

James Bugental “The Art of Psychotherapist” [ru]

Labai stipri ir rimta knyga visiems, kam aktuali praktinė psichologijos pusė – psichoterapija. Kai dar mokiaus VDU, Aidas Perminas sakė, kad tai geriausia knyga, kurią jis skaitė apie psichoterapiją... Citatų bus krūva turbūt. Kai kur verčiau ne žodis į žodį, bet esminę mintį. Baisiai jau didelis darbs būtų pažodžiui dar išverst viską.

p.5 Psichoterapeuto meistriškumas pasireiškia gebėjime sujungti subjektyvumą ir objektyvumą, meną su mokslu.

Kitų terapinių tikslų pasiekimą (adaptaciją, simptomų sumažinimą) garantuoja objektyvūs metodai, bet gyvenimą keičianti psichoterapija visada reikalauja padidinto dėmesio subjektyvumui.

p.13 Psichoterapeutų profesijoje yra didesnis už vidutinį alkoholizmo, skyrybų ir savižudybių skaičius.

p.14 Gyvenimą keičianti psichoterapija – tai kliento ir psichoterapeuto bandymas padėti pirmajam išanalizuoti, kaip jis atsako į egzistencinius gyvenimo klausimus ir pasistengti peržiūrėti kai kuriuos iš atsakymų taip, kad jo gyvenimas taptų labiau autentiškas ir tokiu būdu – klientas labiau realizuotų pats save.

p.15 Subjektyvumas – tai vidinė, ypatinga ir intymi realybė, kurioje mes gyvename maksimaliai autentiškai (ru. Podlinno – tikroviškai, nevaizduojami?).

p.16 Paprasta tiesa: mes pirmiausia esame subjektai, bet ne objektai, aktoriai, bet ne lėlės ir šitas suverenumas – mūsų subjektyvumo esmė.

p.17 Du kartai per savaitę – susitikimų su klientais minimumas su tam tikromis išimtimis.

p.18 Psichoterapijos apie kurią parašyta ši knyga tikslas – padėti pacientui pajusti save kažkuo didesniu ir galinčiu daugiau savo gyvenime, o tuo būdu, turinčiu pasirinkimą ten, kur seniau jis matė tik būtinybę.

p.28 aprašo įdomią patirtį, kai jis leisdavo savo rankai tiesiog rašyti žodžius. Būdavo kanalas, bet ne autorius. Kažkas iš vidaus diktuoja, ką rašyti...

p.30 Ateidami į konsultanto kabinetą, klientai labai skiriasi savo pasirengimu tam, kad juos iš tikrųjų būtų galima pažinti. Tais momentais, kai jie yra distreso būsenoje, jie yra atviri ir prieinami, tačiau kitais atvejais jie nutolsta ir **labiau pranešinėja apie save** nei atvirai veria savo gyvenimą dabarties momente.

p.33 Jei klientas riboja save pateikdamas tik ataskaitą apie save, tai psichoterapija tampa mankšta abstrakcijoje.

p.34 *Prisutsvije* Įsitraukimas. Kiek nuoširdžiai ir pilnai asmenybė dalyvauja situacijoje, vietoj to, kad stovėti šalia kaip stebėtojas, komentatorius, kritikas ar teisėjas.

Fokusavimas į įsitraukimą – vienas iš svarbiausių pamatinių dalykų psichoterapeuto meistriškume.

Įsitraukimas – tai pavadinimas būties būdai, kai žmogus stengiasi situacijoje ar santykiuose būti taip pilnai, kaip tik sugeba.

Dostupnost Prieinamumas – žymi lygį, kiek žmogus leidžia tam, kas vyksta aplink jį turėti jam reikšmę, veikti jį.

Ekspresivnost Ekspresyvumas – rodo lygį, kiek žmogus leidžia kitam save iš tikrųjų pažinti tam tikroje situacijoje.

p.35 Paprastuose santykiuose didžiausią laiko dalį praleidžiame „standartinių santykių“ lygyje, terapiniuose (idealiuose) „kritinių aplinkybių“ lygyje.

p.36 „Formalių santykių“ lygis – taip elgiamės, kai bendraujame su autoritetais.

p.37 Klientas viską kontroliuoja kol nepatikrina, kas per terapeutas sėdi prieš jį ir ką jis pats turi čia daryti.

Šiame lygyje – viskas turi būti teisinga, didelis dėmesys skiriamas gramatiniam tikslumui, pozai, mandagumui. Spontaniškumas minimalus arba jo išvis nėra.

