

EXISTENTIA: psichologija ir psichoterapija II [ru] (HEPI leidžiamas pusmetinis psichoterapinis žurnalas)

“Mažinant terapijos kainas sunkmečiu: pinigų reikšmė” Melisa Groman (JAV)

p.13 Daugelis klinikinių gydytojų tiki, kad terapija – tai investicija.

„Pinigų egzistencija tarp mūsų“ Dace Purena (Latvija)

S.du Plock

p.20 Kartais klientai sprendžia apie terapeuto kompetenciją pagal tai, kiek jis ima pinigų.

Mano santykis keitėsi (paradoksaliai). Dabar aš mažiau galvoju apie pinigus ir daug daugiau apie santykių kokybę – tačiau tada vėl iškyla apmokėjimo klausimas!

A.Alekseičikas

p.21 Kas pasikeistų jūsų pojūčiuose, jausmuose, interesuose, poreikiuose, patirtyje, žiniuose, veikloje, santykiuose su pačiu savimi, artimaisiais, su visuomene, jei jūsų užmokestis padvigubėjo, patrigubėjo, penkiagubėjo, dešimtągubėjo? Kaip pasikeistų jūsų gebėjimas būti dėkingu?

K.Schneider

p.22 Mano asmeninė filosofija: rasti balansą tarp to, kas iš tikrųjų man reikalinga gyvenime ir to, kad aš būčiau prieinamas savo klientams (kainos prasme).

S.du Plock

p.24 Aš pakeliu savo honorarą kasmet ir tai atveda prie labai įdomių vertybinių diskusijų su klientais.

E.Kreislere

p.24 Mano nuomone, mūsų epochoje žmonėms sunkiau su dėkingumu priimti negu duoti.

A.Alekseičikas

p.25 Pinigai tarnauja gyvam žmogui, o ne žmogus pinigam.

R.Kočiūnas

p.25 Mes gauname pinigus ne tik už paslaugą, tačiau už suteiktą viltį, kad kliento būseną, gyvenimo kokybę pasikeis. Ir šitą viltį mes bandome įgyvendinti kurdami ir palaikydami artimus, asmeniiskus, emociiskus ir gydančius santykius.

E.Kreislere

p.27 Aš turiu gerai ir jaukiai jaustis su ta suma, kurią moka man klientas.

Reikia pripažinti ir tai, kad pas tuos klientus, kurie pirmuose susitikimuose bando išsikvoti mažesnį honorarą, dažniausiai būna ir mažesnė motyvacija ką nors keisti savo gyvenime.

R.Kočiūnas

p.29 Kai galvoju apie tai, kiek kainuoja valanda mano paslaugų, turiu atkreipti dėmesį ir daugelį faktorių. Kiek kainuoja mano patirtis (kompetencija), potencialiai kiek gali mokėti atėjęs klientas toje šalyje, kurioje aš gyvenu, apatinę ir viršutinę ribas mano kolegų, kiek aš esu lengvai

pasiekiamas klientams (gyvenu mažam miestelyje ir klientai turi atvažiuoti iš kitur pas mane). Man vienodai sunku tiek nustatyti vieną sumą visiems klientams, tiek kiekvieną kartą galvoti, kiek norėčiau gauti iš to ar kito kliento, dėl to aš klientams siūlau patiems išsirinkti, kiek jie norėtų mokėti už mūsų bendrą darbą tam tikrose honoraro ribose. Čia svarbu gerai jaustis esant bet kokiam kliento pasirinkimui. Visada įdomi kliento argumentacija, kodėl jis pasirinko mokėti būtent tiek. Taip pat reikia būti visada pasiruošus paaiškinti, kodėl siūlote rinktis pačiam klientui honoraro dydį. Bet kokiu atveju, toks pokalbis apie honorarą visuomet iš formalaus tampa daug asmeniškiau, svarbiu terapijos proceso etapu.

A.Alekseičikas

p.29 o-predel-eni apibrėžti/apiboti. O-predel – apie-ribas?

p.30 Pacientams gali būti svarbi informacija, kad pas įžymius terapeutus reikšminga mokesčio dalis vaidina „apribojantį vaidmenį“: sumažina norinčių pas juos konsultuotis žmonių skaičių, priešingu atveju jie negalėtų efektyviai dirbti gydymo srityje.

