

## **Genovaitė Bončkutė – Petronienė „Gerųjų žmonių šešėliai“**

p.75 Sunkus išbandymas daugelyje dvasinių mokymų yra transformacijos esmė – juk neįmanoma sielos išgelbėti linksmybėmis ir vynu.

p.76 Tai, kas sveika ir reikalinga, daryti dažniausiai sunku.

p.89 O gyvenime viskas šimtą kartų sudėtingiau negu aukštojoje.

p.91 Jei žmogus labai stengiasi atrodyti solidus, šaunus, tai yra aiškus ženklas, kad jis taip nesijaučia.

p.93 Pirmūnas nėra blogas savimyla, iš tikrųjų jis visai nemyli savęs, bet vis beviltiškai bando įtikti tėvui, mamai ar jau pats nebežino kam.

p.105 Aš, kaip ir daugelis gydytojų, galiu užjausti savo pacientus, nes atrandu savyje visų ligų po truputį. O ypač smarkiai sergu darboholizmu ir perfekcionizmu.

p.107 Aš klausiu: „O ko jūs gyvenime norite?“. Ji atsako: „Niekada negalvoju, ko noriu, nes aš vos spėju atlikti tai, ką reikia“.

p.108 Svarbiausia, kai toks žmogus klausia: „Ką aš turiu daryti?“ klausimą reikia pakeisti į „Kas aš esu ir ko aš noriu?“.

p.119 Bet jei meilė tokia baisi, nesveika, žmogus tampa tiesiog ne savimi, tai gal geriau be jos? Kartais, matyt, taip. Tačiau panašu, jog dabar daugelis žmonių juda atšalimo pusėn. Galime nebesusitikti, bet susiekti elektroniniu būdu. Būti ne vieni su kitais, o vieni šalia kitų su ekranais.

p.120 Bet, nors labai pasitikiu psichoterapija, mane ima abejonės: galėjimas būti vienam ir mažiau reikalauti dar nereiškia mokėjimo mylėti.

**K.Jungas sakė, jog sunkių gyvenimo problemų niekada nepavyksta išspręsti; jei atrodo, kad jos išspręstos, tai kas nors svarbaus yra praleista.**

p.129 Tuos, kurie buvo išduoti, nuo žodžio „neištikimybė“ tiesiog nukrečia šiurpas. Dantė išdavusius pasitikėjimą žmones įkėlė į devintąjį pragaro ratą.

p.130 Neištikimybė padeda išsitiesti. Jei rasime žmogų, kuris vertingesnis, nei mes patys, tai ir mūsų vertė pakils.

Artumas bausis. Galima susiliesti ir nebesuvokti savo norų, nebesugebėti paprieštarauti, būti valdomam, jaustis stebimam, tapti nuvertintam. Baisu priartėti ir pakliūti į apgailėtiną paliktojo padėtį. Kai bijoma per didelės priklausomybės nuo vieno, surandamas antras ir išsaugoma nepriklausomybė nuo abiejų.

p.131 Neištikimybė – tiesos paieška. Papildomi santykiai – drąsus eksperimentas, norint suvokti tiesą: ar iš tiesų myliu, ar ne? Gal su kitu būtų geriau?

p.132 Žaidimas su meilės santykiais – žaidimas su emociniu dinamitu.

p.137 Edipo kompleksas toks pat: mamytės sūnelis, nukonkuravęs tėvą, stengiasi įtikti motinai. Ateityje jis ieškos stiprios moters, kuri juo pasirūpintų kaip mama, ir bandys jai patikti. Norint ką nors reikšti moterų valdomame pasaulyje, reikia jas nugalėti – suvilioti.

p.147 Jai pasirodė Kristus ir tarė: „Mane žeidžia ne nuodėmės, kurias padarei, o kad nepasitiki savimi“.

p.168 Susinaikinimo programa glūdi giliai. Ne taip seniai įsitikinau: patys geriausi žmonės laiko save blogais. Iš jų galite gauti geriausią paslaugą už mažiausią kainą, kitur ji blogesnė, o kaina didesnė. Įdėjęs visą širdį žmogus nedrįsta prašyti pinigų, net pareiškia: „Principai imti neleidžia“. Paskui išsekęs jis slėpsis, graušis, gėdinsis, kad jam taip nutinka.

p.170 Kai niekas nemyli, tai nieko ir nesinori, sunku net žiūrėti aplinkui.

p.171 Atlikite kasdien „egoizmo“ meditaciją:

Ar šalia kito aš atsiminiau, ko pats noriu?

Jeigu man blogai, kuris žmogus dėl to kaltas?

Ar aplinkiniai suteikė man tiek, kiek aš jiems?

p.180 Vienatvę patirdavau kaip geliamą artumo ilgesį, kaip tuštumą, kaip niūrią beprasmybę, bet kai pažiūriu atgal, matau, jog daugelis nuostabiausių akimirų patirtos būtent vienumoje.

Praradęs artimą žmogų gali tiesiog subyrėti į dalis. Gali būti, kad būtent vienatvės baimė šiuo metu ir sudaro patikimiausią šeimos fundamentą.

**p.182 Pavyzdžiui, tamsioji vidinė depresiško žmogaus motina, jam likus vienam, nuolat teigia: „Tu blogas, tu blogas, tu blogas“.**

p.183 Ne veltui budistai mokosi medituoti paryčiais, kai dėmesį sukaupti ypač sunku.

p.184 „Kad vyktų kūryba, man buvo būtinas vienatvės perteklius su visu jos žiaurumu. Jei viskas, kas artima, pasitraukė nuo jūsų, tai ženklas, kad jūsų pasaulis tampa platesnis“. R. M. Rilke.

p.194 Mūsų mokytojas dažnai daro tokią meditaciją – susitvarko visus darbus, savaitę užsidaro vienas ir medituodamas geria, apsisvalo visiems metams.

p.197 Kultūra yra mokėjimas suvaldyti jausmus. Kai žmogus moka valdyti jausmus, jis gali racionaliai juos panaudoti.

**p.199 Populiariojoje psichologijoje dabar labai paplitęs žmogaus, kuriam sekasi, įvaizdis. Tas žmogus sveikas, neprieštaringas, sugeba patenkinti savo poreikius, gerai suvokia socialinius dėsnius, patogiai įsitaiso, ir, be abejo, visų pirma toks turi būti pats psichologas.**

**p.207 Vis pabėgu nuo tuštumos, čiupdama bet kokį norą kaip skęstantis šiaudą.**

**p.218 Jei nori gydyti, turi atidėti save, tarsi tau pačiai nieko nereiktų.**

**p.223 Lengva ir sunku gyventi savo gyvenimą, kai visada galima kam nors padėti.**

Nors laikas tiesiog skrieja technikoje ir moksle, žmonės keičiasi daug lėčiau, matyt, ir po trisdešimties metų viskas bus taip pat.