Stengtis labai greitai praeiti šį lygį ir skatinti klientą kuo labiau atsiverti gali būti neproduktyvu.

p.38 Reikia padėti klientui susikoncentruoti į autentišką save ir sumažinti spaudimą „kažką padaryti“, „įvykdyti kažkieno nurodymą“.

p.42 „Standartiniai santykiai“ – tai kartu ir rūpinimasis savo įvaizdžiu, ir įsitraukimas išreiškiant savo vidinius pergyvenimus.

p.43 Geras paveikslukas kaip pereinant per lygius į gylį keičiasi įvaizdžio, turinio ir ekspresyvumo santykis. Paviršiuje daugiausia būna įvaizdžio, mažiausiai ekspresyvumo. Paskui mažėja įvaizdis, didėja turinys ir ekspresyvumas. Pačiam giliausiam taške mažėja ir turinys, lieka tik dar padidėjęs ekspresyvumas.

p.44 Svarbu, kad klientui pasiekus reikiamą gylį, nuo jo neatsiliktų ir terapeutas.

p.45 Kai kalbame apie kritines aplinkybes, tai kalbame apie tokius momentus ir tokius pokalbius, kurie *gali vesti prie gyvenimo pasikeitimų*.

p.47 Kuo daugiau laiko pavyksta praleisti „kritinių aplinkybių“ lygyje, tuo daugiau įsisąmoninimo, o tai, savo ruožtu, praplečia supratimą ir pasirinkimo galimybę.

Požymiai, kad klientas gali būti pasirengęs pereiti į kritinių aplinkybių lygį:

- daug kartų grįžta prie to paties klausimo ar jausmo, nepaisant to, kad sąmoningai bando apie tai nekalbėti;

- dažnai kartoja tam tikrą žodį ar frazę, dažnai – nesąmoningai;
- negali atsiminti kažko labai gerai jam žinomo;
- netikėtai pakeičia temą, kuri buvo labai įdomi ir įsijautęs ją pasakojo;
- netikėtai pameta minčių eigą;
- tampa labai judrus arba suakmenėja.

p.50 Tikroje psichoterapijoje būtinai turi būti intymumo momentas.

„Intymumo“ lygiui būdinga, kad klientas yra taip įsitraukęs į vidinius pergyvenimus ir jų pateikimą, kad beveik nesirūpina savo įvaizdžiu. Terapeutas taip pat labai įsijautęs ir tikslus. Gali netgi būti telepatišku ar ekstrasensorinių suvokinių.

Svarbiausiu pasikeitimo elementu yra pasikeitęs situacijos matymas, kuris kyla dėl intymumo momentų, tačiau tik tada, kai klientas jau iškilęs labiau į paviršių sąmoningai deda pastangas ir toliau suprasti.

p.54 Daugeliui „psichoterapinis atsitraukimas“ tebėra idealus buvimo būdas (saugu ir t.t.) – tačiau tai greičiau antiterapiška nei terapiška.

p.56 Jei psichoterapeutas nori būti pakankamai jautrus kliento bandymams pasiekti tinkamą įsitraukimą, jis privalo į bendrą darbą atnešti ir savo subjektyvumą. Tokiu būdu, asmeninis terapeuto įsitraukimas būtinas tam, kad palaikyti efektyvų psichoterapinį aljansą.

p.57 Verbalinį psichoterapeuto aktyvumą, ypač darbo pradžioje, verta minimalizuoti, kad klientas galėtų susikoncentruoti į savo subjektyvumo srautą.

p.61 Nuo pat darbo pradžios reikia dirbti orientuojant klientą į patį save.

Atsakomybę už konsultacijos turinį reikia atiduoti klientui.

Labai dažnai pradedantys terapeutas nustemba, kad klientas taip ryškiai neverbaliai rodo kažkokią emociją, tačiau protu jos nesuvokia.

p.73 Tarpusavio santykių spaudimas: skiriamos keturios rūšys – **klausymas, vedimas, instruktavimas, reikalavimai.**

Tarpusavio santykių spaudimas – tai, kiek labai terapeutas stengiasi paveikti, kaip pacientas galvos, jaus, kalbės ir veiks pokalbio metu.

p.74 Spaudimas, kurį mes taikome su kažkuo bendraudami, yra to žmogaus reikšmingumo mums rodiklis. Jei mes visiškai nenorime paveikti kažkokio žmogaus – tai jis mums nesvarbus.

p.75 Psichoterapijoje yra vietos visoms nurodytoms spaudimo rūšims. Meistriškumas pasireiškia tuo, kad žinoma kada ir kokį spaudimą naudoti.

p.77 Labai svarbiu terapeuto gebėjimu yra sugebėjimas produktyviai klausytis.