E.Kreislere

p.30 Manau, kad iš esmės daugiau už savo darbą gauna tie terapeutai, pas kuriuos daugiau klientų ateina (ir neišeina) ir tai ne visada tiesiogiai proporcinga jų patirčiai, kvalifikacijai ar patalpų prabangai.

A.Alekseičikas

p.31 Bet koks sėkmingas terapeutas paprasčiausiai privalo dalį savo profesinės sėkmės „materializuoti“ į nemokamas konsultacijas. Kitu atveju jis savo veikla rodo savo paties nepakankamumą (ne-dosta-tochnost).

E.Kreislere

p.33 Tikintys žmonės gyvenima priima labiau kaip dovaną ir yra dėkingi už ją.

Kad mes liktume darbininkais psichoterapijos srityje, o klientai eitų gyventi savo gyvenimo po mūsų konsultacijų ir anksčiau ar vėliau nebenorėtų pas mus eiti, tame svarbų vaidmenį vaidina pinigai, nes UŽ ŠITĄ LAIMĘ, KURIAŽ ŽMOGUS RADO ČIA REIKIA MOKĖTI, o gyvenime yra krūva nemokamos laimės ;).

R.Kočiūnas

p.34 Kliento esminė motyvacija yra vidinis poreikis sulaukti pagalbos, o ne pinigai.

E.Kreislere

p.34 Atsakant trumpai – (kada rinkotės dirbti nemokamai) kai pas klientą yra didelis noras pasikeisti ir nėra pinigų; nes matyti teigiamus pasikeitimus – tai tas dalykas, dėl kurio dažnai išvis verta ne kažką gaminti gyvenime, o verstis psichoterapija.

R.Kočiūnas

p.35 Aš, pavyzdžiui, stipriai sumažinu savo honoraro dydį vietiniams mano miestelio gyventojams – tai mano mokestis už nuostabią vietą, kurioje aš atsiradau.

p.38 „Nešvarūs“ pinigai terapijoje atsiranda tada, kai terapeutas nustato honorarą neatitinkantį jo profesionalios kvalifikacijos, kai savo materialinius interesus stato aukščiau profesionalių (bando pataisyti savo materialųjį gerbūvį klientų sąskaita, atnešimas biznio standartų į terapiją, reikalavimas apmokėti dalį terapijos avansu ir kt.).

E.Kreislere

p.38 Nešvarūs pinigai, tai tokie pinigai, kurie ne už terapiją, o už kažką kitką.

A.Alekseičikas

p.38 Esminis vaistas medicinoje yra pats gydytojas.

p.39 Kaip galima nustatyti kainą psichoterapeuto kelionės kartu su ligoniu į jo beprotybę, buvimą toje beprotybėje kartu ir bandymą iš tos beprotybės jį parvesti atgal?

S.du Plock

p.39 Tik finansiškai savimi pasirūpinę žmonės gali būti terapeutais (čia esmė – kad turėtum užtektinai, jog galėtum duoti, dalintis, rūpintis).

Jei aš noriu kažką duoti klientams, tai turiu pats jausti kažkokio lygio saugumą ir gerbūvį.

„Apie humanistinę pozityvinę psichologiją: kodėl mes nesutariam?“ Kirk Scheider (JAV)

p.42 „Du kart du keturi – tai jau ne gyvenimas, gerbiamieji, bet mirties pradžia“ F.Dostojevskis
Kas tas pozityvumo koeficientas? Tai santykis teigiamų jausmų (teigiamų, optimistiškų, teikiančių džiaugsmą) ir neigiamų (pernelyg didelių, erzinančių, sukeliančių pasibjaurėjimą).

p.44 JAV atlikto tyrimo duomenimis 80% tiriamųjų mano, kad yra normalu „taikyti prievartą savo atžvilgiu tam, kad pasiektum ko nori“.

p.45 Frankl. Tikroji laimė – tai ne tai, ko gali sąmoningai siekti, bet kaip papildomas gerai gyvenamo gyvenimo produktas. O gerai gyvenamas gyvenimas iš anksto nesiprogramuoja ir nesikalibruoja.

p.46 Patys brandžiausi žmonės dažniausiai būna ir labiausiai vaikiškai betarpiški su pasauliu.

