

ALEKSANDRAS SVIJAŠAS

PASĄMONĖ GALI VISKĄ!

*Kaip daryti įtaką sau ir kitiems žmonėms:
pozityvių permainų kelias*



Turinys

Ižanga	7
1. Kas yra treniruotė ir kam ji reikalinga	12
2. Apie žmogų	22
3. Pasąmonė: draugas ar priešas?	39
4. Bendraujame su sąsąmone	67
5. Apie emocijų mechanizmą	82
6. Vertiname savo energinę būseną	112
7. Atsikratome energinio purvo	132
8. Nuplėsiame pabaisoms kaukes	165
9. Keičiame emocijų raiškos mechanizmą	176
10. Šokame ant „geros“ šakos	195
11. Tiksliname sąsąmonės modelį	201
12. Apie instinktus	216
13. Darome įtaką sau	226
14. Persiprogramuojame	240
15. Kaip įveikti vidinį cenzorių	255
16. Formuojame įvykius	275
17. Mokomės daryti poveikį žmonėms	286
18. Vietoj pabaigos	305

Įžanga

Viskas gyvenime tarpusavyje susiję: gyveni – norisi išgerti, išgeri – norisi gyventi.

– NEŽINOMO AUTORIAUS MINTIS

Sveiki! Tikiuosi, tai jau ne pirmas mūsų susitikimas knygų puslapiuose. O jeigu pirmas – tai visai ne problema. Knyga parašyta tokia kalba, kad ją supras visi, kurie domisi saviugdos dalykais ir siekia išplėsti savo galimybes. Tokių žmonių, deja, nedaug, nes didesnė dauguma galvoja tik kaip išgyventi. Saviugda jiems nerūpi.

Tačiau jūs šią knygą laikote rankose (arba matote kompiuterio monitoriuje), vadinasi, priklausote nedideliam būreliui žmonių, intelektualų elitui, ir suprantate, kad žmogus – labai sudėtingas kūrinys ir kad jam dar ilgai reikės mokytis, kol jis įvaldys tą galimybių rinkinį, kurį jam nuo gimimo yra davusi Gamta.

Tad ši knyga yra tarsi instrukcija, kaip pažinti save ir išnaudoti savo galimybes.

Ir moterims, ir vyrams

Gerai žinoma, kad pagrindinę saviugdos literatūros skaitytojų dalį sudaro moterys, taip pat jos kur kas dažniau lanko saviugdą užsiėmimus, arba

treniruotes. Tačiau tai visiškai nereiškia, kad ta literatūra ir treniruotės vyrams netinka. Visos šios knygos idėjos ir išvados skiriamos gyvai būtybei, kuri vadinama *žmogumi* – lyčių ir kiti skirtumai čia nesvarbūs. Svarbu tik tai, kad tas žmogus norėtų pasikeisti pats ir pakeisti savo gyvenimą.

Kita vertus, mūsų tikrovė tokia, kad vyrai yra kritiškesni ir jiems dažniau tenka pasikliauti tik savimi, tad daugelis jų įprato kovoti su savo problemomis vieni, jie nenori ieškoti išorinės pagalbos ir į jokių saviugdos užsiėmimus nevaikšto. Jeigu jiems sekasi verslo reikalai, jie mano, kad taip pat seksis ir visa kita: bendrauti su moterimis, gyventi šeimoje, pažinti save ir taip toliau. Jiems atrodo, kad jei kreipsis į ką nors pagalbos, jie tarsi prisipažins, kad ko nors nesugeba. Argi tai gali patikti „tikram vyrui“? Todėl labai dažnai vyrai savo nesėkmės ir gyvenimo įvykių nesupratimą kompensuoja perdėtu darbštumu ar alkoholiu (žinoma, pirmas variantas yra geresnis).

