

5 tipai vyrų, išduosiančiu pirmai progai pasitaikius

Moters SAVAITGALIS +TV

2019 m. gegužės 24–30 d. Nr. 21 (1062)



Psichologė
V. Mažeikienė:
„Turėti psichologinių
problemų – normalu“



Psichologė V. Mažeikiénė: „Turėti psichologinių problemų – normalu“

Mylėkite!

„Paauglystėje bandžiau suvokti, kas nėra su manimi ir aplinkiniu, kodel taip sunku gyventi. Tad labai anksti apsisprendiau, kad būsiu psichologė ir padesių kitiems“, – sakė klapdėlė psichologė-psichoterapeutė Vilma Mažeikiénė.

Daugiau nei dviem dešimtmečių patirtį turinti psichologė dabar daugiausia dėmesio skiria paaugliams, turintiems elgesio bei emocijų sutrikimų, ir moterims, patyruosiu smurtą. Neseniai pasirodžiusioje knygoje „Kai augti sunku“ V. Mažeikiénė kalba apie sudėtingas vaikų ir paauglių elgesio problemas bei siulo, kaip jas spręsti.

Polinikis i savižudybę, artimujų netekėti, tėvų emigracija, baimės ir panikos priepuoliai – kmygoje psichologė nagrinėja pačias aštrosiasius mūsų dienų problemas. Kaip elgitsės tėvams su jomis susidūrus? „Mylėkit, mylėkit!“ – sakė V. Mažeikiénė, su kuria kalbėmės apie jos pašaukimą būti psichologe.

**Jau ne vieną dešimtmjetį dirbate
vaikų ir paauglių psichologe-psichoterapeute. Kaip nusprendėte dirbtis
būtent su vaikais ir paaugliais?**

Pašaukimą pajautau labai anksti, dar pa-

auglystėje. Augau šeimoje, kurioje nuolat vyravo įtampa ir konfliktai, tad ieškodavau būdų, kaip išgyventi tame saugausiuju sukurtais chaos. Anksti pradėjau domėtis psichologinė literatūra ir pasirinkau: užaugusi tapti psichologe-psichoterapeutė ir padėsiu vaikams bei paaugliams iš sudėtingų ūmų. Jau 25 m. dirbu su vaikais ir paaugliais bei jų tėvais, padedu įveikti psichologinio pobūdžio bėdas.

**Žinomas amerikiečių psichoterapeutas Miltonas Ericsonas sakė,
kad didieji terapeutai tokie
tapo ir dėl savo skausmingos
praeities, silpnybių. Kokia jūsų
patirtis?**

Galima baigti prestižinį universitetą, gauti puikų diplomą, igyti žinių iš knygų, praktikos – iš darbo, bet viso to vertė gana menka, jei tavo asmenybė nesikeičia.

Psichologui ar psichoterapeutui reikia nežmoniškai daug dirbti su savimi, nuolat užsiimti grietą savanalinėje. Abejouj, ar paprastas žmogus paniryt į nuolatinę ne-gailestingą savanalinę, sugebėtų įvardyti skaudžią tlesą vien tam, kad geriau supras-ti save, o kartu ir kita.

Kuo ypatinga mano patirtis? Visada

sunku kalbėti apie save. Galii tik patvirtinti tai, ką minėjau anksčiau, – kad vaikystėje ir paauglystėje patiriai sunkumai anksčiai subrandino. Tėvali niekada manęs nepalaikydavo, tad nepalaikė ir pasirinkimo tapti psichologe-psichoterapeute. Labai sunku siekti, ko nori, kai niekas nepadeda. Bet laikui bėgant suprantai, kad jei labai nori, pasiekiai savo tikslą.

**Neseniai pasirodė jūsų knyga „Kai augti sunku“, kuri turbūt pravers daugeliui vaikus auginančių ar su
jais dirbančių žmonių.**

Kai dirbau Klaipėdos ambulatoriniame reabilitacijos ir sveikatingumo centre „Regasa“, bendradarbiavome su dienraščiu „Klaipėda“, raišiu straipsnius apie vaikus bei paauglius.

Per 14 m., rašant laikraštiniu, susikaupė daug medžiagos apie vaikų ir paauglių auglėjimo psichologinius ypatumus. Visada buvo minčių tą medžiagą susisteminti ir parangi knygą, tačiau rimtu postūmiiu tapo ilga ir sunki mamos liga, vėliau jos mirtis.

Kitas smūgis – tėco mirtis šią vasarą. Su vokliau, kad mano egzistencija įrgi artejā į mirties tašką ir kad nebenturi laiko atidėti, atėjo laikas įgyvendinti svajone. Taigi prasidėjo konkretus darbas kiekvieną dieną.

**Knygoje užčiuopiate aštrosias jaučių žmonių ir mūsų visų
problemas – nenoras gyventi,
emigruojantys tėvai, seksualinė
branda, skyrybos, pykčio, baimės
priepuoliai. Kas buvo svarbiausia
kalbant šiomis temomis?**

Nemegstu meilo. Rašydama knygą norėjau pasakyti, kad mūsų visuomenėje egzistuoja daug psichologinių sunkumų, ir apie juos reikia kalbėti, nes patys nesprendžia. Turėti psichologinių problemų – normalu. Esim, kaip mes tvarkomės su jomis. Kreipkitis į psichologus ar psichoterapeutus verta tuomet, kai mūsų sena, igyta patirtis trukdo normaliai gyventi, sekmingai dirbti, bendrauti su kitažiems žmonėmis, kai tampa sunku būti net su savimi.

