

Rollo May „Būties atvėrimas“ [ru]

p.6 Jei žmogus nejautė baimės, tai jis neįgis laisvės.

p.13 Būtis – tai visos potencialios žmogaus galimybės.

p.17 [Dabar vyrai labiausiai bijo ne kastracijos, bet likti vieni.]

p.20 F. Fromm - Reichmann [Tai, ko tavo pacientas nedrįsta pasakyti dažnai yra tai, ką tu pats tuo metu jauti].

p.24 6 paciento principai:

1. Ginti savo asmenybės centrą
2. Kiekvienas žmogus turi savęs [tvirtinimo] ribas ir jomis jis saugo savo asmenybės centrą.

3. Kiekvienas turi išeiti iš centro, jei nori bendrauti su kitais.

4. Subjektyvi asmenybės centro egzistavimo pusė yra sąmonė.

5. Savęs suvokimas.

6. Nerimas – tai žmogaus būseną, kai jis randas prieš aplinkybes, galinčias sunaikinti jo būtį.

p.26 P. Tillich „Būtis žmogui neatsiduoda savaime, bet priklauso nuo jo drąsos būti“.

p.49 Egzistencializmas – tai unikalūs ir neįprastai atspindys tų psichologinių sunkumų, su kuriais susiduria savo gyvenime šiuolaikiniai žmogus.

p.56 Svarbiausias egzistencializmo uždavinys – atverti žmogų, kuris gyvena izoliuotame ir dehumanizuotame šiuolaikiniame pasaulyje.

p.75 paprasčiausiai skaitykite savo gyvenimą ir, tai darydami, pažinkite raides, kuriomis aprašyta visa visata.

p.85 Tiek Nyčę, tiek Kierkegorą vienija šūkis: **„Sekite ne paskui mane, bet paskui save!“**.

p.98 Egzistencializmas – terapiją reikia statyti ant to, kas žmogų daro žmogumi; neurozė – tai reiškinys, kuris užkerta kelią žmogui realizuoti savo būtį.

p.103 Pirmas susidūrimas su kito žmogaus būtimi gali stipriai paveikti ir sukelti nerimą (arba priešingai – didelį džiaugsmą).

p.121 Mirtis – vienintelis faktas mano gyvenime, kuris nėra santykinis, o absoliutus. Labiausiai paplitęs šiais laikais būdas, kai žmogus neatstovi prieš nebūtį yra KONFORMIZMAS. Kai žmogus prisidengia daugybe jau paruoštų atsakymų [ir jais atsako į svarbiausius gyvenimo klausimus].

p.122 **P. Tillich „Žmogus tuo labiau save [tvirtina], kuo daugiau nebūties jis gali priimti į save“**. [Kuo arčiau mirtis, tuo labiau gyvenu ir mažiau bijau gyventi].

p.123 Nerimas – tai besiantinančios nebūties pergyvenimas.

p.127 Kierkegoras „Nerimas – tai galvos svaigulys nuo aplink esančios laisvės“.

p.127 Žmogus išsižada laisvės tam, kad pabėgtų nuo nerimo.

p.129 Jei neleidi atsiskleisti savo potencialui – išgyveni kaltę. Arba jausmą, kad esi skolingas.

p.131 Niekada nepavyks visiškai realizuoti savo potencialo, todėl niekada nepavyks visiškai nebejausti kaltės!

p.148 Santykių esmė yra tai, kad bendraudami keičiasi abu žmonės.

p.153 Patys giliausi išgyvenimai dažniausiai sutinkami laike, ne erdvėje.

p.155 [svarbu, kad klientas sugebėtų įsivaizduoti ateitį, kai jo nebekamuos dabartinė problema – tai lyg atraminis taškas dirbant].

p.157 H. Bergson „Laikas – tai buvimo [egzistencijos] širdis“.

p.159 Giliausi psichologiniai išgyvenimai panaikina žmogaus santykį su laiku (pvz. pirmas bučinys, didelis nerimas ir kt.).

p.160 [Asmenybė vystosi tik tada, kai ji projektuojama į ateitį. T.y., žmogus turi būti nuolatiniam tapsme].

p.162 A. Adler „Atmintis – tai kūrybinis procesas“. [Turima omenyje tai, kad atmintis pasirenka ką atsiminti ;)]

p.169 Nyčė „Žmogus – tai gyvūnas galintis duoti pažadą“.

p.175 Egzistencinė terapija siekia suprasti/pažinti individualaus žmogaus būtį.

p.177 Ką man kaip terapeutui sako kliento sapnas apie jo dabartinę vietą pasaulyje ir kuria kryptimi jis juda?

p.185 Terapeutas pirmiausia turi būti žmogumi.

p.188 Egzistencinėje terapijoje klientui visų pirma suteikiama proga pergyventi tai, ką jis daro gyvenime ir tokiu būdu viską įsisąmoninti. [Tiesa nėra tiesa, kol ji neišgyventa vidumi].