Žinoma, „tikras vyras“ gali kreiptis į specialistą, tačiau tik tuo atveju, jei tas specialistas visuomenėje turi labai didelį svorį, yra garsenybė. Apie specialisto svorį byloja jo moksliniai vardai, titulai, realūs pasekimai ir kiti panašūs dalykai. Arba svorį visuomenėje turi to specialisto klientai.

Štai tikras pavyzdys, ką reiškia žmogaus vardas ir jo svoris visuomenėje. Vienas žinomas milijardierius neseniai kreipėsi į gydytojus, kad jam atliktų žarnyno valymo procedūrą, vadinamąją kolonoterapiją. Kadangi to milijardieriaus rangas labai aukštas, paskui jį valytis žarnyno patraukė ištisas būrys turtingų verslininkų. Jie ėmė ieškoti prestižinių klinikų, kur teikiama ši paslauga. Kam anksčiau buvo daroma kolonoterapija? Dažniausiai tik ligoniams. Šis dalykas netgi atrodė beveik gėdingas. Ir štai staiga jis tapo prestižinis, įėjo į madą.

Tas pat pasakytina ir apie saviugdą. Jei taps žinoma, kad saviugdos treniruotėmis domisi kas nors iš garsių verslininkų ar valdžios atstovų, tai tas dalykas taps prestižinis. Tačiau kol kas mūsų šalies garsenybės saviugdą painioja su psichoterapija, o psichoterapija yra gydymas – tai visai kas kita. Saviugdos renginiuose pačios didžiausios garsenybės nesilanko, taigi dar nėra duotas signalas, kad tai geras ir naudingas dalykas. O tie iš verslininkų ar valdžios atstovų, kurie saviugda vis dėlto domisi,

dar tai tyliai, be jokios reklamos. Tačiau mes matome, su kokiais automobiliais kai kurie žmonės atvažiuoja į mūsų rengiamas treniruotes, ir suprantame, kad saviugda reikalinga ir turtingiems žmonėms. Žinoma, didelė dalis mūsų klientų tokius automobilius turėti tik svajoja, tačiau galimas daiktas, kad po mūsų treniruočių tai taps tikrove.

Taigi dabar kreipiuosi į vyrus: saviugda ir ši knyga yra naudingas dalykas ir juo domėtis visiškai ne gėda. Ateikite į mūsų grupines ar individualias treniruotes ir konsultacijas ir jūs tikrai nepralošite. Jei ryšitės išsiaiškinti savo situaciją su patyrusio specialisto pagalba, parodysite tik savo stiprumą, o ne silpnumą. Įsidėmėkite tai.

Apkritai imant, ši knyga pravers visiems, kurie sugeba logiškai mąstyti ir tiki, kad daug kas šiame gyvenime priklauso nuo jų pačių – ne vien nuo Dievo, likimo, sėkmės ar dar nuo kokių nesuprantamų jėgų.

„Išmintingo kelio“ idėjų tęsinys

Esu dvylikos knygų autorius. Tos knygos nuolat perleidžiamos, jos yra išverstos į kelias užsienio kalbas. Tai nėra pramoginiai skaitiniai, ne detektyvai, ne fantastika. Tai visai rimta literatūra, nors ir parašyta gana paprasta kalba. Visos šios knygos skirtos vienai temai: kaip mums atskleisti savo galimybes, kad sulauktume daugiau sėkmės ir džiaugsmo, kaip suprasti, kokias kliūtis esame patys susikūrę, ir kaip išvengti bereikalingos kovos bei rūpesčių.

Visa tai yra įmanoma, tik turime suprasti, kokias klaidas darome, o paskui, kaip sakoma, „reikės pasistengti neužlipti ant to paties grėblio“.

Reikia pasiryžti keistis.

Kaip tai padaryti, smulkiai aiškina „Išmintingo kelio“ metodika*.