Psichologinių problemų ignoravimas prie gero nepriveda. Iš čia kyla savižudybės, alkoholizmas, narkomanija, pasinérinimas į virtualų pasaulį, bėdos su te-sesauga ir pan.

**Turbūt dirbant su vaikais reikia
ypač daug jautrumo. Veikiausiai
vaikai daug ko dar nemoka apibrėžti,
įvardyti.**

Aš labai myliu vaikus. Negaliu abejingai žūreti, kaip jis kentą, kaip dažnai suaugusieji sprendžia savo problemas vaikų sąskaitą. O sutrypti vaikų sielas labai lengva. Mažas vaikas atsivers tik tuomet, jeigu pasitikės tavimi. Vaikas labai jaučia, ar šalia

jо esantis žmogus sažiningas, „dvasiškai švarus“, ar ne.

Visada gerbiu vaikų parodytas ribas, pa-salytų žodi „ne“ konsultacijų metu. Mažų vaikų pasitikėjimui pelnyti reikia daug daugiau laiko. Dažnai teveliai nusivilia, kai po 2 ar 3 konsultacijas nesulaukia norimo rezultato, ir tempia vaiką pas kitą specialistą, nesuprasidam, kad jis – ne šunytis, kad tie-slog reikia kantrybės ir laiko norint įveikti sunkumus. Normalu, jog artimaisiais nu-silvylės vaikai ne taip lengvai prisileidžia svetimą žmogui, kuris nori jam padėti.

**Su kokiomis vaikų ar paauglių
bėdomis susidurite dažniausiai?**

Baimės, nepasitikėjimas savimi bei kitalis, negebėjimas valdyti pykčio, nemokėjimas klausytis, baimė išsakyti savo nuomonę bei mintis, baimė suklysti, gyvenimo prasmės praradimas. Labai daug tėvų kreipiasi dėl valko kitoniku, nes jis tarp bendramžių jaučiasi kaip balta varna ir patria patyčių bei kančią. Mano tikslas – ne tik patumėti dažnai tampa dvasinių krizų, vidinių konfliktų priežastimis ir labai apsunkina gyvenimą. Psichologo ir psichoterapeuto tikslas – padėti žmogui kuo geriau susivokti savyje, analizuoti iškilusius sunkumus ir rasti stiprybės iems įveikti.

Suaugęs žmogus, vesdamas vaiką ar paauglią pas psichologą ar psichoterapeutą, visu pirmu turi parengti ji moraliskai. O kai dažniausiai vaikai patenka pas psichologą? Pavyzdžiu: „Jei tu ir tolau taip blogai elgsies, žinok, eisi pas psichologą“, „Jei dar taip bijauriai kalbėsi, eisi pas psichologą“. Tokį atsakymą dažnai išgirstu, kai paklausiu vaikų ar paauglių, kalp atsitikto, kad jie atsidūrė mano ar kolegu kabinetuose. Tad apie kokią efektyvą pagalbą galime kalbėti, jei vaikai ir paaugliai pateko pas specialistą tokiu būdu?

Pirmausia, prieš apsilankydami pas psichologą, tėvai turėti kalbėti su vaiku, kad šis suvoktu, jog apsilankymas pas specialistą gali pagerinti tarpusavio santykius. Visi specialistai geri ir profesionalūs, tačiau norédami atrasti savajį nebijokite ieškoti. Nieko tokio, jei iš karto nepavyks. Be profesionalumo svarbus ir žmogiškumas. Nebijokite klysti.

**Ar turite žmonių, kuriuos laikote
didžiausiais gyvenimo mokytojais?
Kokių svarbių dalykų jie jūs
išmokė?**

Gal skamba kelstai, bet didžiausia mano gyvenimo mokytoja buvo mama. Ji nekalbėjo padrašinancių žodžių, neguodė, kai buvo sunku, bet savo konkretū pavyzdžiu įteigė, kad reikia mylieti tai, ką darai, ir stengtis tai daryti gerai. Ji visada kovojo už teisybę ir netiesiogiai to molėk mus. Savo pavyzdžiu ji rodė, kad savo tlesas, nuomo-nė reikia ginti, ir visai nesvarbu, kad niekas

nepalaiko. Ji visada sakydavo: „Svarbiausia, kad sažinė būtų žvari, o ką galvoja apie tai kiti, tau nusispjauti. Tu gyveni su savo sažine, o ne jie.“

**Yra nemažai žmonių, kurie vis
dar bijo kreiptis į psichologą. Ką
patartumėte tėvams, kurie nori
vaikus atvesti į psichologo kon-
sultaciją? Iš aktei reikių dėmesi?**

Mūsų visuomenėje dar vyrauja mitas, kad gėda turėti psichologinių pobūdžio sun-

NUOLAIDA 20%

“GARANTUOTA 5 D. APSAUGA NUO PRAKITAVIMO

• UŽTERIA NEMETI 10 MĖN.

• TIK 10% PINIGŲ DRĀZINIMO GARANTUO

• NETERIA DRĀZINTU

• TINKA VYRAMS IR MOTERIMS