Tai dinamiškas pasirengimas, kuris apima daug jausmų modalumų, o taip pat intenciją, refleksiją ir specialiai vystomą empatiją.

p.78 Perfrazavimas – labai naudingas, kai klientą yra užvaldžiusios emocijos, bet gali būti net žalingas, jei naudojamas papūgiškai, monotoniškai, mechaniškai.

p.80 Klausymas – tai toks pokalbio vedimo būdas, kai esminis pokalbio krūvis krenta pacientui, tada kai psichoterapeutas apsiriboja palaikymu, priėmimu ir stebėjimu (pačiam sau).

p.81 Klausymas naudingiausias:

- a) kai psichoterapeutas renka informaciją apie kliento aplinką, jo rūpesčius, emocinį gyvenimą,
- b) kai psichoterapeutas apgalvoja tai, kas jau padaryta iki šio momento, stebi intervencijų efektus ar bando parinkti tolesnių veiksmų kryptį,
- c) kai pacientas pats išmoko atlikti vidines paieškas ir jam nereikia dažnų terapeuto įsikišimų.

Svarbu suprasti, kad kuo dažniau terapeutas kišasi į bendrą darbą, tuo didėja spaudimas, nepaisant įsikišimo formos.

p.86 Terapeuto pastangos pasireiškia tame, ką jis sako ir kaip jis tai sako.

p.89 Reikalavimai terapijoje taikomi rečiau. Taip vyksta dėl to, kad terapeutai vertina humaniškus santykius, pagrįstus abipuse pagarba ir priima emocinio spaudimo naudojimą kaip diktatoriškumą, nehumanškumą arba įrodymą, kad esi savimyla. Iš kitos pusės – vengimas reikalauti gali rodyti paslėptą baimę išprovokuoti kliento pyktį ir atstūmimą.

Daugelis pacientų nori matyti ir gerbia savo terapeutų įsitraukimą ir įrodinėjimo jėgą (silu ubeždenija).

Psichoterapija, kuri išvien remiasi reikalavimais – tai visai ne psichoterapija, tačiau tokia psichoterapija, kuri išvis nesiremia reikalavimais, lengvai gali tapti klampia ir neproduktyvia.

Paslėptas pranešimas, kurį siunčia terapeutas, reikalaujamas kažko iš kliento: „Aš nusiteikęs įtikinti tave – arba jei tai būtina ir įmanoma, priversti tave – tam tikru būdu pakeisti tai, ką aš laikau svarbiu. Dėl to aš įdėsiu visas savo pastangas, kurias sugebėsiu pritraukti. Aš tikiuosi, tu suprasi – taip elgiuosi, būdamas įsitikinęs, kad visa tai tik tavo naudai, tačiau kad ir ką tu galvotų – aš vis tiek pasirėngęs tai padaryti.“

p.93 Efektyvi psichoterapija reikalauja gebėjimo iš terapeuto panaudoti visus spaudimo būdus tuo momentu, kai ir reikia juos naudoti.

Lentelė kaip naudoti spaudimą. Klausymas – truputį vedimo – klausymas+vedimas – truputį instruktavimo – klausymas+daugiau instruktavimo – instruktavimas – vedimas. (Bet tik kaip teorinis modelis, praktikoje niekada nebūna identiški).

p.96 Ne visiems tinka rodžersiškas priėjimas be rimto spaudimo. Bugentalis priėjo nuomonės, kad žmonės be aukštojo išsilavinimo yra *menee kognitivno orientirovani*. O rodžersiška pozicija labai reikalauja gebėjimo reflektuoti.

p.100 Viena dažniausiai pasitaikančių terapeutų klaidų – pernelyg didelis įsitraukimas į pasakojimo turinį ir pamiršimas kad reikia įvertinti viską, kas vyksta, ne tik pasakojimą.

Meistriškumas – tai ne varžybos, bet nuolatinis augimas.

p.105 Tapdami brandesni suvokiame, kad turinys nėra visa kas svarbiausia. Svarbiausia valiuta santykiuose, tiek asmeniniuose, tiek psichoterapiniuose – yra prasmė (smisl).

p.116 Jausmų paraleliavimas (paralelirovanije) reiškia, kad terapeutas skiria tiek dėmesio kliento jausmams, kiek jiems skyrė pats klientas.

p.117 Pirmas reagavimo į jausmus žingsnis – yra parodyti savo reakciją į kliento jausmus.

p.119 **Aš jau kalbėjau, kad emocijos nėra terapijos tikslas, tik svarbi jos dalis. Terapijos tikslas yra gyvenimo pažinimo (sąmoningumo) didinimas, o būtent: padidinti savo buvimo būdo suvokimą, savo jėgos, turimų galimybių ir turimų apribojimų. Keldami šį lygį, mes turime padėti klientui suprasti, kaip jis kuria savo gyvenimą ir kiek jis sąmoningas, kokios galimybės dar yra paslėptos jame pačiame. **Įsisaūmoninimo procesas neišvengiamai yra vedamas bei įtakojamas stiprių baimės, skausmo, kaltės, apgailestavimo ir vilties jausmų.****

p.122 (Čia jau mano įžvalga) Jei emocija tai spalva, tai pati savaime ji ne itin svarbi. Svarbu, ką su ja pieši.

p.125 Emocijos – tik durys į subjektyvumą.

p.128 Mes pasiekiamo didesnio emocinio įsitraukimo, jei skatiname klientą konkrečiai papasakoti emociškai pakrautą pergyvenimą, kurį jis pasakojo abstrakčiai.