Dažniausiai girdimas šios metodikos įvertinimas yra toks: „Ji padeda!“

O ši knyga, kurią jūs dabar turite rankose, yra „Išmintingo kelio“ metodikos tęsinys. Čia mes kalbame apie vidinius sprendimų darymo

* Ši metodika smulkiai aprašyta A. Svijašo knygoje „Išmintingas pasaulis“ (Luceo, 2011).

procesus ir atsakome į kai kuriuos svarbius klausimus, pavyzdžiui: kodėl mes labiau linkę į agresiją, o ne į džiaugsmą? kodėl mums sunku įgyvendinti pačius gražiausius savo siekius? kodėl dėl menkiausios priežasties prarandame savitvardą ir nesugebame kontroliuoti savo veiksmų? Ir taip toliau.

Galima sakyti, ši knyga papildo tas rekomendacijas, kurios buvo pateiktos ankstesnėse knygose, paaiškina, kaip jos veikia. Pavyzdžiui, dabar daug rašoma apie pozityvius teiginius (afirmacijas), įvairūs autoriai aiškina, kaip juos tinkamai formuluoti. Tačiau ką su tais teiginiais daryti toliau, nuomonės smarkiai skiriasi. Vieni autoriai siūlo juos kartoti mintimis (tik nepasako, kiek laiko), kiti sako, kad teiginius reikia perrašinėti (ir vėl nepaaiškina, kiek kartų).

Šioje knygoje pirmą kartą aprašoma, kokie vyksta vidiniai procesai, kai mes kartojame ar perrašome pozityvius teiginius. Ir tampa aišku, kad bendrų rekomendacijų, ką konkrečiai su teiginiais daryti, nėra – nes žmonės labai skirtingi.

Dar vienas klausimas yra toks: kuo užpildoma „išgyvenimų talpykla“? Sakėme, kad jos turinį sudaro neigiamos emocijos, neigiami išgyvenimai. Tačiau liko neaišku, ar tai tik gražus palyginimas, ar tie išgyvenimai turi kokią nors fizinę formą. Šioje knygoje paaiškinsime, kad „išgyvenimų talpyklos“ modelis atspindi objektyvius mūsų kūne vykstančius procesus.

Praktiškai pritaikę šios knygos idėjas, savo gyvenimą padarysite sąmoningesnį ir labiau valdomą.

Žinoma, jeigu tik jums to reikia.

Kas autorius?

Esu gavęs keletą laiškų, kurių autoriai tvirtina, esą aš, kurdamas savo sistemą, pasinaudojau jų kūrybos vaisiais. Kitaip sakant, nuplagijavau jų idėjas.

Tai klaida. Pasaulis labai įvairus, ir atsitinka taip, kad ta pati idėja šauna į galvą keliems žmonėms beveik vienu metu. Pavyzdžiui, tokių situacijų

pasitaiko moksle ir technikoje – keli visai vienas su kitu nepažįstami išradėjai skirtingose pasaulio vietose tuo pat metu (laiko skirtumą sudaro vos kelios valandos ar net minutės!) užpatentuoja tą patį išradimą arba tarpusavyje nesusiję mokslininkai paskelbia tą pačią idėją.

Tas dalykas vyksta ir kitose gyvenimo srityse. Galbūt visata pasiunčia kokią vertingą idėją keliems žmonėms iš karto todėl, kad būtų didesnė tikimybė, jog ta idėja tikrai pasklis. Juk vienas žmogus gali susirgti ar dar dėl kokių nors priežasčių tos idėjos nepaskelbti – tai tegu tada tą padaro kiti idėjos gavėjai.

Šiame pasaulyje visai naują dalyką sugalvoti sunku. Apie viską jau buvo kalbėta, kiekvienu klausimu kas nors pasakyta. Visko žinoti neįmanoma. O jei kas pabandytų – negalėtų kurti pats, tik koreguotų svetimas idėjas. „Tenepainioja kūrėjo minties žinių voratinklis“, – yra pasakęs vienas protingas žmogus.

Taigi galiu pasakyti, kad viską, ką parašiau, sumaniau aš pats. O prieš rašydamas dar viską pats ir išbandžiau.

