

EXISTENTIA I

Spinelli seminaras

p.8 Ross McDonald “Aš siekiau padėti žmonėms ir ne iš karto supratau, kad toks siekis yra būdas išvengti savęs ir savimeilės šaltinis”.

p.12 Kas perdėtai ieško naujovių, tas siekia išvengti susitikimo su neapibrėžtumu.

p.16 Mes galime galvoti apie būtį tik tada, jei ją apribojame (apiforminame).

p.20 Kai prasmės per daug – ji dusina gyvenimą, kai per mažai – gyvenimas tampa beprasmiu.

p.22 ET = fenomenologinis tyrimas.

p.23 Daugelio terapijų tikslas – pokyčiai, o ET – pastovumas, ramybė. Terapeuto užduotis – padėti klientui būti ramiam, tokiam koks jis dabar yra ir nesifokusuoti ties ta būtimi, kokia klientas norėtų būti.

p.24 Klientas moka už terapiją, bet tos terapijos pasekmės terapeutui gali būti daug brangesnės nei tas mokestis.

p.32 ET skiriasi nuo kitų terapijų kontrakto sąlygomis. Jos atspindi kas mes tokie kaip terapeutai ir ko mums reikia, kad galėtume būti terapeutais. Taip sukuriame terapijos erdvę ir jos dėka pokyčiai vyksta automatiškai.

Gluchova

p.42 Realybės išnykimas ir subjekto bei istorijos pabaiga – postmodernaus diskurso skiriamieji bruožai.

Van Deurzen

p.52 Graikų filosofija ieškojo gero gyvenimo esmės arba eudemonijos.

p.55 ET – labiau filosofinė praktika ir pirmiausia siekia padėti žmogui gyventi labiau įsisąmonintai, autentiškai, tikslingai, kartu priimant esančius apribojimus ir prieštaravimus žmogiško egzistavimo.

ET reikia sukurti individualiai su kiekvienu klientu.

p.57 Fundamentalusias filosofijos klausimas pagal Heideggerį „Kodėl yra kažkas, o ne niekas?“

p.58 Fenomenologai patvirtino, kad prasmės sukūrimas – viena svarbiausių sąmonės funkcijų. Mūsų egzistavimo prasmė yra išmokti suteikti egzistavimui prasmę.

p.59 E nerimas kyla iš suvokimo, kad esu vienišas pasaulyje ir turiu kovoti su savo mirtingumu ir įvairiais prieštaravimais bei iššūkiais, kurie čia yra.

p.60 Žmogaus vienas svarbiausių uždavinių – išmokti nerimauti tinkamai, nei per daug, nei per mažai.

p.64 H įmestumas = S faktiškumas

p.66 Vienas iš gyvenimo tikslų yra vis labiau ir labiau įsisąmoninti ir gyventi apgalvotai, ir vis mažiau „nutylin“, ir vis mažiau pasakoti sau melagingų istorijų apie patį save.

p.67 Mano egzistencija – tai istorija. Tai, kaip ją rašau – yra didžiausios svarbos dalykas. Pasakodamas savo istoriją, sukuriu savo AŠ. Istorija visada klaidinga, nes pirmiausia aš egzistuoju ir tik paskui aprašau tą egzistavimą. Visada iškreiptai, nepilnai.

p.71 Suprasti – tai pagauti (verstand) ir nėra analizuoti (vernunft). Pagauti – tai matyti, analizuoti – mąstyti. (Šliogeris irgi čia)
Kalba yra svarbiausias palydovas mūsų supratimui.

p.73 Kierkegoras: reikia objektyviai žiūrėti į save ir subjektyviai į kitus, o daugelis moka tik atvirkščiai.

p.75 Keturių laukų prieštaravimai:
fizinis: išlikimas vs. mirtis
socialinis: priėmimas vs. izoliacija
asmeninis: vientisumas vs. susiskaidymas
dvasinis: prasmė vs. beprasmybė.

p.76 Tillich'o Drąsa būti kaip vienas svarbiausių ET tikslų.

Du Plock

p.86 Visas ET mokymas – mokymasis tyrinėti.

p.87 Geras tyrinėjimas yra *gyvas*.

p.88 Pagal Spinelli T – tai bendraautorius naujo, mažiau problemiško pasakojimo klientui.