R.May „Kiekvienas iš žymių terapeutų, kuriais aš žavėjausi, buvo stipriausias toje vietoje, kurioje gyvenime buvo silpniausias“ (pvz. santykiai ir t.t.).

„Koučingas ir terapija: panašumai ir skirtumai“ Ernesto Spinelli

p.49 Žodis „koučingas“ reiškia perkelti žmogų iš ten, kur jis yra į ten, kur jis nori būti. O žodis terapija (therapeia) reiškia būti šalia ar būti kartu jo siekimuose.

p.51 Terapijoje nėra užsiimama praeitimi ta prasme, kad knaisiojamasi joje. Terapijoje užsiimama ta praeitimi, kuri yra aktuali dabartyje. Ir iš dalies tai jau nebėra praeitis, o dabarties dalis.

p.54 Koučingas neturi teorinio pagrindo.

p.61 Esminis gydantis faktorius terapijoje yra santykiai tarp kliento ir terapeuto, koučeriai mažai pripažįsta šį faktą.

„Buvimas šalia ir egzistencinė terapija“ Elita Kreislere

p.68 Rūpestis – tai egzistencinė buvimo šalia prasmė, o tvirtumas priimant sprendimus iškelia į pirmą vietą laikinumą (Heideggeris).

p.70 M.Bubberis skaitė kartą paskaitą ir paklausė, gal kas turėtų bet kokių asmeninių klausimų. Jų nesulaukęs pastovėjo, pastovėjo ir išėjo ☺.

p.71 /Kiekvienas susitikimas su žmogumi yra individualus ir tu jame būni vis kitoks. Negali būti vienas ir tas pats su visais klientais./

p.73 Bugental „Terapeuto buvimas šalia kliento terapijoje, tai radimas tos vietos, kurioje yra klientas“. O tai reiškia – negyventi pačiam sau savo bokšte ir iš ten postringauti, bet jausti, kur šiuo momentu randasi klientas, kame jis, kas jam rūpi.

/Bet tai nereiškia, kad reikia susirgti ta liga, kuria serga klientas./ Tuomet sirgsite draugiškai abu kartu.

p.75 Rūpesčio santykiuose sukurtą bendrą kliento ir terapeuto pasaulį mes vadiname terapiniais santykiais.

p.77 P.Tillich „Drąsa būti – tai visada drąsa būti savimi ir drąsa būti dalimi“.

p.78 Yra krūva būdų parodyti, kad aš esu (nipričiom) savo gyvenime: savižudybė, neautentiškas gyvenimas ir kt.).

Jei jau priėmiau į terapiją klientą, tai gyvenu kartu su juo tą gyvenimą, kuris gyvenasi.

p.79 E.Spinelli priėjo išvados, kad terapija iš tikrųjų pradeda veikti tik tuomet, kai pats klientas priima ant savo pečių dalį rūpesčio už terapeutą.

p.81 Depresyvus žmogus *tirpsta* pasaulyje labai įdomiai. Gulėdamas ir nesikeldamas, jis tarsi gyvena tą gyvenimą, kurio nekenčia, nemėgsta ir kartu tą, kurį norėtų gyventi, bet kurio pas jį nėra. A.Alekseičikas „Depresija – tai gailesčio nuodėmė, kad gyvenu ne tokį gyvenimą kokį norėčiau gyventi“.

Tirpti reikia ne gyvenimuose, tiksluose ir santykiuose kitų žmonių, tačiau savo konkrečiame gyvenime.

p.84 Rūpestyje sukurtuose terapiniuose santykiuose, terapišku tampa autentiškas terapeuto buvimas tuose santykiuose, kuris provokuoja autentiškai būti ir klientą.

p.89 Esminis momentas terapeutui, besiruošiančiam susitikimui, tai pasiruošti abipusei įtakai, pasiruošti, kad susitikimas su klientu pareikalaus atvirumo ir iš jo paties ir keis jį patį. Geras terapinis santykis visada pasižymi *abipuse įtaka*. Tiek klientas yra įtakojamas terapeuto, tiek terapeutas kliento.

p.90 Sustoti. Atsigręžti. Atsiverti. Dalintis. Rūpintis. Atsisveikinti.