Tai tokia šios knygos įžanga. Būtinai jį perskaityti. Ir pasinaudoti jos patarimais!

Padėka

Už palaikymą kuo nuoširdžiausiai dėkoju Aleksejui Vladimirovičiui Kupcovui – verslininkui, Tarptautinės asmenybės ugdymo profesionalų asociacijos Stebėtojų tarybos pirmininkui (www.liros.ru).

1

Kas yra treniruotė ir kam ji reikalinga

Išmintis su amžiumi ateina ne visada. Būna, kad amžius ateina vienas.

– DENIS DIDEROT

Šioje knygoje daug kalbėsime apie treniruotę. Ką tai reiškia?

Ši knyga skirta ne tik perskaityti. Kiekvieno skyriaus pabaigoje pateiktos trumpos užduotys, kurias atlikę lengviau užmėgsite ryšį su savo Pasąmone. Tai padės jums darytis įtaką sau patiems. O jeigu pasistengsite – galėsite daryti įtaką ir kitiems žmonėms.

Mūsų metodika nėra NLP (neurolingvistinis programavimas). NLP žiūri į žmogų kaip į „juodąją dėžę“. Kitaip sakant, nesidomi, kas ten viduje, o tik bando nustatyti, kokius duomenis reikia į ją įvesti, kad būtų gautas norimas rezultatas. Tai grynai kibernetinis požiūris.

Mes siūlome jums psichologiją

Mūsų požiūris visai kitoks. Mes remiamės žmogaus psichologija, nagrinėjame, kas yra psichika ir kaip ji funkcionuoja. (Tuos dalykus na-

grinėsime tiek, kad galėtume paaiškinti šioje knygoje aptariamą temą.) Kalbėsime, ką reikia daryti, kad ji funkcionuotų taip, kaip mes norime. Pavyzdžiui, mes galime panorėti išsiugdyti kokį nors naują bruožą, tarkime – ryžtingumą...

Visus asmeninius pokyčius jūs vykdysite patys ir darysite tai visiškai sąmoningai, žinodami, kokių rezultatų laukiate.

Ši knyga yra „Išmintingo kelio“ metodikos dalis. Tai reiškia, kad siekdami savo tikslų jūs pasitelkiate Protą, racionalų mąstymą. Jūs patys sprendžiate, kaip jums pasikeisti, o paskui atliekate tam tikrus veiksmus, kad tas tikslas būtų pasiektas.

Kelių yra daug

Yra daug kitų būdų, kuriais jūs galite siekti tų pačių tikslų. Tačiau mes jais nesinaudosime. Pavyzdžiui, mums netinka indų mokytojų metodai – jie siūlo visiškai nepaisyti Proto ir klausytis tik savo dvasios. Mes manome, kad Protas yra labai galingas instrumentas, padedantis mums pažinti ir keisti pasaulį, tad atsisakyti jo būtų labai keistas sprendimas. Galbūt toks kelias buvo geras prieš kelis tūkstančius metų, tačiau šiandieną, mokslo ir technikos amžiuje, jis yra pasenęs.

Mums nepriimtina, kai visas problemas žmonės tikisi išspręsti su išorės jėgų pagalba. Jie kreipiasi į įvairius guru, astrologus, būrėjus, aiškiaregius... Žinoma, galima elgtis ir taip, tačiau mes manome, kad visų pirma reikia galvoti savo galva. Labai keista, kad žmonės SAVO gyvenimus patiki SVETIMIEMS.

Taip pat mums nepriimtinas religijų siūlomas kelias, kai žmogus, užuot stengęsis pats, pasikliauna tik Dievu. Tai tinka vienuolyne, tačiau pasaulietiniame gyvenime savo tikslų turėtume siekti patys.