Gronskij „Geštalt terapija“

p.96 Kai tik sakau, kad „turiu“ kūną, iš karto atsiranda skilimas, nes mes „esame“ kūnas.

Egzistavimas GT – tai procesas. Jis yra tuštuma, niekis – rytietiškame to žodžio supratime.

Savastis – tai „kontaktavimo funkcija su aktualia atėjusia realybe“.

p.98 Neurotikas pagal GT – tai tas, kuris nemato akivaizdaus.

Fenomenologija čia per pagarbą tiek savo, tiek kliento subjektyviai patirčiai.

p.100 Jėga, kuri organizuoja, struktūruoja mūsų suvokimą – tai poreikis ar interesas.

p.101 Susiliesti su pasauliu mus verčia poreikis, iškilusi neužbaigta situacija.

p.104 Kai iš tikrųjų prisutsvuješ – tai nustempi nuo kito kitoniškumo.

Bauls „Autentiškumas“

p.110 Merlau-Ponty sako, kad mes turime daryti tai, ko nežinome, eiti ten, kur nebuvo ir pasiekti tikslus, apie kuriuos nenučiuokiamė ir apie kuriuos sužinome, kad tai mūsų tikrasis tikslas tik po jo pasiekimo.

p.112 Tiesa negali egzistuoti atskirai nuo to, kam ji yra tiesa.

Kočiūnas – reikia mažiau norėti ir daugiau daryti tai, ko nori.

Mūsų dėmesiui daug lengviau nueiti į šoną ir pradėti galvoti apie kažką didelį nei pripažinti, kad esu nepatenkintas tuo, kas vyksta čia ir dabar. Kad aš nemoku ir man baisu imti iš gyvenimo tai, ką jis duoda dabar.

p.114 Jei kas ir turi keistis – tai savęs ir savo poreikių įsisąmoninimas, galimybių, net jei išoriškai gyvenime niekas nepasikeitė.

p.115 Rollo May: jeigu tu jau čia, tai tu turi teisę būti.

p.117 Autentiškumas – įgūdis. Įgūdis kovoti ir pirmiausia su savimi. Išstovėti savo nerime.

Kai nerimą paliekam rytojui – tai jis grįžta jau daug didesnis.

p.119 Tai, kas mano, ir kas autentiška – paprasta. Tai, kas ne mano – visada sudėtinga, sumaišyta.

Kočiūnas „Tiesa ir psichoterapija“

p.127 Pagal H tiesa yra atvertis to, kas užverta.

Nyčė sakė, kad mums būtina meluoti, kad išgyventume.

p.132 Kierkegoras – tiesa yra ne tai, ką tu žinai, bet tai, kas tu esi.

Iljinas – ne kas (shto) yra tiesa, bet kas (kto) yra tiesa.

p.134 Reikia stengtis suprasti žmogų, o ne tikrinti jo suvokimų apie pasaulį teisingumą, objektyvumą.

Ratnice „Diagnostika“

p.137 Iš matematikos žinome, kad aprašymas visada susijęs su pasirinkta koordinačių sistema.

p.138 Žmogaus charakteris yra jo dvasios-kūno individualumas.

p.140 Empatija – sugebėjimas emociškai priimti dvasinę kliento būtį.

p.141 Kai tik T pradeda „jausti“ savo klientą, diagnostinis mąstymas turi nueiti į antrą planą.

p.142 McWilliams: kai diagnostinis mąstymas atneša daugiau rūko nei aiškumo, T turėtų jį atmesti ir vadovautis kitais kriterijais.

Esminis kriterijus, kuris atskiria neurotinį-ribinį-psichotinį – tai ego ir jo jėga.

p.143 Stiprus ego priima realybę, net tada, kai ji itin nemaloni, neneigia jos.

p.144 Su itin sutrikusiai – ne tiek uždavinėti konkrečius klausimus, kiek atspindėti. Ir užsiimti konteineriavimu (holding, containing). Laikyti procesą nei kad jam vadovauti.

p.145 Charakteris – tai buvimo pasaulyje *būdas*.