Mes geriau ištiriame kliento blokus ir priešiniūsi, skatindami klientą iš arčiau susipažinti su tuo, kas jį stabdo, bet nesistengdami tai peršokti.

p.130 Bet kokiame pokalbyje, kuris nukreiptas į gylį, rėmų pakeitimas (čia objektyvo zoomas, gebėjimas kalbėti abstrakčiai ir labai konkrečiai ir t.t.) yra galingas, pagyvinantis procesą įrankis.

p.133 Kai klientas kažko nesako, priešiniūsi ir t.t. Gerą terapeuto nuo pradedančio skiria tai, kad dirbti reikia su pačiu priešiniūsi, o ne su tuo, ką klientas slepia. Reikia kalbėti apie patį priešiniūsi faktą.

p.139 Yra keturi lokusas ties kuriais gali koncentruotis dėmesys: terapeutas, klientas, terapeutas – klientas ir klientas – kiti. Dažniausiai klientai pradeda klientas-kiti lokuse, reikia jį stengtis kuo greičiau pervesti į „klientas“ lokusą.

p.140 „Klientas-kiti“ lokusą galima naudoti kaip: parengiamąjį etapą; treniruočių aikštelę tiems atradimams, kuriuos klientas atrado kituose lokusuose; kaip mažiau grėsmingą sritį, jei reikia sumažinti įtampą.

p.141 Pacientai labai skiriasi tame, kiek laisvai jie gali šnekėti apie savo ir terapeuto santykius.

p.142 Pacientai jaučia įtampą dėl to, kad iš praeities patirties žino – kai tik du žmonės pradeda atvirai ir tiesiai kalbėti apie savo santykius, tai kyla arba intymumo santykis, arba konfliktas, bet kokiu atveju tiek pirmas, tiek antras gąsdina vienodai 😊. Kai kuriose visuomeninėse situacijose tiesiai išsakyti, ką jūs galvojate apie savo pašnekovą, laikoma gero tono pažeidimu.

p.146 Po pradinio psichoterapijos etapo klientams terapeutas pereina labiau į foną.

Rizikingas apibendrinimas: bet egzistuoja tik keturios situacijos, kada verta atkreipti dėmesį į terapeutą:

- kai klientas pernelyg paskęsta terapeuto mintyse, žvilgsniuose, požiūryje ir pamiršta savąjį
- kai terapija ateina į pabaigą ir klientas jau pasiekė tam tikrą savęs pažinimo ir savarankiškumo lygį, dabar bereikia padirbėti su likusiomis mintimis, kurios siejasi su terapeuto asmenybe
- kai patenkama į aklavietę psichoterapijoje ir terapeutas nori pasidalinti savo indėliu dėl to patekimo
- kai psichoterapeuto poreikiai yra tokie dideli, kad jis turi juos įnešti į terapiją – pvz. terapeutas sunkiai serga, galvoja persikelti gyventi į kitą miestą, terapeutas išgyveną asmeninę krizę apie kurią galėjo girdėti klientas ir kuri gali paveikti terapinį santykį (skyrybos, artimo žmogaus netektis).

p.148 Kas liečia terapeuto atsiskleidimą – reikalaujamas visiškas sąžiningumas. Net jei kažko specialiai nesakote (tam tikri dalykai gali būti pasakyti ne iš karto), reikia apie tai pasakyti.

p.149 Atverti geriau reakcijas, kurios betarpiškai liečia būtent šią situaciją, o ne atsietus, tolimus nuo terapijos dalykus.

Pokalbis apie reakcijas, kylančias iš proceso, labiau naudingas nei asmeninių terapeuto gyvenimo detalių aptarinėjimas.

Atvėrimas psichoterapeuto jausmų kurie kyla paciento atžvilgiu ir yra susiję su priešišku, įsiskaudinimu (obida), noru nubauti, erotinėmis fantazijomis, noru sugundyti ar konkurencija, galimas tik tada, kai pacientas buvo tam ilgą laiką rengiamas. Be to, terapeutas turi priimti sprendimą apie tokių jausmų atvėrimą už terapijos ribų – skirti tam laiko, ramiai apmąstyti. Jei jausmai itin stiprūs – būtina supervizija.

p.150 E.Fromm teigia, kad individualumas tai palyginti jaunas žmogaus evoliucijos produktas.

p.151 Giluminės psichoterapijos scena yra žmogaus susidūrimas (konfrontacija) su pačiu savimi, su savo identitetu, su tuo pasauliu, kurį jis sukūrė aplink save. Dirbama intrapsichiniame pasaulyje daugiausiai laiko.