Mes atmetame klasikinių materialistų požiūrį, esą žmogus gali remtis tik tuo, ką yra įrodęs mokslas. Tokie žmonės dažniausiai nežino, kad daugumos psichologijos ir filosofijos kryptių pradininkai pripažindavo, jog mūsų pasaulyje egzistuoja tam tikras nematerialus pradai, kuris veikia materialią plotmę, taip pat ir žmones. Šios mistinės išvalgos paprastai

įvelkamos į tarsi ir mokslinę, tačiau labai neapibrėžtą formą, pavyzdžiui, tas nematerialus pradas vadinamas *kolektyvine pasąmone*, *archetipais* ir kitais panašiais vardais.

Pagal „Išmintingo kelio“ metodiką mūsų galimybės yra kur didesnės, nei mes linkę pripažinti.

Kad galėtumėte tomis snaudžiančiomis nepaprastomis galimybėmis pasinaudoti, turėsite treniruotis. Tai yra atlikti tas užduotis, kurios duotos kiekvieno šios knygos skyriaus pabaigoje.

Žinoma, galite užduočių neatlikti ir tik paskaityti pačią knygą. Tai kas kita nei treniruotė. Jūs negausite tų rezultatų, kuriuos gautumėte atlikę treniruočių užduotis.

Jūs patys renkatės, ką jums daryti.

Kam tada pirkote šia knygą?..

Na, bet laikas eiti toliau. Pakalbėkime detaliau, kas yra psichologinė treniruotė ir kokių jų būna.

Apie treniruotę

Tai – viena iš šiuolaikinių intensyvaus mokymo formų. Ji paplitusi visame pasaulyje ir yra greičiausias būdas siekti vidinių pokyčių. Paprastai treniruojamos žmonių grupės. Jos gali būti visai mažos (trys penki žmonės) ir labai didelės (iki kelių šimtų dalyvių). Visi jie atlieka tam tikras asmenines ir grupines užduotis ir bendrauja tarpusavyje. Galima sakyti, per treniruotę jie gyvena kolektyvinį gyvenimą. Yra tokių (vadinamieji VIP asmenys), kurie nenori treniruotis su grupe, tad užsisako sau asmeninę treniruotę. Tada treneris dirba tik su vienu mokiniu. Toks malonumas kainuoja labai nepigiai.

Tačiau VIP asmenimis galėsite pasijusti ir skaitydami šią knygą, nes tai bus jūsų asmeninė treniruotė. Žinoma, jei apskritai esate nusiteikę treniruotis.

Toliau mes aptarsime kitus treniruočių tipus. Jeigu jūs tvirtai žinote, kad niekada nesitreniruosite, galite šią vietą praleisti ir iš karto atsiversti kitą knygos skyrių.

Kita vertus, galbūt ši informacija jums vis tiek pasitarnaus – gal tuo dalyku susidomės kas nors iš jūsų draugų ar artimųjų ir jūs galėsite jiems papasakoti apie tai.

Kuo skiriasi nuo seminarų

Išskirtinis treniruočių bruožas yra mokymo intensyvumas ir praktiškumas. Per seminarą jūs galite gauti didelį informacijos kiekį, tačiau seminaro tikslas nėra toks, kad jūs ta informacija galėtumėte iš karto naudotis. O iš treniruotės žmonės išeina jau turėdami praktinių įgūdžių, kaip jiems siekti tam tikro tikslo. Arba per treniruotę jie išsprendžia kokią nors problemą, kurios savarankiškai išspręsti negalėjo ilgą laiką.

Suprantama, tai bus tik pradžia. Treniruotės yra per trumpas laiko tarpas, kad jūs kokį nors įgūdį įvaldytumėte visiškai, tačiau pirmuosius žingsnius tikrai padarysite.

Treniruočių tipai

Treniruotės būna atviros ir skirtos grupiniams klientams (korporacinės). Į atviras treniruotes renkasi kas nori – tai labai įvairūs žmonės, kurie siekia įgyti tam tikrų įgūdžių. Už treniruotes jie susimoka patys.

