

Arnhold Lauveng "Auštant aš virsdavau liūtu"

p.13 Gyvenimas neapprėpiamas, sudėtingas ir įvairialypis, ir nėra vienintelio atsakymo. Vienintelius atsakymus turi matematikos užduotys, bet ne gyvenimas.

p.19 Ryškiausias pavojaus signalas buvo mano tapatybės, įsitikinimo, kad aš esu „aš“, nykimas.

p.21 Niekas nesuprato, kad su kiekviena diena vis labiau klaidžioju rūke, tolstu nuo namų.

p.23 Ir toliau rašiau dienoraštį, vis dar tebeapasakojau apie „ją“. Tai mane glumino. Jei aš esu „ji“, kas tada apie „ją“ rašo? Ar aš esu „ji“?

p.26 Rašiau dienoraštį. Buvau pavargusi, sėdėjau ir rašiau, staiga pamačiau, kad vieną sakinį užbaigiau kitaip, negu buvau sumaniusi. Išsigandau ir parašiau: „Kas parašė šį sakinį?“ Ir jis atsakė: „Aš“. Na ir prasidėjo.

p.31 Beveik tuo pat metu mokyklos koridoriuose pasirodė vilkai.

p.38 Nežinojau, kad žmogui ką nors įsivaizduojant, kokius nors vaizdinius ir situacijas, pasitelkiamos tos pačios regėjimo jungtys, kaip ir stebint ką nors išoriniame pasaulyje.

p.42 Kodėl turėjau žalotį, kad mano šeima išgyventų? Veikiausiai į šį klausimą yra daug atsakymų, ir kai kurie jų susiję su mano nepasitikėjimu savimi ir įsitikinimu, kad esu kvaila ir nieko verta.

p.45 Neatskiriamas Eriko draugas buvo pliušinis šunelis, kurį jis vadino Šuniuku, juodu nesiskirdavo nei dieną, nei naktį. Kartą Eriko tėvai papasakojo vakare jo kambaryje išgirde barnius ir triukšmą. Paskui stojusi tyla, o netrukus Erikas be šunelio atėjęs į svetainę, kur sėdėjo tėvai. Jie nustebę paklausė, kas atsitikę, ir Erikas atsakęs, kad jis pasiūlęs Šuniukui nueiti į svetainę ir nekreipti dėmesio, kad metęs miegoti. Šunelis atsakęs, kad jie negalį taip pasielgti, nes tai draudžiama. Tėvai pritarė, kad Šuniukas teisus, bet kas atsitikę vėliau? Erikas atsakė, kad paguldęs Šuniuką, jam padainavęs. Dabar jis miegas, tai Erikas galėjęs nultipti žemyn. /Susitarti kažkaip su pernelyg griežtu superego/

p.49 Savižala. Svarbiausia buvo išreikšti skausmą, tokį stiprų ir neįmanomą išsakyti žodžiais. <...> Be to, paversti jį įveikiamu ir konkrečiu, trumpai tariant – apčiuopiamu.

p.52 Kai persikėliau į kitą skyrių, nežemiškos būtybės neatlėkė kartu, jos buvo ne mano asmeniniai mazgai, o tik mano patirties tame skyriuje simboliai.

p.54 Simptomas yra to asmens, kuriam jis pasireiškia, dalis, ir tik tas žmogus žino, ką toks elgesys reiškia konkrečioje jo situacijoje.

Aiškinimas gali būti teisingas, bet laikas netinkamas.

p.55 Man reikėjo gydytojo, aktyviai padedančio suvokti savo elgesį ir parodančio, kokių esama alternatyvų.

Svarbiausia buvo atsikratyti senų įpročių ir lūkesčių ir sutelkti dėmesį į savąjį vaidmenį ir savąją atsakomybę, o Kapitoną pamiršti.

p.61 Svarbu pajusti, ko trokštame, nes tai suteikia mūsų gyvenimui kryptį, pripildo jį prasmės ir džiaugsmo.

p.63 Niekas juk nesodina pradedančiojo vairuotojo vieno į automobilį, neuždaro durelių ir nepasako: „Geros kelionės, išmok protingai ir saugiai vairuoti.“ Tai beprasmiška ir neatsakinga. Lygiai taip beprasmiška ir neatsakinga manyti, kad suvoksiu, kas dedasi mano psichozės apimtose smegenyse ir susikursiu strategiją, kaip valdyti savo gyvenimą, chaosą ir mane supantį pasaulį.

p.65 Buvo keblu, kai vilkai pasirodydavo kaskart, kai man reikėdavo valyti koridorį.

p.66 Mano patirtis teigė, kad vilkai buvo ir turėjo būti nepriklausomi nuo mano valios. Man buvo svarbu juos laikyti realiais, egzistuojančiais, taigi negalėjau sau prisipažinti, kad turiu įtakos jų šminėjimui.

p.67 Nesunku suvokti, kad tyliai, gabiai, kukliai ir nuolat erzinamai mergaitei nelengva pripažinti savo poreikį būti pastebimai ir norą, kad ja būtų pasirūpinta.