„Egzistencinio patyrimo grupė: teoriniai principai ir praktinis darbas“ Rimantas Kočiūnas

p.93 Žmogaus savastis fiksuota yra tik sąlygiškai, realiai ji yra nuolatiniame kaitoje.

p.96 J.P.Sartre teigė, kad nieko esmingo apie save pasakyti negalime be kitų žmonių pagalbos. Gyvenimas ir mirtis nėra atskirtos laike, tačiau visada egzistuoja kartu. /Gyvenu ir kartu suvokiu šalimais, kad mirsiu. Pagal R.May klausimas nėra „Gyventi ar mirti?“, tačiau „Gyventi ir mirti“./

p.97 Daugelis filosofų teigė, kad be mirties realumo įsisąmoninimo gyvenimas būtų paviršutiniškas, beskonis, be atsakomybės.

Laisvė, nors ir didelė vertybė, tačiau yra didelis nerimo šaltinis. /Ką su ta laisve veikti?/

Pagal E.van Deurzen apie laisvę galima kalbėti tiek, kiek mes įsisąmoniname tai, kas yra galima, būtina ir negalima.

p.98 Būti atsakingu – tai būti pasiruošusiam mokėti laisvės kainą, į kurią įeina pastangos, rizika, nerimas, pasekmės.

p.102 Laiko ribotumas verčia panirti į gyvenimą tuoj pat, neatidėliojant.

A.Huxley „Patirtis – tai ne tai, kas vyksta žmogaus gyvenime, bet tai, ką žmogus daro su tuo, kas vyksta jo gyvenime“

p.103 Esminė egzistencinės terapinės grupės paskirtis – padėti dalyviams suprasti savo gyvenime egzistuojančius ribotumus ir galimybes.

p.104 Grupinė dinamika – tai visuma įvykių ir tarpasmeninių poveikių grupėje.

p.107 Laisvę realia daro pasirengimas už ją mokėti.

Kiekvienas dalyvis neša asmeninę atsakomybę už tai, kiek, kada ir kaip atsiverti grupei.

Kad dalyviai turėtų tam tikrą saugumą, kiekvienas gali bet kuriuo momentu sustabdyti grupėje vykstantį kalbėjimą apie jį.

Terapeutas yra atsakingas už adekvačių pagalbos būdų pasirinkimą.

p.111 Jei įtampos grupėje būna per daug, tai atsiranda pasipriešinimas terapiniam darbui, baimė atsiverti, padidėja jautrumas kritikai, atsiranda noras palikti grupę.

p.113 Tik emocinis tam tikros patirties pergyvenimas gali būti mažareikšmis, jei nėra kognityvinio supratimo to, kas vyksta/vyko.

Heideggeris pauzes vadino „begarsiais būties balsais“.

Terapeutui grupė neturėtų egzistuoti tam, kad geriau įtvirtinti save ar demonstruoti savo jėgą, terapeutas turėtų padėti realizuoti grupės nariams jų tikslus.

p.114 Esminė terapeuto užduotis – fenomenologinis visko kas vyksta atspindėjimas.

p.116 Galima sakyti, kad ne žmogus keičia pats save (nors ši iliuzija labai paplitusi), bet kad žmogus yra keičiamas vis gilėjančiu supratimu to, kas vyksta jo gyvenime, kaip jis kuriasi kiekvienu poelgiu, veiksnu, jausmu.

Teigiamas grupės poveikis: padidėja noras *pačiam apibrėžti* save, gyvenime orientuotis į savo asmeninius tikslus, o ne stengtis patikti ir įtikti kitiems, atitikti kitų lūkesčius, įgyvendinti kažkieno kito sugalvotą „gyvenimo projektą“.

Atsiranda suvokimas, kad dėl to, jog būtum vertingas (vertinamas, pripažįstamas), nėra būtina būti tobulu.