Munasipova

p.147 Laikas neina. Jis stovi. Jūs praeinate.

p.148 Mirtis visada nelaukta.

p.150 Kai dirbate su sunkiai sergančiais, reikia suprasti, kad ne jūs viską darote. Reikia nurimti, nustoti maišyti ir tada reikiamu momentu pasirodys reikiamas atsakymas. Jūs atėjote pas tokį žmogų, kad būti atvira erdve, kurioje jis gali daryti viską, kas jam reikalinga ir jūs jokia būdu neturite primesti jam jo atsivėrimo krypties.

p.155 Pašakojimas apie mokytoją ir mokinį, kuriam mokytojas sako apie jau sudužusią stiklinę. Žodžiu, kad jis jau mato sudužusią stiklinę, nors ši dar sveika. Ir tai jam padeda ja džiaugtis, patirti laimę.

p.157 Elkis su gyvais kaip su mirusiais, o su mirusiais kaip su gyvais.

Kagan

p.158 Mnuchin „Medicinos uždavinys – kovoti už gyvybę, psichiatrijos – už žmogų“.

p.160 Senatvė – kai žmogus jaučiasi senas.

p.164 Senolių užduotis – padėti savo vaikams nesijausti kaltais, kai senoliai mirs.

Petronienė

p.184 Dvasingumas – tai procesas, kurio metu žmogus išeina už savo ribų.

p.187 Kokias asmenines savybes turi išvystyti terapeutas?

- sveikumą.

- jėga.

- aiškiai jaučiama gyvenimo prasmė (kas man svarbiau už pinigus ir laisvalaikį?).

p.191 Terapeutui svarbu žinoti, ko jis tikisi iš kiekvieno kliento.

p.192 Maksimaliai padėti ir gauti iš darbo didžiausią pasitenkinimą galime tuomet, jei labai atsiversime, leisime mus sujaudinti, suneraminti.

Su klientu reikia elgtis elegantiškai ir švelniai, kaip su kažkuo brangiu ir trapiu.

Rozenberga

p.202 Dvasinių tarpusavio santykių principai: pagarba, kontrolės nebuvimas ir dialogas.

p.208 Bandymai visiškai atsiverti yra naivūs ir perkrauna santykius.

Kuznecova

p. 223 Berdiajev „Egzistencializmą galima apibrėžti įvairiai, bet man svarbiausiu atrodo apibrėžimas, kad egzistencializmas tai filosofija, kuri nesiekia objektyvuojančio pažinimo“.

Daryti iš kažko objektą – vadinasi nutolinti, patalpinti atstume.

p.226 Kuo daugiau kalbam apie Dievą, tuo mažiau jo su mumis.

Berdiajev „Dievas mažiau galingas nei policininkas, karys ar bankininkas“.

Žmogų galima suprasti tik gyvenant jo gyvenimą, leidžiantis su juo į jo kančios gelmes – iki pat nevilties siaubo ir kylant iki kūrybos bei meilės aukštumų.

p.227 Teises tai jūs turite, bet kas jas jums duos.

Epoche – viskas turi teisę būti pamatytu, išgirstu.

Kočiūnas „Kuo daugiau laisvės pasiimame sau, nesiskaitydami su tarpusavio susietumu,

tuo mažiau lieka ryšių ir sveikos priklausomybės nuo kitų, reiškia – daugiau vienatvės ir tuštumos“.

ET sukoncentruota į nežinojimo absurda.

p.228 ET pastatyta ant teiginio, kad nepaisant chaoso ir absurdo, žmogus gali rasti prasmę.

Vasiljeva

p.240 Kuo didesnė laimėjimo suma, tuo didesnė tikimybė gimti priklausomybei.

p.242 Priklausomas nuo lošimų – nebrandus žmogus. Taip kaip jis vis tikisi išlošti, taip ir terapijoje tikisi laimėti. Laukia stebuklo.

Petkeviča

p.251 Rytų kraštuose (Kinija, Japonija) nuo senų laikų nerviniams sutrikimams gydyti buvo naudojama kaligrafija. Rašydamas žmogus pilnai atsipalaiduoja, nurimsta, sumažėja pulsas.

Su vaiku sunkiausia TIK BŪTI.

p.260 Mes nesam pajėgūs užkirsti kelią mirčiai, ligoms, konfliktams mokykloje, gamtos ir šeimos katastrofoms, bet mes turime ir galime gyventi bendrą gyvenimą su vaiku taip, kad jo gyvenimo vystymasis nenutrūktų ir nebūtų sugadintas sunkiais išbandymais, o kad tie išbandymai tebtų gyvenimo mokyklos dalimi.