

Litvak M. E. ir kt. „Dvasios žaizdų bintavimas ar psichoterapija?“ [ru]

p.77 Kam reikia psichoterapijos? Pirmą grupę – žmonės, kurie dabartiniu metu išgyvena krizę.

p.78 Antra grupė – žmonės, kurie patyrė žemės drebėjimus, katastrofas, karus. O taip pat – nelaiminga meilė, neišsipildę lūkesčiai, sugriuvę gyvenimo planai. Nusivylę savimi – savo galimybėmis ir potencialu.

p.79 Trečia grupė – amžiaus tarpsnių krizes patiriantys.

p.80 Svarbiausia psichoterapijos dalis – baimės, fobijos, psichosomatiniai sutrikimai, kurie neleidžia žmogui gyventi normalaus gyvenimo.

p.85 Neurotikas visada siekia būti kuo arčiau idealaus „aš“. Susitapatina su juo.

p.88 Bet koks defektas nors vienoje grupėje nepatenkinant poreikių veda į asmenybės neurotizaciją.

p.90 Dažnai psichologiniuose žaidimuose žeminamasi tam, kad priversti kitą pasijausti kaltu.

p.94 Trys žmogui būdingi poliai po kuriuos blaškosi:
savęs išsaugojimas – tobulėjimas
pritaikymas – saviaktualizacija
realizmas – gebėjimas kurti

p.106 Priekaištas – pratęsta kančia ?? Upriok – prodolženije stradanija

p.108 Fromm parodo kaip žmonės bijo laisvės ir kaip nuo jos bėga, nes laisvė su savimi atsineša ne tik atsakomybę, bet siaubą ir vieatvę.

p.109 M.M. Bachtin nuoširdžiai manė, kad negalima savęs mylėti taip kaip kito. Nematai savo kūno be veidrodžio ir t.t.

p.111 Pagrindinis egzistencialas Heideggeriui buvo *rūpestis*.

p.124 Xoroshu bit kisuju, xoroshu sobakuju, gde xochiu papisaju, gde xochiu pakakaju ☺.

p.126 Moralė susiformavo ne dėl vieno žmogaus naudos.

p.129 Geras terapeutas neina į „karštus“ santykius su klientu – prisirišimas ar atstūmimas. Neprofesionalu taip pat turėjimas kažkokių lūkesčių, siekių ir ambicijų kliento atžvilgiu.

p.130 Psichoterapija – tai tarnystė, kuriai reikia pašvęsti visą savo gyvenimą. Tai kūrybinis užsiėmimas, kuris įmanomas tik prie didelio dėmesingumo viskam, ką darai, didelio jautrumo ir pastovios savirefleksijos.

p.131 Prieš užsiimant psichoterapija reiktų susitvarkyti pačiam su savo grubumu, vzdornostju, ambicingumu ir baime prieš gyvenimą.

p.132 Normalus bičukas psichoterapeutu būti neis. Optimizmo jam ir taip nestinga.

p.140 Psichoterapeutas turi būti kiek įmanoma lankstesnis. Sugebėti paaiškinti subtiliausius niuansus.

p.142 Geri psichoterapeutai – tai tokie žmonės šalia kurių ir šiaip yra faina būti, jie spindi ramybe ir sugeba nuteikti klientus geresnei ateičiai.

p.143 Pacientas turi „eiti savo kojomis“.

p.144 Jei dialoge abu lygiaverčiai, tai iniciatyva turi priklausyti pacientui.

p.145 Darbo pradžioje turi būti šiek tiek abipusės simpatijos.

p.147 Psichoterapeutas turi:

1. Mokėti empatiškai klausyti paciento
2. Išlaikyti vidinę ramybę
3. Būti sąžiningu, nuoširdžiu.

p.161 Šiuolaikinė TV turi tik vieną aiškų plusą – ją galima išjungti.