p.69 Nieko keisto, kad pacientai turi tvirtai laikytis savo nuomonės, esą dėl tokio jų elgesio kalta liga, o ne kas kita, ką jie kaip nors galėtų kontroliuoti.

p.72 Psichologai Glassas ir Singeris tyrinėjo, kokią svarbą turi *mūsų situacijos valdymo jausmas*, nors jos iš tikrųjų ir nevaldoma.

p.75 Tad svarbiausia, kad mes nuolat vieni kitiems kartotume, tiek pacientai, tiek psichoterapeutai, tiek paciento artimieji ar kiti visuomenės nariai: visi mes esame žmonės. O žmonės kartais būna šaunūs, kartais klysta. Tai nieko blogo. Tai leistina.

p.76 Niekas negali žydėti visą laiką.

p.81 ... psichoterapeutą, kuriam rūpėjo dabartinis mano gyvenimas ir kuriam rūpėjo tyrinėti ryšį tarp simptomų ir dabartinio mano gyvenimo.

p.83 Tačiau nors šizofrenija sergančio žmogaus gyvenimas yra be galo nuobodus, jį vis tiek reikia gyventi. Reikia ką nors veikti, apie ką nors šnekėti, o jei nėra ką veikti ar apie ką šnekėti, vis tiek turiu apie ką nors galvoti.

p.97 Ir kiekvienas, mėginęs liautis rūkyti, kramtyti nagus ar atsikratyti kito blogo įpročio, puikiai žino, kad pasikeisti ir išmokti naujų reagavimo būdų – labai sunku.

p.99 Abejotinas reikalavimus panaikinančių posakių vartojimas, nulemiantis nepagrįstai *mažus* lūkesčius. Taip ugdomi žmonės, kurie pasiekia mažiau nei būtų galėję pasiekti, ir mažiau, nei jiems būtų leidusi jų diagnozė ar būklė.

p.100 Man buvo labai svarbu išsaugoti kitokio gyvenimo viltį – svajonę, kurios laikiausi tvirtai įsikibusi, tikslą, kuris suteiktų gyvenimui prasmę.

/Vietoj/ „Neįmanoma, kad tu pasiektum tikslą“ galima akcentuoti mažytę viltį: „Žmonės nenuspėjami, visada lieka mažytė viltis, kad viskas baigsis gerai, jei dirbsime daug ir ilgai“.

p.105 Pamišę žmonės šaukia todėl, kad jie pamišę, o ne todėl, kad jiems skauda koją.

p.106 Man reikėjo gražios svajonės į kurią galėčiau tvirtai įsikibti.

p.107 Tuomet nebesipatikėdavau nė vienu žmogumi, kuris neteikė saugumo ar nebuvo iš anksto nuspėjama, ar toks patikimas, kad būčiau garantuota: jis man nepakenks.

p.110 Ilgainiui būti tik pagalbos gavėja, negalinčia nieko duoti kitam, pasidarė sunku.

p.111 Bet turėtų būti kokia tarpinė grandis tarp žeminamo išnaudojimo ir žeminamo nenaudingumo. Kad galėtum duoti savo noru, augti ir tobulėti.

Labai liūdna visą laiką tik imti ir nieko neduoti.

p.114 Dauguma žmonių, sergančių psichikos ligomis, visai nėra pavojingi, o tie, kurie yra pavojingi, pavojingiausi patys sau.

p.115 Psichikos ligoniai, su kuriais esu susidūrusi, kadaise buvo tokie pat žmonės kaip ir visi. Vieni jų man patiko, kiti nepatiko. Su vienu buvo galima rasti bendrą kalbą, kiti buvo sunkaus būdo, bet visi buvo žmonės, - nei geresni, nei blogesni už daugelį.

p.119 Nenorėjau mirti, bet neįsivaizdavau, kaip gyventi, tad mėginau nusižudyti.

Nenorėjau pacientės vaidmens, bet dar neturėjau susikūrusi pasveikusios merginos vaidmens.

p.125 Remdamasi savo patirtimi galiu pasakyti, kad skirtumą tarp *baisu* ir *gana gerai, gana saugu* lemia ne „ką daro“, bet „kaip daro“.

p.133 Ne visi sanitarai griebdavosi pasaitėlio. Vienas jų, sportiškas vaikinys, buvo triatlonininkas, daug treniruojavosi, tad pasakė man, kad galiu bėgti kiek panorėjusi, nuo jo nepabėgsianti. Aš ir nebėgau. Kai eidavome pasivaikščioti ir aš mėgindavau pabėgti, jis manęs nestabdydavo, o bėgdavo šalia, nesvarbu, kur skuosdavau, ir šnekėdavo lyg niekur nieko. Kai sustodavau, - juk taip ilgai uždaryta pasidariau neištverminga, - sustodavo ir jis. Ir niekada nevadindavo to pabėgimu. Apie tai net neužsimindavo. Abu buvome patenkinti.

/Pavargau rašyti, nebebaigsiu visų citatų. Saugosiu save, kad nenuvargčiau ir nesusirgčiau šizofrenija/