Žmogus priešinasi tam panirimui. Gali būti, kad jis jaučia, kad nuo to momento, kai jis pasiners į savo vidų, jis jau niekada negalės priimti pažįstamą pasaulį aplink save tokiu, koks jis buvo iki tol. Galbūt intuityviai jaučia, kad užėmus subjektyvios autonomijos krėslą, reiškia ant savęs užkrauti sunkią pasirinkimo našta, nešti nepraeinantį kaltės už neišnaudotas galimybes ir savo potencialą svorį ir visada gyventi su neapibrėžtumu, dviprasmybėmis ir neužbaigtumu.

p.158 Kai problemai duodi vardą (įvardinimo procesas), tai problema lyg atsiejama nuo individo. Manoma, kad ji panaši į kito individo tokią pat problemą. Problema tampa mažiau unikali.

p.159 Įvyksta emocinis nutolimas nuo problemos, ji atsiejama ir tampa labiau jau terapeuto nei kliento rūpesčiu.

p.162 Patartina vengti „galbūt“ situacijų. Kai leidžiamasi į hipotetinį galimybių pasaulį ir peržiūrima milijonas galimų variantų.

Priešasčių problemos ieškojimas gali būti dėkingas metas susipažinti su unikalia kliento gyvenimo istorija (t.y. jis papasakoja apie savo vaikystę, tėvus ir kt.).

p.163 Tie, kas dirba su klientais pakankamai ilgai, žino: priežasties radimo tam tikram dabartiniam elgesiui pasikeitimui labai dažnai nepakanka.

p.169 Galima pateikti įdomią metaforą: mes galime pacientus išmokyti, kaip reikia užvesti mašiną, kaip reikia ją vairuoti, sustabdyti, bet mes negalime jų išmokyti atrasti vidinę motyvaciją kur nors važiuoti.

p.172 Gulint mažėja savikontrolė (dėl to kartais naudinga naudoti kušetę).

p.174 „Jis suprato kaip dažnai jis aukodavo savo paties požiūrį vien dėl to, kad patiktų kitiems žmonėms arba kad bent jau jie jį priimtų, kaip jis išalko savo paties buvimo ir kiek daug pykčio jis sukaupe“.

p.175 Jutimas to, „kur“ dabar yra pacientas ir kokie jo poreikiai šiuo konkrečiu momentu – štai terapeuto meistriškumo esmė.

p.176 I.Niutonas „Aš nežinau, kuo aš atrodau pasauliui, tačiau man pačiam atrodo, kad aš buvau tik berniuku, žaidžiančiu prie jūros kranto, kuris ir dabar dar mane linksmina

– randa tai varžtelį, tai gražesnę kriauklelę, o tuo pačiu metu diididelis vandenynas guli prieš pat mano nosį visiškai neištyrinėtas“.

p.177 Pirma. Tikrovėje mes negalime nustatyti savo identiteto. Mes esame kur kas daugiau nei tai, ką žinome apie save.

Antra. Mūsų poreikis atstumti nepažįstamą (nepažįstamumą) neleidžia mum pilnai išnaudoti turimo pažinimo potencialo.

Trečia. Reikalavimas viską padaryti objektyviu sunaikina daug ką, kas neišreiškiamą ir subtilu.

Ketvirta. Nusivylimas (Otčainije) – dažniausiai sutinkamas kelias, kai nepavyksta realizuoti vidinio potencialo. Potencialo realizavimas (bent jau radimas ir bandymas jį įgyvendinti) veda prie paradigmų lūžio ir į kitus kūrybinius pasikeitimus.

p.179 Klientas ateina pas psichoterapeutą tam, kad pakeistų savo gyvenimą. Tai, ką jis atneša kaip „materialų darbui“ – tai jo buvimo pasaulyje būdas. Gyvenimą keičianti psichoterapija turėtų padėti jam „viso labo“ pakeisti savo gebėjimą būti gyvu. Tačiau kliento buvimo pasaulyje būdas – tai (ir dažniausiai daug daugiau nei jis yra įsivaizduojantis) esmė jo įsivaizdavimo apie tai, kas jis ir kas yra jo pasaulis. Tuomet, kai terapija tampa tikrai gyvenimą keičiančia, klientas jaučia, kad jo identitetas, jo pasaulis, trumpiau, visas jo gyvenimas – grėsmingoje padėtyje. Taigi, jis be jokių abejonių priešinsis terapiniam darbui.

p.180 Freud „Nėra psichoanalizės ten, kur nėra pasipriešinimo analizės“.

p.181 Pasipriešinimas – tai impulsyvus veiksmas, kuriuo stengiamasi apsaugoti savo identitetą ir turimą pasaulį nuo to, kas suvokiama kaip grėsmė.