p.164 Nilo krokodilas visada maitinasi tik ananasai. Kai baigiasi ananasai, tada jis valgo bananus. Kai baigiasi bananai, tada jis valgo morkas. Kai baigiasi morkos, tada valgo bulves. Kai baigiasi bulvės, tada jis užsikasa į trijų metrų gylį po žeme ir verkia krokodilo ašaromis.

p.173 Nelaiminga meilė – dar viena kaltės ir nuodėmės išraiška?

p.185 Neurotikas iškreipia realybę, kelia jai savo reikalavimus, primeta savo įsivaizdavimus. Jis pernelyg paniręs į savo poreikius, pernelyg bailus, jam reikia kitų patvirtinimo, palaiminimo.

p.187 Saugumo trauka priveda žmogų prie to, kad jis nebenori, jog kažkas keistųsi.
Neurotikui reikia stiprios asmenybės, šalia kurios jis jaustųsi saugiai.

p.187 Teisingiausia seksu užsiimti tiems, kurie geba savarankiškai pasirūpinti savo fiziniiais ir saugumo poreikiais. (t.y. nusiperka už savo pinigus valgyti ir turi stogą virš galvos).

p.188 Visi vaikai palieka savo tėvus. Be to, geriau išsivystę vaikai palieka savo tėvus pirmiau. Gal dėl to tėvai pasąmoningai stabdo savo vaikų vystimąsi.

p.189 Jei žmogaus savęs vertinimas pastatytas tik ant aplinkinių ir neturi ryšio su to žmogaus gebėjimais, žiniomis, mokėjimais, tai gali atvesti prie pavojingų pasekmių.

p.189 Žmogui reikia užsiimti tuo, kam jis sutvertas.

p.190 Žmogus privalo būti tuo, kuo jis gali būti. Tik tada žmogus jaučia, kad atitinka savo prigimtį.
Šį siekį galima pavadinti identiškumo siekiu – noru atitikti pačiam save.

p.191 Normalų traukia nežinomybė, o žinoma kelia nuobodulį. Neurozėje traukia žinomas, o nežinomybė kelia siaubą.

p.193 Kai nuo žmogaus kažką slepiame, tai mes jį įžeidžiame laikydami jį kvailu, bailiu, silpnu ir nesugebančiu išverti kančią. O kai nuo tavęs kažką slepia, tai tu jautiesi idiotu.

Daug apie Maslow poreikių hierarchiją

p.195 Kuo aukštesni poreikiai, tuo mažiau jie svarbūs išlikimui.

p.197 Stengimasis patenkinti kuo aukštesnius hierarchijos poreikius – tai judėjimas į sveikatą ir nuo psichopatologijos.

p.200 Kuo aukščiau yra poreikis hierarchijoje, tuo mažiau jis egoistiškas.

p.202 Saviaktualizavę žmonės – spontaniški, atviri, paprastos dūšios, išraiškingi. Vienas iš psichologinės sveikatos principų – kontrolės buvimas.

p.206 „Gražiausia pasaulyje – paslaptis“ A.Einstein. Save aktualizavusiam žmogui labiau norisi turėti reikalą su realybe nei su savo norais, lūkesčiais ir baimėmis.

p.207 Save aktualizavęs nenori atrodyti geresnis nei iš tiesų yra.

p.209 Pagrindinė save aktualizavusių žmonių motyvacija – poreikis augti dvasiškai.

p.210 Save aktualizavę ramiai išbūna vienvėje.

p.211 Dar Šopenhaueris pastebėjo, kad pernelyg didelis noras bendrauti su visais gali rodyti žemą žmogaus išsivystymo lygį.

p.213 Negebėjimas džiaugtis gyvenimu – esminis blogio, žmonių tragedijų ir nelaimių šaltinis.

p.223 Įsimylėjusiam būdinga idealizacija, kas susiaurina vosprijatije.

p.224 Geras žmogus toks, su kuriuo vis daugiau praleidus laiko, jis vis labiau patinka.

p.224 Jausmas, kad tave myli yra lygiavertis jausmus, kad tave supranta ir priima.