Atsiranda adekvatesnis laiko suvokimas dabartyje. Tam gali maišyti pernelyg didelis užstrigimas praeityje ir pernelyg didelis ateities planavimas, noras iš karto padaryti labai daug.

p.117 M.Proust „Realūs atradimai įvyksta ne tada, kai pamatai naujas žemes, bet tada kai įgyji naujas akis.“

p.118 Gyvenimas – tai pastovūs pokyčiai ir svarbu rasti būdą, kaip *sugyventi* su tais pojūčiais, kaip su jais būti, bet ne juos ignoruoti, stabdyti, skubinti ir t.t.

Pasak E.van Deurzen „Egzistencinė terapija – tai tik maža gyvenimo repeticija“.

„Psichoterapiniai santykiai: brandų susitikimas (įsiziūrėjimas į vienas kito brandą)“ Ina Pišinska (Latvija)

p.121 Pasak R.Kočiūno „Efektyvus terapeutas, pirmiausia, yra brandus žmogus“.

p.122 Santykiuose susitinka dvi viena kitai reikalingos asmenybės: klientui reikia pagalbos, o terapeutui reikia jaustis naudingu savo profesijoje.

p.123 Prieš ką klientas atsako už savo gyvenimą?
Santykių branda atsiranda suartėjus santykiuose.

p.124 Mano branda + kito branda = santykių branda

p.125 G.Allport išskyrė 6 brandos kriterijus:

- „Aš“ jausmo išplėtimas
- Šiluma santykiuose su kitais
- Emocinis saugumas (paties savęs priėmimas)
- Realistinis suvokimas, žinių ir užduočių.
- Savęs objektyvacija: supratimas ir humoras.
- Vieninga gyvenimo filosofija.

p.126 Neįmanoma būti brandžiu savo viduje. Branda išryškėja tik tarpusavio santykiuose.

p.127 Brandus žmogus kitą suvokia kaip skirtingą, tačiau lygiavertį sau.

Savęs priėmimas pasireiškia tuo, kad žmogus išmoko gyventi su savo emociniais išgyvenimais taip, kad sugeba išvengti savo pernelyg didelės neigiamos reakcijos į nemalonius gyvenimo įvykius, o taip pat nesiveržti į kitų žmonių gerbūvj/laimę(?).

p.128 Brandus žmogus ne tik užsiima svajonėmis, tačiau ir realiai bando atlikti veiksmą ta kryptimi, bando realiai įgyvendinti svajones.

„Terapinis vaikystės etosas“ Viktor Kagan (JAV)

p.137 V.Šklovskij „Iš pradžių aš randu, o tik paskui ieškau“.

p.138 Vaikas, pradėdamas gyventi, su viskuo susitinka *pirmą kartą*.

p.140 „Laimė – tai kada tave myli tie, kuriuos myli tu“.

p.143 „Patirtis – sunkių gyvenimo klaidų sūnus“. A.Puškinas

p.144 Vaikų terapijoje labai dažnai būna, kad nieko nedomina vaiko nuomonė.

p.147 Atvesdami vaiką į terapiją dėl kažkokio simptomo, dažniausiai ateina patys tėvai į terapiją su savo problemomis. Jie ateina ne dėl to, kad vaikas čiulpia piršta, bet dėl to, kad tas piršto čiulpimas jiems paties sukelia diskomfortą.

p.148 Esminis tavo kaip terapeuto uždavinys – ne pakeisti vaiką, išnaikinant jo simptomą, bet padėti šeimai būti laimingai su tokiu vaiku, koks jis yra, ir padėti vaikui būti laimingam su tokia šeima, kokia yra.

Sėkminga terapija prasideda tada, kai suaugę pradeda spręsti savo problemas susijusias su vaiku.

p.151 noli nocere – nepakenk

“Suicidas kaip pasirinkimas ir jo psichologinė prasmė“ Gunta Jakobsone (Latvija)

p.153 Apie saugumą keliuose girdime kasdien, o apie psichinę sveikatą ir savižudybes toli gražu..

p.154 Žudosi ir „sveiki“ žmonės.

p.155 Anglijoje tik XX a. buvo atšauktas įstatymas, kuris taikydavo baudžiamąją atsakomybę išgyvenusiems po suicido.