Pasipriešinimas – tai jėga, kuri priešinasi subjektyvumo traukai, tai poreikis išvengti tikrojo įsitraukimo į savo gyvenimą – ir nesvarbu ar tai vyksta psichoterapijoje, ar gyvenime. Pasipriešinimas, jei į jį žiūrima per šią prizmę, atveda prie neautentiško buvimo.

p.184 R.May aprašė tai, kaip mes keičiame (vixolaschivajem) pasaulį, siaurindami jį iki tokių proporcijų, kurių viduje mes jaučiamės saugūs. Kai kurie iš mūsų atsiduriame labai mažų dydžių pasaulėlyje, kiti, kaip atrodo, pastoviai atveria naujas galimybes. Daugelis žmonių įsitaiso komfortiškaime, tačiau labai ribotame pasaulyje ir tik kartais tyrinėja naujas alternatyvas.

p.190 Darbas su pasipriešinimu – atsekus tam tikrą būdą kaip klientas priešinasi, nuolat ir nuolat jam tai rodyti, kai pasireiškia tas būdas.

p.191 Dažniausiai psichoterapeuto užduotis yra ta, kad parodyti klientui koku būdu jo priešinimasis verčia klientą save objektyvizuoti, mažina emocinį įsitraukimą ar kažkaip kitaip mažina jo koncentraciją ties subjektyvumu.

p.195 „Palauk, palauk minutę. Duok sau laiko pasigilinimui, nes kitaip tu vėl pradėsi dirbti su savimi, vietoj to, kad *būti* savyje, būti savimi.“

p.201 Viena iš labiausiai dėmesio vertų sričių terapijoje yra tai, ką klientas gyvenime laiko grėsmingu.

p.202 Kai miršta tam tikra asmenybės dalis, gali labai sustiprėti impulsas mirti apskritai. Klientui keičiantis į labiau autentišką buvimo būdą, neišvengiamai turi mirti mažiau autentiški buvimo būdai.

Kad užtikrinti kliento saugumą: pirma – terapinis aljansas turi būti pakankamai stiprus ir garantuoti klientui palaikymą. Antra – gerbti būdus kuriais klientas kovoja su pasipriešinimu. Trečia – gerbti būdus kaip klientas kovoja su konfrontacija ir vengti neadekvačių intervencijų. Ketvirta – stebėti savo reakcijas, kad nebūtų kontrperkėlimo.

p.204 Būti subjektu – reiškia būti aktyviu gyvenimo elementu, būti jėga, kuri transformuoja potencialų į aktualų, būti matančiu, o ne tuo, kurį mato, būti darančiu, o ne tuo, kuriam daro, būti veikiančiu, bet ne lėle.

Žmogiškos būtybės visada procese. Jos visada kažkur eina, kažką daro.

Allan Watts „Ten, kur jis galvojo rasti konkrečią tiesą apie save, rado laisvę, tačiau klaidingai sumaišė ją su tuštuma“.

Klientai, įsisąmoninę tiek, kiek jie sugebėjo, savo galimybių platumą, viršijo pačias optimistiškiausias mūsų prognozes.

p.208 Stebėtina, kaip retai mūsų klientai skiria pakankamai laiko tam, kad apgalvoti ir išjausti savo rūpesčius, ką su jais būtų galima padaryti. Stebimės mes tik iki tol, kol patys nepažiūrime į veidrodį. Kaip dažnai mes atidedame svarbių klausimų, kurie liečia mūsų gyvenimą, peržiūrą. Vietoj to mes slopiname tuos klausimus ir užsiimame dabartiniais, „praktiniais“ klausimais.

p.209 Rūpestis – tai pavadinimas kompleksui jausmų ir santykių žmogaus, kuris rimtai susimąstė apie savo gyvenimą ir apie tai, kokią kryptį tas gyvenimas priėmė.

Keturios rūpesčio pusės: skausmas, viltis, pareigos ir vidinė orientacija.

Jei visos keturios rūpesčio pusės veikia, tai pakankamai galinga jėga ir tokiam žmogui psichoterapijos nelabai gal ir bereikia.

p.210 Daugeliu atvejų skausmas būna labiausiai įsisąmonintas aspektas dėl kurio žmonės kreipiasi psichoterapijos.

p.213 Dažnai žmonės nustoja viltis, nes viltis yra sunku. Su tokiais žmonėmis reikia dirbti ir padėti jiems susitikti su savo skausmu, kad išlaisvinti skausmo prislėgtą viltį.