Korporacinės treniruotės skirtos kokios nors organizacijos darbuotojų grupei. Paprastai tokias treniruotes užsako tų organizacijų vadovai. Treniruotės darbuotojams yra kaip kvalifikacijos kėlimas. Dažniausiai per tokias treniruotes žmonės ugdomi specifines savybes, reikalingas verslininkams. Už viską sumoka organizacija.

Treniruočių tikslai

Visas grupines treniruotes galima suskirstyti į kelis tipus. Tai priklauso nuo tikslų, kurių siekia treniruočių dalyviai.

Įgūdžių ugdymasis

Dalyviai ugdomi įgūdžius, kurie jiems paskui bus reikalingi darbe ar asmeniniame gyvenime. Tokių treniruočių įvairovė gana didelė. Populiariausios yra verslo įgūdžių ugdymosi treniruotės. Tie įgūdžiai paskui padės žmonėms prekiauti, vesti derybas, kalbėtis su didelėmis auditorijomis (oratoriaus įgūdžiai), organizuoti darbotvarkes ir taip toliau.

Taip pat žmonės per treniruotes ugdomi įgūdžius, kurie reikalingi asmeniniame gyvenime. Šie įgūdžiai padeda lengviau užmegzti pažintis, bendrauti, įveikti stresą... galima išsiugdyti netgi greitojo skaitymo įgūdžius.

Žmonėms šiuo atveju į Pasąmonę įdiegiama tam tikra informacija (nuostatos, pozityvūs teiginiai), kuri paskui realizuosis per kūno judesius, kalbą, elgesį. Pavyzdžiui, vyras, kuris pirmiau bijojo susipažinti su moterimis, po pažinčių technologijos treniruočių šią pirmiau neįmanomą užduotį įvykdys visai lengvai.

Pokyčių (transformuojamosios) ir asmenybės augimo treniruotės

Tokių treniruočių tikslas yra spręsti problemines situacijas ir ieškoti naujų galimybių įvairiose gyvenimo srityse. Jos padeda žmogui geriau pažinti save ir savo gyvenimą, aptikti jame ką nors nauja. Paprastai pokyčiai prasideda jau treniruotės metu (žmogus patiria nepaprastų įžvalgų, išsiveržia iš savo problemų gniaužtų, atleidžia kitiems, įveikia savo baimes, peržengia vidinius barjerus). Žinoma, ir šiuo atveju žmogus įgyja naujų žinių bei įgūdžių, tačiau svarbiausia čia yra ne tai. Svarbiausia – asmenybės pokyčiai. Pavyzdžiui, per vieną tokią treniruotę dalyviai vaikšto žarijomis ir stiklo šukėmis – tai atlikęs žmogus ima kur kas labiau pasitikėti savimi, pakyla jo savivertė, pozityvesnės tampa jo mintys. Atėjęs pas mus, žmogus sumoka už tokią treniruotę. Mokėdamas jis patvirtina pats sau, kad jam tai yra svarbu, jis nusiteikia keistis, o treneris jam tik turi atskleisti pokyčių techniką.

Į tokias treniruotes nevaikšto tie, kurie yra patenkinti savimi ir išorinės pagalbos neieško.

Treniruočių režimo griežtumas

Pokyčių treniruotės skiriasi pagal režimo griežtumo laipsnį.

Laisvos treniruotės. Žmonės per tokias treniruotes gauna naujos informacijos, vykdo įvairias užduotis, dalyvauja žaidimuose, vadovaujami trenerių analizuoja savo ir kitų dalyvių gyvenimus. Tai darydami jie ima suprasti, kodėl pateko į tokią situaciją, kuri galų gale privertė juos ateiti į treniruotę. Taip vyksta vidiniai pokyčiai.