p.157 Freud pradinėse savo teorijose suicidą traktavo kaip introjektuoto objekto nužudymą. Suicidai daugeliu atvejų yra infantilios asmenybės, kurios su dideliu pykčiu reaguoja į kliūtis, kurios stovi prieš jų poreikius.

p.159 C.G.Jungas į savižudybę žiūri kaip į sąmoningą žmogaus norą dvasiškai gimti iš naujo. Pasak Hillman, tik tas, kuris pasakė mirčiai „taip“, gali pasakyti „taip“ gyvenimui.

p.163 Tyrimai patvirtina, kad daugelis suicidų augo nepilnose šeimose.

p.165 Mes suvokiame gyvenimą kaip gėrį, o mirtį kaip blogį, tuo tarpu suicidinių minčių turintis žmogus suvokia visiškai priešingai.

p.169 Turintis daug neigiamų išgyvenimų žmogus koncentruojasi tik į save ir atitolsta nuo pasaulio. Kurdamas aplink save tuštumą jis sukuria tuo pačiu ir vidinę tuštumą. Vis daugiau laiko praleidžia tik pats su savimi.

Psichalgija – nepakeliamas psichinis skausmas.

p.171 Skausmas, kurį teikia gyvenimas, yra neišvengiamas ir jį patiria visi. Tačiau kančios, kurias žmonės išgyvena sąsajoje su savo skausmu, yra jų asmeninis pasirinkimas.

Esminis klausimas, jei norime suprasti savižudį – „kas tau kelia skausmą?“ ir „kaip aš galiu padėti tau su juo būti?“.

Ne visas dvasinis skausmas priveda prie savižudybės, tačiau visos savižudybės yra susijusios su dvasiniu skausmu.

„Stigma. Šeima. Vaikai. Prarasto rojaus fenomenai“ Serafima Kuznecova (Estija)

p.181 Stigmos yra kaip lakmuso popierėliai, kurie parodo civilizacijos lygį tam tikroje šalyje. (Kuo daugiau stigmatizacijos, tuo silpnesnė civilizacija).

Pasąmonės baimė – pagrindinė bet kokios stigmatizacijos priežastis.

p.182 Praeities stigmos ir tebeegzistuojantis požiūris į žmones, kurie eina pagalbos pas psichologą, trukdo neurotikams kreiptis pagalbos. „Aš ne psichas, pats susitvarkysiu“.

p.186 Šeimose, kuriose bent vienas narys priklausomas nuo psichoaktyviųjų medžiagų, dažnai draudžiama laisvai reikšti savo poreikius ir jausmus, naudojamos emocinės represijos, rigidiški tarpusavio santykiai.

p.189 Tėvas, sergantis alkoholizmu, būna mylintis ir rūpestingas, kai blaivas ir nedėmesingas ir netgi agresyvus, kai girtas.

p.191 Dažnai alkoholikų vaikai pernelyg greitai suauga. Praranda savo vaikystę ir paskui gali išgyventi labai didelį skausmą, tai supratę.

p.192 Alkoholikų vaikai nemoka mėgautis gyvenimu.

p.196 „Man reikia pastoviai kontroliuoti save ir visas aplinkybes. Priešingu atveju viskas sugrius“. Viena iš pagrindinių alkoholikų vaikų fantazijų – pasiekti jausmą, kad tu pagaliau kontroliuoji situaciją, kad tu – padėties šeimininkas.

p.197 Bręsti, suaugti – išsiskirti su fantazijomis, paklydimais ir klaidingais įsitikinimais.

p.198 Tėvų alkoholizmas – tai tas pats, kas chroniškas stresas.

p.206 Dirbant su priklausomais ar su-priklausomais (tais, kurių artimieji priklausomi) laikytis šių principų:

- Asmenybė svarbiau nei problema
- Dabartis svarbiau praeities
- Priėmimas svarbiau už teisingą išgijimą
- Jausmai svarbiau minčių
- Supratimas svarbiau paaiškinimo
- Žmogus svarbiau nei diagnozė
- Visuma svarbiau nei suma.