Vilties nebuvimas – tai tam tikro plauko priešinimasis ir su juo reikia dirbti kaip su priešinimusi.

p.215 Jei klientas nori reikšmingų rezultatų, tai turi priimti svarbias pareigas (laikas, pinigai, emocinės sąnaudos ir t.t.).

Nors dažniausiai klientai ir nori radikalių pasikeitimų, tačiau radikaliai dėl to dirbti jie yra nepasiruošę.

Jei terapijai skiriamas tik „atliekamas“ laikas nuo vidų darbų ir t.t. Tai tokia terapija bus paviršutiniška ir pasieks tik paviršutiniškų rezultatų.

p.223 Kai visi keturi rūpesčio aspektai funkcionuoja, tai ir klientas turėtų būti pilnai įsitraukęs į terapiją.

Idealiomis sąlygomis, kai stiprus kliento įsitraukimas į savo paties gyvenimą (rūpestis) kaip magnetas pritraukia svarbiausius kliento gyvenimo klausimus, į kuriuos jis turi atsakyti.

p.224 Padėti rasti kontaktą su savo rūpesčiu. Rūpestis – tai tai, ką jis jaučia, tai, ką jis mano visu organizmu esant iš tikrųjų pačiu reikšmingiausiu dalyku/klausimu arba kaip tai, kas dabartiniu momentu reikalauja daugiausiai dėmesio iš jo pusės.

p.226 Aljansas – tai jėgų apjungimas.

Terapeutas turi jausti **poreikį atlikti savo darbą**. Tai be galo svarbu. Jei tokio poreikio jis nejaučia – turi palikti šią profesiją.

p.227 Vienas svarbiausių kitų poreikių, kuriuos tenkina terapeutas (atmetus pinigus) yra pasitenkinimo jausmas nuo to, kad ir tu buvai tame procese su žmogumi, su kuriuo sukūrei gilius santykius ir padėjai jam pradėti gyventi naujai, labiau realizuoti savo jėgas ar pasiekti didesnę vidinę pasaulėkūrą? (mirotvorennost).

p.228 Psichoterapeuto darbas yra labai varginantis emociškai, todėl jis turi tenkinti kitus poreikius, ne tik saugumo ir pinigų poreikį. Turi kažkas dar tave traukti šioje specialybėje.

p.236 Paskalis „Jūs neturite pasirinkimo, jūs priversti statyti (tipo kazino)“.

Bet kokia materija susiveda į energiją. Taip ir žmogus – visų pirma yra ne daiktas, bet procesas. Mes – žmogiškos egzistencijos. Mes – procesas to, ką mes darome. Mes ne tai, ką mes darome, mes *pats darymas*. Mes ne tai, apie ką mąstome, mes *pats mąstymas*.

Intencionalumas – tai prasmė to, ką kuriame/išreiškiame savo gyvenimu.

p.237 Asmenybės identitetas pastoviai yra būties procese ir pastoviai yra formuojamas tuo nesibaigiančiu pasirinkimu. **Mes, taip sakant, konstruojame automobilį ir tuo pačiu metu bandome juo važiuoti. 😊**

p.237 Gyvenimui, kuris užpildytas prasme, būdingas asmeninio identiteto išsivystymo jausmas.

p.238 **Intencionalumas** (šaknys pasąmonėje) → **Svajonės** (spontaniškos: „aš norėčiau skraidyti kaip paukštis“) → **Norai** (viltys, siekiai: „Kažkada aš išmoksiu skraidyti“) → **Valingos pastangos** (planai, ketinimai: „Greitai aš išmoksiu valdyti lėktuvą“) | čia subjektyvumas patenka į išorinį pasaulį | **Veiksmas** (pirmasis, pabandyti toks: „Skambutis į pilotų mokyklą“) → **Aktualizacija** (noro virtimas į realybę: „Patekimas į pilotų kursų“) → **Tarpusavio įtaka** (pasikeitimai kitose intencijose: „Mesti golfo užsiėmimus, kad rasti laiko kursams“).

p.239 Bet kokia aktualizuota intencija priverčia persitvarkyti kitas intencijas.

p.240 Pačiu svarbiausiu žmogiškuoju „bizniu“ yra intencijų pavertimas realybe, siekiant gauti tą gyvenimo patirtį, kurios trokštame ar manome, kad ji mums naudinga.

p.241 Terminas „dvasinė tuštuma, bedvasiškumas, neįkvėptumas“ (nevooduševlionnost) charakterizuoja būseną, kai intencionalumas yra blokuojamas ir ją lydi įtampos bei unynia jausmai.

p.242 Aktualizacija ir atsisakymas – tai du priešingi poliai: aktualizacija duoda gyvenimą, daro galimybes realybe, o atsisakymas kuria mirtį.