Panašių treniruočių yra tūkstančiai. Jos padeda žmonėms spręsti bendravimo problemas („Ką daryti, kad bendravimas nebūtų neigiamų emocijų šaltinis“), sukurti šeimą („Kaip ištekėti“), pažadinti savo seksualumą („Geišos mokykla“), rasti pašaukimą („Kaip rasti man skirtą darbą?), moko, kaip elgtis su pinigais („Kaip tapti pinigų traukiančiu magnetu?).

Pusiau laisvos treniruotės. Čia taikomi labiau provokuojantys metodai, pavyzdžiui, žaidimai pagal vaidmenis. Tokie žaidimai skatina žmones ieškoti nestandartinių sprendimų sudėtingose situacijose. Pavyzdžiui, žaisdami žaidimą „Oro balionas“ jie turi „išmesti“ iš baliono kai kuriuos kitus dalyvius. Kartais įvedamos griežtos tokių treniruočių lankymo sąlygos, skiriamos baudos už vėlavimą. Tokių treniruočių rezultatai būna geresni, tačiau jautriems žmonėms jos gali sukelti smarkų stresą.

Griežtos treniruotės. Tokios treniruotės priverčia žmogų visiškai atsiverti ir nusimesti savo „apsauginį sluoksnį“ (pavyzdžiui, jis yra atvirai įžeidžiamas), tada treneris jį paskatina iš esmės pasikeisti. Tokių treniruočių pavyzdys yra amerikiečių sukurta metodika „Gyvenimo šaltinis“ (*Life Spring*).

Dažniausiai visos pokyčių treniruotės būna atviro tipo (dalyvauja, kas nori), kartais tokias treniruotes savo darbuotojams užsako kompanijos.

Psichoterapinės treniruotės

Jų tikslas yra palengvinti įvairias nemaloniais psichines būsenas. Pavyzdžiui, dalyviai per tokias treniruotes atsikrato kaltės jausmo, baimės, įtarumo, nepasitenkinimo ir nepasitikėjimo savimi. Prie tokio tipo treniruočių priskiriama meno terapija, transpersonalinė terapija, šokio terapija ir kitos.

Dvasinio ugdymo treniruotės

Čia dalyviams pateikiamas naujas filosofinis ar religinis gyvenimo modelis, jie supažindinami su įvairiomis ezoterinėmis doktrinomis. Pavyzdžiui, joga. Kai jogos metodų moko įvairūs gimnastikos ar sporto klubai, yra vienas dalykas, ir visai kas kita, kai šią sistemą žmonėms perteikia mokytojas, pats mokėsis Indijoje ir gavęs jogos meistrų palaiminimą. Jis į jogą žiūri ne tik kaip į fizinius pratimus, bet kaip į pasaulėvokos sistemą, tad jo dėstoma joga neatsiejama nuo gyvenimo būdo, mitybos, elgsenos, tikslų ir kitų gyvenimo dalykų. Dvasinio ugdymo treniruotės pasižymi specifiniais pavadinimais: „Evoliucijos kelio sistema“, „Kelionė be kūno“, „Trečiasis kelias“. Dar viena tokių treniruočių ypatybė ta, kad jų ciklai yra neilgi. Jeigu jums siūlo ilgą ciklą, tai jau ne treniruotė, o kokia nors kita ugdymo forma.

Kūno ugdymo treniruotės

Dalyviai treniruoja savo kūną, mokosi tam tikslui skirtų pratimų, kad paskui galėtų treniruotis savarankiškai (čia nepriskirtini pratimai sportininkams, tai kita treniruočių rūšis). Kai kuriuos tokius pratimus galima atlikti tik treniruojantis su grupe (pavyzdžiui, kūno psichoterapijos treniruotė).

Prie kūno ugdymo treniruočių galima priskirti kvėpavimo pratimus, Ošo (Osho) dinaminę meditaciją, energijos kaupimo pratimus, seksualinės jėgos pažadinimo praktikas („Vyriška jėga“) ir taip toliau.

