

## **Oleg Valerjevič Lukjanov „Psichoterapija – tai ne tai, ko jūs laukiate“ [ru]**

p.5 Gilus rimtas bendravimas – pats brangiausias dalykas, kurio mes iš tikrųjų labiausiai trokštame gyvenime.

Psichoterapija tik tada tikra, kai be jos neįmanoma.

p.7 Psichoterapija – tai nelauktos laimės (neožidanavo sčastje) sugebėjimo įtvirtinimas. Laimė būna tik nelaukta.

p.8 Mūsų kasdienis gyvenimas ne tik mus gydo, bet ir luošina. (Ni tolka lečit, no i kalečit). Apgailestaujant, tačiau esminis žmogaus sugebėjimas ne naudoti, vartoti laiką, bet jį kurti brendimo procese išsivysto nepakankamai gerai, todėl psichoterapija yra priversta pradėti nuo problemų, kilusių iš šio talento neišsivystymo: nesėkmių, neišauklėjimo, nerealizuotumo, neišsipildymo, visokio plauko nepasitenkinimų ir nesėkmingumo.

p.9 Vienišam žmogui, atribotam nuo aplinkinių pagalbos, būdinga laiko netekti.

**p.10 K.Kastaneda „Sveikas ir laimingas gyvenimas reikalauja tiek pat jėgų ir laiko, kiek nesveikas ir ligotas“.**

p.11 Psichoterapija – tai laiko padauginimas. Būna, kad per akimirką iškentėsi tiek visko, kad kelių metų būtų mažai tam, kad papasakoti. Būna, kad metai pralekia, kaip viena diena.

p.14 Kai žmogui blogai, sakoma, kad jam „ne pagal save“ (ne po sebe), t.y. jis negali remtis savo svorio centru, jį kaip viesulas blaško jo jausmai, mintys, baimės, abejonės, kurie yra nereikalingi ir vienas kitam prieštaraujantys.

p.17 Psichoterapeutas dovanoja jums Jus kitokius.

p.20 Kad susikurtų reputaciją, žmonės susikuria imidžą (savęs paveiksluką) ir netgi eina mokytis susikurti imidžą į universitetą, viliasi, kad techninis gyvenimo remontas jiems padės.

**p.21 M. Pavič „Vieną tu turi atsiminti: apsiskaitęs žiūri į knygą, mokytas žiūri į išminčių, o išminčius žiūri arba į dangų, arba po sijonu, ką gali padaryti ir neapsiskaitęs...“**

**p.23 „Kartais žingsnis per bedugnę – išsigelbėjimas, o pusė žingsnio – pražūtis.“**

p.24 L.Semakov „Kol nemyli, gyventi neįdomu – Kai jau myli, gyvenimo išvis nebėr“.  
Meilė – tai gebėjimas kurti bendrą, apvienijantį laiką, meilės laiką.

p.31 Taisyklė: jei problema yra išorinis pasaulis, reikia stebėti patį save, savo santykį. Jei problema yra vidinis pasaulis, reikia stebėti išorines aplinkybes, objektyvias duotybes.

**Reaguoti moka ir ameba, o kūrybiškai atsakyti – tik žmogus.**

p.33 Laisvė terapeutui – tai visiškai konkretus ir kasdienis darbas (ir kasdienis sunkumas).

**Psichoterapeutai būna skirtingi, kai kurie būna linkę paprastai ir greitai atimti iš jūsų visus jūsų sunkumus ir parodyti, koks jūs iš tikrųjų be jų esate – lengvas, pėsčias, vienišas ir laisvas. Susitikti su tokiu psichoterapeutu – didelė laimė. Bet pats psichoterapijos procesas retai kada būna malonus, jis arba iššauks susižavėjimą, arba pasibjaurėjimą, o gal abu kartu.**

**Kiti psichoterapeutai yra linkę elgtis delikačiau, neskubėti ir rodyti jums, ką reiškia jūsų sunkumai. Jie kantrūs ir gali laukti, kol jums pačiam atsibos kasinėtis savo sunkumuose, skūstis, laukti nežinia ko, bijoti ir gėdytis ir jūs, pagaliau, pradėsite su juo kalbėti kaip laisvas, lengvas, pėsčias ir vienišas žmogus.**

p.35 Mūsų pagrindinis gyvenimo uždavinys – tai, ko mes iš tikrųjų norime. Kokia laimė daryti tai, ką iš tikrųjų nori! Netgi blogas rezultatas negali labai nuliūdinti, jei mes darome tai, ką norime. (Kad sužinotume, ką norime daryti – reikia įsivaizduoti, kad šį klausimą mums užduoda kiti: tėvai, sesės, broliai, draugai, psichoterapeutai).

p.36 Nepaisant visų mokslinių tyrimų žmogus, siekiantis pakeisti savo gyvenimą į gerąją pusę, įsivelia į varginantį karą su pačiu savimi ir, jei nėra įvaldęs specifiniu dvasinio darbo meistriškumu, patiria pralaimėjimą.

p.37 Galima būti labiau gyvu ir labiau mirusiu, gyvenimas ir mirtis turi lygius.

p.38 Nusileisdami į mažiau gyvas sferas, išgyvename kančią, pakildami į labiau gyvas – laimę ir džiaugsmą.

**p.39 Terapeutas ir mintys apie jį atsiranda iš gyvenimo nepakankamumo.** Taip kaip jei gyvenime neužtenka gero maisto – reikia gero virėjo.

**p.40 Terapeutas atsakingas už tai, kad atkreiptų dėmesį į svarbiausią. Geras terapeutas nieko nežada.**

p.41 Psichoterapijos sėkmė matuojama nutikusia laime.

**p.42 Vargingai gyvenantis terapeutas negali padėti, jis bus pernelyg susirūpinęs savo reikalais ir poreikiais.**

Dažniausiai žmonės, einantys pas gerą psichoterapeutą, jaudinasi ir bijo. Jei nepatiria šių jausmų – vadinasi, psichoterapija neprasisėjo.

p.43 Psichoterapeutus verta teisti už niekšišumą. O niekšiškumas pasireiškia tuo, kad jie gali panaudoti savo profesines žinias tam, kad padėtų kitiems leisti laiką (o ne jį kurti).

p.51 Psihoterapija turi būti drąsiu mokslu ir išlaisvinti žmogų laimei, ne tik sveikam darbui.

p.53 Psihoterapija neatneša laimės psichoterapeutui, atneša tik daug pavojų.