

Agnė Matulaitė „Žali sausainiai“

p.26 Mažiems vaikams tėvų meilė dažnai nuostabiausia tuo, kad jų tėvai yra šalia. Nuolatos. Ne tik tada, kai kas nors reikšmingo vaikų gyvenime vyksta.

p.41 Apskritai buitinius socialinius eksperimentus labiau linkę rinktis žmonės, besibičiuliaujantys su aukos vaidmeniu. Mat „negalėdami“ atvirai paprašyti, užsisakyti, jie laukia ir laukia dar ir dar.

p.44 *jei būsime tikri, tai jau tikrai nebūsime toleruojami*

p.45 Netobuliems žmonėms bendrauti kur kas lengviau.

p.48 *“noras bent jau atrodyti kietiems”, “viską efektyviai suvaldantiems, sukontroliuojantiems”*

p.60 Minkštas pilvas

Kūniška tolerancijos raiška yra minkštas pilvas. Tai tarsi fizinė drąsos būti pažeidžiamam išraiška. Bent jau man taip atrodo. Jei pagalvotume, būtent pilvas yra ta vieta, kurią su didžiausiu patiklumu atsuka mums mylimas augintinis. Būtent pilvas yra atviriausia, jokio kaulo neapsaugota zona. Intuityvi kūrybinė erdvė. Mūsų visų pirmieji namai. Kvėpavimas pilvu leidžia iš tiesų pajusti gyvenimą. Kita vertus, būtent pilvas yra tai, kur, maisto padedami, nustumiami labiausiai įskaudinusius, jautriausius, nemaloniausius jausmus. Būtent pilvas yra su savo kūno vaizdu labiausiai susijusi vieta. Ją (ir save) kartais labai norisi paslėpti po keliais raumenų (ar nebūtinai raumenų) sluoksniais. Nes tai gali būti ir gėdos, kaltės, neatleistino minkštumo vieta.

p.70 Lytinis aktas savo prigimtimi yra vienas tiesiausių kelių į atsipalaidavimą ir pabėgimą nuo visa apimančios vienvės jausmo. Jei kalbėtume egzistencialistiškai, lytiniu aktu mes siekiame pabėgti nuo siaubo, kad gimėme vieniši. Gyvename mažai suprasti. O greičiausiai ir mirsime visiškoje vienvėje.

p.74 Man atrodo, kad netgi jei to dar nesuvokiame, mūsų kūnas, kaip tikroji grynoji sąmonė, jau jaučia, kad jo *status quo* ima drebėti... traukiasi... byra į šipulius. Tad jei jau negalime nieko kito padaryti, bent jau galime „*stabilizuoti aplinką*“. Esu įsitikinusi, kad padidėjęs noras tvarkyti(s) iš dalies slepia ir norą kontroliuoti.

p.80 Šiuolaikiniai tyrimai rodo, kad žmonės džiaugiasi pokyčiais tik iš karto po plastinės operacijos. Tačiau apklausus juos po operacijos praėjus metams ir daugiau paaiškėja, kad grįžo ankstesnis ar net dar stipresnis nusivylimas kūnu. Todėl dažniausiai operacijos nėra geriausia išeitis. Tai panašiau į savęs žalojimą.

p.88 EMOCINIS IR FIZINIS NEBUVIMAS!!!!!!!

p.92 Kodėl žali sausainiai paaiškina. Kad nepavyko sausainiai, bet tėtis išgelbėjo nuo mamos kritikos.

p.118 Rimtas apie išsiskyrusius tėvus ir jų santykius su vaikais.

p.125 D. W. Winnicottas: pradžioje kūdikis net nesupranta, ar malonumo, kurį jis patiria žįsdamas, šaltinis yra mamos krūties odos ar jo besiglaužiančio žanduko švelnumas. Žįsdamas vaikas patiria primąjį savo ribos peržengimą.

p.136 Mano labai subjektyvia nuomone, pradinės klasės yra tam, kad vaikas pamėgtų mokyti.

p.138 Nors korepetitoriai gali būti iš dalies ir geresnis sprendimas tokiu atveju, kad patys tėvai namie nepavirstų mokytojais. Kad skirtų laiko tik MĖGSTAMOMS veikloms.