Štai tokia yra populiariausių treniruočių klasifikacija. Artimos treniruočių mokymo formos yra kai kurios mokomosios saviugdų programos, seminarai (treniruočių gali sudaryti intensyviąją seminaro dalį) ir religiniai mokymai, kurių vadovai pasitelkia treniruotes, kad pritrauktų daugiau žmonių. Pavyzdžiui, tai yra Giurdžievo mokykla ir kitokios dvasinių bei religinių studijų grupės.

Būkite apdairūs

Ir dar noriu pasakyti štai ką: šiandieną yra aktyviai veikiančių religinių organizacijų, kurios siūlydamos saviugdų treniruotes stengiasi į savo gretas pritraukti kuo daugiau žmonių. Jie paskelbia, kad padeda žmonėms įvaldyti energines praktikas, tantrą ar moko feng šui metodus, ir tai yra tiesa – tų dalykų jie moko iš tikrųjų, tačiau tie mokytojai paskui atvira ar netiesiogine forma gali pasiūlyti jums „pažinti tiesą“ ar nuvykti į kokį dvasinį centrą (ašramą), kur jūs atseit susipažinsite su „slaptu mokymu“ ar kokiu garsiu Mokytoju.

Tai yra gudrūs bandymai įtraukti jus į uždaro tipo religinės organizacijos veiklą. Tokių dalykų pasekmės yra gerai žinomos.

Tai nėra treniruotė, kaip mes ją suprantame.

Todėl būkite apdairūs. Kreipkitės tik į tuos trenerius ar treniruočių centrus, apie kuriuos sužinojote iš patikimų šaltinių. Antraip užuot ugdesi dvasią ją tik susižalosite.

Pavyzdžiui, į Tarptautinę asmenybės ugdymo profesionalų asociaciją priimami tik treneriai ir treniruočių centrai, kurie turi ne mažesnę kaip dvejų metų darbo patirtį ir dvi Asociacijos narių rekomendacijas. Asociacijai priklausantys treneriai garantuoja aukštą paslaugų kokybę.

Išsiaiškinome, kas tai yra treniruotės, o dabar padarykime šio skyriaus išvadas.

IŠVADOS

- Treniruotė – tai intensyvi mokymo forma. Per treniruotę žmonės ugdomi tam tikrus įgūdžius.
- Treniruotės būna atviros ir skirtos grupėms (korporacinės).
- Pagal tikslus treniruotės skirstomos taip:
 - Įgūdžių treniruotės
 - Pokyčių treniruotės
 - Psichoterapinės treniruotės
 - Dvasinio ugdymo treniruotės
 - Kūno ugdymo treniruotės
- Pagal metodikos griežtumą treniruotės būna tokios:
 - Laisvos, kurių dalyviai nepatiria traumuojančių psichinių veiksnių.
 - Pusiau laisvos, kuriose taikomi labiau provokuojantys metodai, skatinantys dalyvius ieškoti nestandartinių sprendimų.
 - Griežtos treniruotės, kurių dalyviai priverčiami visiškai atsiverti ir nusimesti visą gynybą.
- Artimos treniruotėms mokymo formos yra kai kurios mokomosios savaitės programos, seminarai ir religiniai mokymai.

TRENIRUOJAMĖS GYVENTI: SAVARANKIŠKO DARBO UŽDUOTYS

Šiame skyriuje tik pateikėme sausą informaciją, todėl užduotys bus visai paprastos.

Jeigu lankote kokias nors treniruotes, pasistenkite ja įvertinti atsižvelgdami į mūsų čia pateiktą klasifikaciją. Paskui atsakykite į klau-

simą, ar treniruotė pateisino jūsų lūkesčius, ar vertėjo mokėti už ją tiek, kiek sumokėjote. Ar apskritai tenkina jus už tokią kainą pasiektas rezultatas?

Apsilankykite kokio nors treniruočių centro interneto svetainėje (pavyzdžiui, www.sviyash.ru) ir paanalizuokite, kokios treniruotės siūlomos ten.