

Existencia 3 (REETA kasmetinis psichologijos ir psichoterapijos žurnalas)

Interviu su A.Alekseičiku, R.Kočiūnu ir V.Kaganu.

p.7 Mūsų XX amžius sudėjo akcentus ne ant žmogaus, bet ant mokslo, technikos.

p.13 Pagrindinis terapijos tikslas – padėti žmogui labiau apsisaugoti.

p.17 Religija padeda Dievui pasirodyti žmoguje. Psichologija padeda žmogui realizuoti save.

p.19 Kuo žmogus daugiau pasiekia mūsų pasaulyje (materialiųjų prasme?), kuriame labai daug blogio, tuo mažesnės galimybės pas žmogų būti dvasiškai sėkmingu.

p.25 Tikroji psichoterapija nėra ozabočenna sėkme.

p.29 Man regis bet koks psichiatras turi būti labai stipri asmenybė. O psichoterapeutas turi būti dar stipresnė asmenybė už psichiatrą.

p.30 Terapeutas turi būti mokytu žmogumi. Jei jis remsis tik psichologiniu išsilavinimu, tai visada bus siaura ir pernelyg psichologizuota.

p.38 Religijos reikalas – išgelbėti dvasią, psichoterapijos – išgydyti ją.

p.43 Norisi, kad terapeutai mylėtų savo pacientus labiau nei savo profesiją ir savo profesiją labiau nei save. Ir kad atsimintų, kiek labai jie visgi nedamyli savęs.

p.62 Kuo vaikas skiriasi nuo suaugusio? Pirmiausia tuo, kad vaikas tik pradeda formuoti savo gynybas nuo pasaulio ir mano kaip terapeuto uždavinys – padėti jam suformuoti kuo konstruktyvesnes ir kūrybiškesnes gynybas, pataisyti nekonstruktyvias ir nekūrybiškas.

p.66 Priklausomas vaikas patogesnis tėvams, su juo lengviau bendrauti, jis labiau paklūsta ir t.t.

p.69 Kuo jautresnė vaiko dvasia, kuo jis labiau intelektualiai ir emocionaliai išsivystęs, tuo sudėtingiau jam išgyventi stabilumo netekimo situaciją.

p.73 Vaikai negali valdyti savo gyvenimo, jie turi paklusti taisyklėms, suaugusiems, sistemai.

Vaikas turi mažai realių galimybių įtakoti savo gyvenimą.

p.93 Aš supratau, kad jei žmogus manipuliuoja kitu, tai jis ne tik kitą suobjektina, bet ir pats jaučiasi kaip objektas.

p.99 Svarbiausia žmogaus atsakomybė, tai atsakomybė už patį save. Tai atsakomybė už tai, kad būti savo veiksmų priežastimi.

p.101 R.Kočiūnas. ET ne tiek gydo, kiek moko gyvenimo disciplinos. Tai daugiau filosofinis žmogaus tyrinėjimas.

p.104 Psichoterapija reikalauja daug kūrybinių jėgų. Kaip ir kūryboje, taip ir psichoterapijoje dirbama visa asmenybe.

p.105 Kūrybingiems žmonėms būdinga laisvė ir autonomija ir nebūdingas pasyvumas bei paklusnumas.

p.106 Kūrybiniame procese jie patiria daug streso, bet būna ir labai laimingi.

p.107 Kūryba reikalauja panirimo į veiklą. Jei pastoviai galvosi apie tai, ką apie tave pagalvos kiti, tai pamesi sugebėjimą savarankiškai priimti reiškinį.

p.108 Kūrybingi žmonės neperneša rutinos.

Mikelandželo, Dostojevskis, Tolstojus, Nyčė – visi kalba apie didelę vidinę įtampą. Iš visų psichinių susirgimų kūrybingi žmonės dažniausiai serga ciklotimija.

p.109 Žmogus visada gali sukurti kažką, kas viršys jį patį (prevosxodit).

Realybė yra sudėtingesnė nei siauras vaizdinys sveiko ir sėkmingo žmogaus. Mūsų kultūra kritikuoja emocionalumą ir iracionalumą.

p.125 Schneidman ir Murray pagrindine dvasinio skausmo priežastimi laiko frustruotus psichologinius poreikius.

p.128 [Pagrindinė pagalba suicidinių minčių turinčiam žmogui – padėti sumažinti dvasinį skausmą, kuris kyla iš nepatenkintų poreikių].

p.131 Ką reiškia „būti žmogumi“? Žmogus – tai būtis, kuri egzistuoja neapibrėžtumo ir absurdo kupiname pasaulyje, kuris yra amoralus ir abejingas žmogiškai egzistencijai.

p.133 Patyrus traumą, bejėgiškumas ir bepagalbiškumas (bespomočnost) tampa centriniais pergyvenimais.

p.134 Labai negatyvi patirtis dažnai pasižymi tuo, kad tuo momentu žmogus jaučiasi labai gyvas.

p.135 Traumą išgyvenančiam žmogui būdingas laiko ir erdvės ribų praradimas, didelio intensyvumo emocijos, intensyvi protinė veikla.

p.139 Svarbiausia ir kartu sudėtingiausia (nors iš pirmo žvilgsnio taip neatrodo) kas yra reikalaujama iš terapeuto dirbant su krizėje esančiu žmogumi – tai sugebėjimas būti šalia (prisutstvovat).

p.143 Bollnow: žmogui gyvenimas yra ne šiaip sau duotas. Jį reikia apvaldyti (ovladet).

p.152 Kriziniai pergyvenimai tokiais tampa tada, kai traumuojanči patirtis mus atkerta nuo to, kas mums priimtina ir saugu.

Dažnai daugiausiai sužinome apie gyvenimą būtent pačiomis blogiausiomis jo akimirkomis.