p.226 Meilėje partnerių poreikiai susivienija į vieną hierarchiją.

p.227 Jei vyras iš tikrųjų gerbia moterį, tai jis su ja elgsis kaip su lygiaverčiu partneriu. (Nebus super paslaugus ir t.t., panašiau kaip su žvejybos draugu).

p.235 Reikšmingumo jausmo esmė yra noras būti pirmu, vieninteliu, nepakartojamu.

p.238 „Karalius“ – tai toks žmogus, kuris moka savo reikalą daryti taip, kaip niekas kitas nemoka to reikalo daryti.

p.248 Sergantys dažnai nenori pagyti ir kai tokia grėsmė iškyla, jie dažnai palieka psichoterapeutą ☺.

p.248 Laimingu galima tapti tik nuolat patenkinant savo reikšmingumo poreikį, o vienintelis normalus būdas tai padaryti – asmenybinis augimas.

p.253 Neurotikas susitelkia į kitų pasiekimus ir nuodija taip sau gyvenimą. Pavydas atima daug energijos. Jos pradeda trūkti asmenybiniam augimui.

p.254 A.Beck išskirtos vidinės taisyklės, kurios nuodija gyvenimą:

1. Man turi sektis bet kokiame reikale.
2. Mane turi mylėti visi, visur ir visada.
3. Jeigu aš ne viršūnėje, tai aš duobėje.

4. Nuostabu būti populiariu, žinomu, siaubinga būti nepopuliariu, nežinomu.
5. Jei padariau klaidą, tai aš niekam tikęs visai.
6. Mano kaip asmenybės vertė yra nulemta to, kaip apie mane galvoja žmonės.
7. Aš negaliu gyventi be meilės. Jei mano artimieji manęs nemyli – tai siaubinga.
8. Jei kas nors su manimi nesutinka, vadinasi – jis manęs nemyli.

p.256 Neurotikas laukia iš savęs to, kas neįmanoma kitam.

p.260 Pasipūtęs žmogus niekaip negali suprasti, kad jo potencialūs sugebėjimai niekam nereikalingi, reikalingos jo žinios, įgūdžiai, darbai.

p.261 Nebrandi asmenybė - Brandi:

1. Bando pakeisti kitus žmones, pajungti juos sau – Keičia save, savireguliacija.
2. Bando pakeisti aplinkybes – prisitaiko.
3. Dažnai žino, bet nemoka – ne tik žino, bet ir moka.

4. Iš pradžių bando sutvarkyti savo asmeninį gyvenimą, o paskui reikalus – Iš pradžių reikalus, o asmeninis gyvenimas pats susitvarko.

6. Galvoja apie rezultata – Galvoja apie reikalą.
7. Nori daugiau nei jai priklauso ir turi – Patenkinta tuo ką turi.
8. Kad jos reikalus sutvarkytų kažkas kitas – Susitvarko pati.
9. Tikisi – Veikia
10. Bando valdyti kitus žmones – Valdo save.
11. Dekoracija, bandanti tapti figūra – Figūra, kuri nesusimąsto kaip atrodo.
12. Iš pradžių priima sprendimą, o paskui atsirenka faktus pagal priimtą sprendimą – Iš pradžių apžiūri faktus, o paskui priima sprendimą.
13. Nori užimti aukštas pareigas, nesirūpindama apie asmenybinį augimą – Rūpinasi asmenybiniu augimu, o aukštos pareigos ateina savaime.

p.272 Psichoterapeutas jums perduos tai, ką pats turi. Jei turi sveikatą – perduos sveikatą. Jei ligą – ligą.

p.283 Psichoterapeuto kvalifikacija atvirkščiai proporcinga jo duodamų patarimų skaičiui.

p.294 Intelektas – sunkus stogas ir reikalingas tvirtas kūnas, kad tą stogą atlaikytų.

p.304 Vargšas ne tas, pas kurį mažai, bet tas, kuriam trūksta.