Terapeutas turi atsiminti, kad svarbių galimybių atsisakymas iššaukia gedulą ir reikia nepamiršti dirbti su tuo gedulu. Tai tikras skausmas ir liūdesys...

p.243 Simptomų išreikštumas nėra depresijos gilumo matas. Daug svarbiau kaip stipriai užblokuotas intencionalumas.

p.244 Mūsų kultūra smerkia bet kokius nukrypimus nuo geros savijautos ar pastovaus produktyvumo lygio kaip neteisingus, kaip ligos ar moralinio kracho apraiškas.

p.247 Egzistencinis nerimas – tai toks nerimas, kurio neįmanoma išanalizuoti (ir tokiu būdu jo atsikratyti). Jį galima tik patikėti, kiek įmanoma ramiai, ir paskui įjungti į savo gyvenimą.

p.250 Veiksmą atlieka būtent asmenybė, o ne kokios nors išorinės priežastys. Įkvėpimas, dvasingumas – tai jėga mūsų tikrojo subjektyvumo ir būtent ji stumia mus į priekį, į gyvenimą. Mūsų dvasingumas pasireiškia tuo, kad mes įgyjame kryptį, orientaciją.

Dvasingumas – daug platesnė sąvoka nei intencionalumas, ji apima intencionalumą. Dvasingumo neįmanoma pamatyti. Jį galima pažinti tik pagal efektą, panašiai kaip vėją matome iš palinkusių žolės stiebų.

p.253 Iš egzistencinės perspektyvos, geras gyvenimas – tai autentiškas gyvenimas, gyvenimas, kuriame mes randamės tokio pilnumo harmonijoje su bazinėmis gyvenimo duotybėmis, kokią tik galime susikurti.

Nukrypimas nuo atsakomybės gimdo kaltinimus.

p.257 Nesiekti būti „geru psichoterapeutu“, nes tada iš karto galvoje atsiranda „gero“ terapeuto įvaizdis ir tu sieki jį atitikti. Siekti būti ir tiek.

p.261 Klientą skatinti ne savo tikėjimu juo, bet tuo, kad jis pats gali pradėti vis labiau savimi tikėti.

p.262 Rūpintis ne tik paciento gerove, bet ir jo šeimos (artimų jam žmonių) bei visuomenės gerove. T.y. kaip jūsų bendras darbas ir pokyčiai jame paveiks artimiausią paciento aplinką ir pasaulį.

p.263 Bugentalio pacientai dažniau išsaugodavo ilgalaikius santykius (santuoką) nei ją nutraukdavo.

p.265 Tarp terapeuto ir paciento dažnai iškyla meilės santykiai ir jie nėra tik perkėlimo + kontrperkėlimo rezultatas.

p.272 Daugelis menų išsiskiria šiais požymiais:

- menininko asmenybė yra pagrindinis instrumentas;
- neužbaigtumas;
- specialiai išlavintas jautrumas;
- aukštas gebėjimų lygis;
- tam tikro lygio rezultatas (t.y. ne tik mintyse tapei, bet tapai dailininku ir kažką nupiešei);
- asmeniniai standartai;
- identifikacija su savo darbu.

p.273 Saugokitės terapeuto, kuris teigia, kad jau viską suprato ir viską žino.

p.278 Būti psichoterapeutu – tai būti vienišu kariu, Dievu, nevykėliu, Velniu, jausti grėsmę, būti aistringos meilės ir neapykantos objektu ir kelti sau klausimus. Mūsų darbas pastoviai neduoda mums ramybės, nes mes pastoviai neužtikrinti, pastoviai susitinkame su pasipriešinimu tų, kuriems bandome padėti, mūsų sėkmė niekada nebūna galutinė, pilna, o nesėkmės prilimpa iki jkryrumu lygio.

p.279 Svarbiausia teigiama mūsų darbo pusė – mes apdovanoti galimybe giliau nei bet kas kitas pažvelgti į paslapties šulinį.

p.281 Jei mes ieškome laukinio Dievo, tai turime išeiti į pasaulį, sutikti galimybes ir grėsmes: išeiti be žemėlapių ir be kompasų, be valgio ir be apsaugos – be viso to. Ir kol mes jo ieškosime, jis gali pagrobtį mus. Nes ne mes pasiekiame paslaptį, bet paslaptis apglėbia mus.

p.286 Žymėtis klientų ar draugų įsitraukimo į pokalbį lygį.

p.292-294 du lb geri pratimai, kuriuos turi padaryti terapeutas.

Rašiau su pertraukom kokias 4 valandas.....