p.141 Nejudėti maštant daugeliui mūsų prilygsta važiavimui mašina su pakelta rankinio stabdžio svirtimi.

p.144 Tai štai. Siūlau sąžiningai atsakyti sau, kaip aukštai aš pats/pati vertinu tą žmogų, kurio įvertinimo taip trokštu. Jei visiškai nesizaviu, sau tokio gyvenimo matymo kampo nelinkiu ar tokios aplinkos, kurioje jis/ji yra, nenorėčiau, tai ar tikrai adekvatu, kad jis/ji gali aukštai vertinti mane? Rinkimės vertinimus tik iš tų ir siekime būti išgirsti būtent tų, kuriuos vertiname mes patys.

Taip pat būkime geranoriški sau. Nepamirškime, kad adekvačiausias vertintojas, nepaisant viso subjektyvumo, visada būsiu aš pats.

p.150 Negerai vaikai dažniausiai elgiasi ten, kur jie jaučiasi blogai.

p.151 Nors gal net tada jau įtariau, kad jis greičiausiai truputį mane įsimylėjęs. Dabar žinočiau, kad jis siekė mano dėmesio, bet saugiau buvo sukelti skausmą, nei rizikuoti atskleisti pažeidžiamus bundančius jausmus.

p.153 Mokiniai ar studentai (tiek dar vaikiško amžiaus, tiek ir suaugę) paprastai noriai seka tik tą mokytoją, kuris, jų nuomone, yra laimingas pats.

p.173 Meskite velniop tą vertybę „*būti pasitempsiems*“.

p.176 Kažkur perskaičiau, kad „GEROS MAMOS TURI: limpančias grindis, netvarkingas virtuves, krūvas skalbinių, nešvarias orkaites ir laimingus vaikus“ arba „Indai palauks – gyvenimas ne“.

p.182 Žmogus gali kalnus nuversti, tik jei jis yra laimingas. Na, ir jei versdamas kalnus mato prasmę be abejo.

p.200 (net mano tyrime dalyvavusios besilaukiančios moterys būtent nekontroliuojamumo jausmą apibūdino kaip didžiausią savo nerimo šaltinį)

p.205 nes kol patiriam tikrą drebulį, tol ir gyvenam bei esam tikrai ir iki galo.

p.208 “Žvėriška mūsų prigimtis yra arčiau, nei manome.“ Arba norime pripažinti. Baisiausias žvėris (taip pat ir vidinis) yra tada, kai apsimetame, kad jo nėra.

p.210 Vis primenu sau, kad didelis ir reikšmingas gyvenimas susideda iš mažyčių (kone nereikšmingų) smulkmenų. O svarbiausia – iš gebėjimo būtent tai pastebėti.

p.225 Brene Brown 2012 metais tirti aštuntokai: „Bendrumas būna ten, kur nori būti Tu ir kur Jie tavęs nori. Prisitaikymas yra ten, kur Tu iš tikrųjų nori būti, tačiau Jiems tai nerūpi“.

p.247 Kai atradau, kad galiu realiame gyvenime siekti to, ko noriu (nebūtinai pasiekti, bet mėginti), man nereikia savęs nardinti į tą „palaimingą“ už(si)miršimo būseną.

p.272 Dėl to asmeniškai labai jautriai žiūriu į klientus, kurie man žada, kad „mūsų sesijos mums bus įdomios“. Gal tik už tą įdomumą juos ir vertino kiti?

p.276 Šuo yra vienintelis šeimos narys, kurį pasirenki pats.

p.281 Tad jau seniai suvokiau, kad turiu milžinišką problemą su tuo, kas privaloma. Privalomu ar priverstiniu gydymu. Privalomais kursais ar atsiskaitymais.

p.282 Dabar galvoju, kad vargu ar yra lėčiau kitus žmones pažįstančių žmonių nei psichologai.

Dažnai atrodo, kad kaip tik giluminis susidūrimas su kitu žmogumi nebeleidžia žmonių matyti TIK dvimatėje ar trimatėje erdvėje.

p.286 gyvenimiška patirtis ir gebėjimas pamilti bei būti atvirai pažeidžiamai padeda labiausiai. Taip pat kaip ir žinojimas, kad nesu labai stipri nei drąsi ar graži.