„Gyvenimiškas homoseksualaus kliento pasaulis ir egzistencinis darbas su juo“ Dace Purena (Latvija)

p.213 Pasaulio disociacija (raščeplenije) – tai būdas homoseksualiam žmogui susitvarkyti su nerimu, pasiekti iliuzinį saugumą ir susitvarkyti su galima artimųjų palaikymo netektimi.

/Dirbama iš esmės taip, kad vėl apvienyti pasaulį. Padaryti žmogų visuminiu. Ir tada reikia, kad jis išeitų į pasaulį (coming out) ir pasirodytų./

p.218 Seksualinė orientacija nėra liga.

p.219 Terapeutas turi ramiai reaguoti į pradinį ir kiek didesnį nei įprastai kliento nepasitikėjimą juo.

p.222 Kaip ir su bet koku kitu klientu, dirbant egzistenciškai, svarbu likti su klientu jo paties pasaulyje, nestumti jo pirmyn į kitus pasaulius, bet kantriai laukti ir judėti kartu su klientu jo paties tempu.

p.224 Daug kartų mano praktikoje yra buvę taip, kad klientų pasiryžimas atsakingai atskleisti savo seksualinę orientaciją persikeldavo ir į kitas gyvenimo sritis (t.y. jie tapdavo atsakingesni prieš patį save, savo gyvenimą) – gauti geresnį darbą, pradėti rūpintis savo sveikata, tapti iš aukos laimėtoju.

„Gyvenimo su insultu fenomenologija“ Natalija Ivanova (Latvija)

p.231 Po insulto žmogus tarsi praranda buvusio judėjimo gyvenime kryptį. Dabar nebėra prasmės daryti viską socialiai priimtinais, teisingais, svarbu tik viską daryti iš tikrųjų (nastoljaščeje).

Tai judesys nuo to, ką kiti nori, kad aš daryčiau į tai, ką aš pats noriu daryti.

p.232 PSO duomenimis tik 10% žmonių po insulto grįžta į tokį pat gyvenimo lygį kaip ir prieš, 30% turi pastovius sveikatos pakitimus, 60% lieka su sunkia negalia.

p.246 Tie, kurie pasiekė rimtų dalykų sveikdami, žino, kad svarbiausia – noras, tikėjimas savimi, ramybė ir kasdienis triūsas.

p.247 A.Alekseičikas „Kai silpnėja mūsų „galiu“, „noriu“, „pasiekiu“, atsiranda galimybė pasirodyti mūsų dvasingumui, dvasiškumui, išryškėja ne mūsų pačių valia, bet Dieviškoji valia“.

„Pamąstymai apie „smulkmenas“ psichoterapijoje“ Olga Vasiljeva (Estija)

p.252 Labai svarbia terapeuto savybė yra sugebėjimas pripažinti savo klaidas.

Stebėdama ir apmąstydama save suvokiu, kad viena svarbiausių terapeuto savybių – tai sugebėjimas būti skirtingam su skirtingais klientais.

p.255 Tokiam sunkiam darbe kaip konsultavimas negali būti smulkmenų, nes pats darbas yra labai emocionaliai pripildytas ir bet kokia smulkmena gali būti reikšminga.

„Susitikimų paradoksai“ Tatjana Ivanova (Rusija)

p.258 Su veikla gyvenime atsiranda ir interesas kitoms gyvenimo sritims. Gyvenimiškos jėgos persiduoda ir į kitas veiklas.

p.260 Kartais atrodo, kad pas daugelį žmonių etinės normos yra apverstos aukštyn kojom. Ypač kai jie tolerantiškiau žiūri į nusikaltimus nei į psichinę ligą.

p.261 Pasirinkimas pirmiau **būti** nei suprasti kliento pasaulį, padėdavo man sunkiose akimirkose, kai tik pradėdavo piešti kliento pasaulio paveikslas mano galvoje.

p.268 Ar teisingas buvo terapeutas rizikuodamas paaiškėja tik pagal tai, koks jo poelgio rezultatas.

„Rollo May: egzistencinio gyvenimo įsikūnijimas“ Rimantas Kočiūnas (Lietuva)

p.284 R.May tvirtina, kad pagrindinis meilės pamatas – laisvė. Nelaisvas žmogus negali mylėti. Mylėti galima tiek, kiek esi nepriklausomas.