušiau žmogaus?

Kiti klausimai susiję su neapykanta, kuri yra agresyvių veiksmų pradžia:

- *Ar linkėjau kitam žmogui blogo?*
- *Ar skriaudžiau kitą žmogų fiziškai, žodžiais ar jausmais?*
- *Ar nemėginau žudyti?*
- *Ar nedariau aborto?*
- *Ar nekenkiau savo ar kito žmogaus sveikatai?*
- *Ar nevairavau girtas ir neatsakingai?*
- *Ar nekankinau gyvūnų?*
- *Ar nepasidaviau pykčiui?*
- *Ar atleidau, kada buvau prašomas?*

Septintas ir dešimtas įsakymai: Nevok. Negeisk svetimo turto.

- *Ar nevogiau?*
- *Ar nepavydėjau kitiems turto?*
- *Ar dosniai dalinausi kuo turiu?*
- *Ar neprašiau didesnio atlyginimo nei nusipelniau?*
- *Ar tyčia negadinau kito nuosavybės?*

Aštuntas įsakymas: Nemeluok.

- *Ar nemelavau?*
- *Ar nekalbėjau už akių neteisybės apie kitą žmogų, norėdamas sugriauti jo reputaciją?*
- *Jei pamelavau, ar atsiprašiau? Tai pat jei neteisingai kalbėjau apie kitą žmogų.*

Didysis Įsakymas: Mylėk Viešpatį Dievą visa širdimi, protu ir siela ir artimą kaip pats save.

- *Ar dėkojau Dievui už gyvenimą, sveikatą, artimus žmones ir draugus?*
- *Ar meldžiausi?*
- *Ar padariau ką gero artimiesiems ir draugams?*
- *Ar meldžiausi už juos?*

- *Ar dėkojau už jų suteiktas paslaugas?*
- *Ar neniekinau draugų?*
- *Ar neniekinau savęs?*
- *Ar saugojau savo sveikatą?*
- *Ar stengiausi augti kaip asmenybė?*

1.6.3 Psichologiniai asmenybės tobulinimo būdai

a) Analizė

Kaip pirmiau minėjome, psichologija kreipia didžiausią dėmesį į sąmonę – tuos dalykus, kurių savyje nepastebime (bet juos neretai pastebi kiti).¹ Psichologinėje konsultacijoje taip pat dažniausiai siekiama, kaip kalbėjo Sigmundas Freudas, iškelti į sąmonės šviesą tai, kas glūdėjo sąmonėje. Kartais tai reiškia tiesiog padėti žmogui pamatyti situaciją „iš šalies“. Pavyzdžiui, keturiasdešimties metų moteris gauna laišką iš savo mamos, kuriame ši griežtai priekaištuoja, kad dukra jai neparašė, kada atvažiuos paviešėti, ir kad ji privalo tai tučtuojau padaryti. Motina pavargusi nuo tokio neapibrėžtumo. Dukra, kuri buvo labai užsiėmusi savo šeimos ir darbų rūpesčiais, iš tikrųjų negalėjo labai tiksliai pasakyti, kurią valandą ji pas motiną atvyks. Gavusi tokį laišką ėmė blaškytis ir panikuoti, nežinodama, ar viską metus lėkti pas mamą, ar pabaigti neatidėliotinus darbus besirūpinant savo šeimos nariais. Psichologinėje konsultacijoje konsultantas, matydamas tokią moters būseną, pastebėjo, jog susidaro įspūdis, kad ji savo mamos bijo. Moteris nustebo tai išgirdusi, tačiau iškart suvokė, kad tai tiesa. Ji nepastebėjo, kad, nors jau sulaukė keturiasdešimties, savo mamos ji tebebijo! Tai suvokusi, ji tapo daug laisvesnė nuo savo baimės.

¹ Kalbant tiksliau psichoanalizės terminais, charakterio bruožai, kurių mes patys savyje nepastebime, kyla iš ego gynybos nuo sąmoninių agresyvumo ir kt. impulsų. Pastarieji lokalizuojasi instinktus „talpinančioje“ asmenybės dalyje, kurią Freudas vadino „id“ – ji glūdi sąmonėje. Dar viena sąmoninių impulsų dalis kyla iš tėvų reguliavimo ir sudaro „superego“. Taigi mūsų charakterio bruožai, kurių nepastebime, sudaro tik vieną, nors ir labai reikšmingą, sąmonės turinio dalį. (plg. Anna Freud, *The Ego and the Mechanisms of Defence*, New York: International Universities Inc., 1962, ch. 2)

Taip įvyko neatsitiktinai: kada kokia nors pašamonėje glūdėjusi emocija iškeliamą į „dienos šviesą“, ji praranda savo galią. Galima sakyti, tokia didelė yra žmogaus proto, intelekto galia. Minėtas neadekvačios mamos baimės įsisąmoninimas įvyko su konsultanto pagalba. Tačiau toks savo neatpažintų motyvų suvokimas svarbus ir individualiam asmenybės tobulinimui. Pavyzdžiui, žmogus, norintis išlavinti savo gebėjimą draugauti, vakare peržvelgia prabėgusią dieną ir užduoda sau tokius klausimus: Ar aš buvau malonus savo draugams? Ar elgiausi taip, linkėdamas jiems gero, ar vedamas kokių nors kitų motyvų, pavyzdžiui, norėdamas sulaukti simpatijos iš klasėje populiaraus asmens, norėdamas būti kur nors pakviestas, stengdamasis ką nors gauti... Koks buvo mano „tikrasis motyvas“?

Taip analizuodamas savo elgesį, žmogus gali išlavinti savo vidinio žvilgsnio, savęs pažinimo aštrumą. Jis gali vis aiškiau ir aiškiau suvokti pašamonėje glūdinčias baimės, pykčio ar kitas emocijas, kurios neretai verčia jį arba pataikauti, arba valdyti kitus žmones. Tai savyje vis aiškiau atpažindamas, žmogus gali įtvirtinti savo elgesyje blaivų ir laisvą geranoriškumą.

Reikia taip pat neužmiršti, kad nors gebėjimo draugauti lavinimui labai svarbi kūrybiška pastanga kažką draugui teikti – dėmesį, palaikymą, skatinimą augti – draugystė galima tik tada, kai abu žmonės vienas kitą gerbia ir palaiko. Kitaip sakant, kita svarbi draugavimo dalis yra ne tik teikti, tačiau ir pačiam norėti priimti draugo pagalbą, jos paprašyti, kai ji reikalinga. Pavyzdžiui, būti išklaustyta, kada reikia pasikalbėti, padėti ką nors atlikti, kada vienam per sunku, ir panašiai. Tarp įvairių žmonių santykiuose veikiančių emocijų kartais galima pastebėti ir nedrįsimą prašyti pagalbos, arba per didelį išdidumą, kai žmogus galvoja, kad tik jis gali kam nors padėti, o jam jokia kieno nors pagalba nereikalinga.

Tad ugdant savo sugebėjimą draugauti, patartina stengtis giliau pažinti tiek savo sugebėjimą dovanoti kitam žmogui draugiškumą, tiek jį priimti.

Refleksija

Kalbėjome, kad tikras draugiškumas „susideda“ iš gero linkėjimo ir tiesos sakymo, „mylinčios konfrontacijos“. Pamąstykite apie savo draugystę su koku nors žmogumi: tai gali būti draugas ar draugė, brolis ar sesuo. Vakar, per keletą praėjusių dienų ar praėjusią savaitę, ko aš siekiau bendraudamas su juo (ja)? Koks buvo mano pats giliausias motyvas? Skalėje nuo 0 iki 10 įvertinkite: kiek mano elgesyje buvo gero linkėjimo ir noro padėti, pataikavimo, noro pasirodyti geresniam – „stipresniam“, „šaunesniam“? Noro patirti materialinės ar kitokios naudos?

- *Koks mano gebėjimas paprašyti pagalbos dešimties balų skalėje?*
- *Kaip stipriai manyje reiškiasi negalėjimas paprašyti dėl to, kad galvoju esąs nevertas pagalbos?*
- *Kaip stiprus yra nenoras paprašyti pagalbos dėl išdidumo?*
- *Kokio stiprumo manyje įsitikinimas, kad kitas turi man padėti bet kokių atveju, viską metęs ir tuoj pat?*

b) Asmenybės savybių apmąstymas ir vaizduotės pratimai

Aprašytoji analizė susitelkia ties mūsų „nematomų“ klaidų atradimu. Tačiau psichologijos metodai apima ir kitokį asmenybės lavinimą, pagrįstą pozityvių asmenybės savybių apmąstymu ir jų praktika. Kadangi šiame kurse kalbame apie gebėjimą draugauti, pasiūlysiu pratimą, kuris gali padėti jį plėtoti.

Pratimas

Pagalvokite, kokios savybės jums labiausiai reikėtų tam, kad gebėtumėte būti geru draugu. Tai gali būti geranoriškumas, dosnumas, pasirengimas padėti, gebėjimas draugiškai pasakyti tiesą, gebėjimas pasakyti „ne“ draugui, kada jis siūlo tai, kas man nepriimtina ir pan.

1. Užsirašykite šią savybę popieriaus lapo viršuje. Skirkite 5 minutes užrašyti mintims, kylančioms apie ją mąstant.

2. Tai atlikę, pereikite prie vaizduotės pratimo. Yra žinoma, jog tai, ką įsivaizduojame, „matome“ savo proto „akimis“, esame linkę įgyvendinti tikrovėje. Užsimerkę įsivaizduokite, kaip galėtumėte įgyvendinti jūsų apmąstytą savybę, tarkime, kokioje nors netolimos ateities situacijoje, gal būt – rytoj. Ką galėtumėte savo draugui pasakyti? Padaryti? Kaip atsakytumėte į jo kokius nors žodžius ar veiksmus? Baigdami pratimą, palinkėkite mintyse savo draugui gero.

Patarimas mokytojui. Kadangi psichologiniai asmenybės ugdymo būdai yra labai asmeniški, apie juos kalbant grupėje gali rutuliotis sudėtinga dinamika, kuri gali turėti tiek pozityvių, tiek ir nelabai pageidautinų aspektų. Todėl pratimams vadovaujančiam mokytojui patartume tik labai atsargiai skatinti mokinių pokalbį apie tai, ką jie apmąstė, ir tik tuo atveju, jei mokytojas turi darbo su grupe patirties. Gilių iš tarpasmeninių santykių kylančių emocijų aptarimas tarp pokalbio dalyvių nėra šio kurso tikslas ir nepatartinas.