

TURINYS

PSICHOTERAPIJA KAIP NUOLATINĖ GYVENIMO
REPETICIJA 11

ĮVADAS 13

PADĖKA 23

- 1 SKYRIUS Pašalinkite augimo kliūtis 25
- 2 SKYRIUS Venkite diagnozių 28
- 3 SKYRIUS Terapeutas ir pacientas kaip „kelionės bičiuliai“ 31
- 4 SKYRIUS Įtraukite pacientą 36
- 5 SKYRIUS Palaikykite pacientus 38
- 6 SKYRIUS Empatija: žiūrėjimas pro paciento langą 42
- 7 SKYRIUS Mokykite empatijos 47
- 8 SKYRIUS Tegul pacientas jums būna svarbus 50
- 9 SKYRIUS Pripažinkite savo klaidas 54
- 10 SKYRIUS Kiekvienam pacientui sukurkite naują terapiją 56
- 11 SKYRIUS Terapinis veiksmas, o ne žodis 60
- 12 SKYRIUS Užsiimkite asmenine terapija 63
- 13 SKYRIUS Terapeutas turi daug pacientų, pacientas – tik vieną
terapeutą 67
- 14 SKYRIUS *Čia ir dabar* principas – naudokite, naudokite,
naudokite 69

- 15 SKYRIUS Kodėl naudotinas *čia ir dabar* principas? 70
- 16 SKYRIUS *Čia ir dabar* principo naudojimas – išlavinkite savo klausą 72
- 17 SKYRIUS Ieškokite *čia ir dabar* atitikmenų 76
- 18 SKYRIUS Darbas su problemomis *čia ir dabar* 81
- 19 SKYRIUS *Čia ir dabar* suteikia terapijai energijos 85
- 20 SKYRIUS Pasinaudokite savo jausmais 88
- 21 SKYRIUS *Čia ir dabar* komentarus išsakykite atsargiai 91
- 22 SKYRIUS Viskas, kas vyksta *čia ir dabar*, yra naudinga 92
- 23 SKYRIUS Kiekvienąkart patikrinkite, kas vyksta *čia ir dabar* 94
- 24 SKYRIUS Ką tu man pamelavai? 96
- 25 SKYRIUS Tuščias ekranas? Pamiškite tai! Būkite realistai 97
- 26 SKYRIUS Trys terapeuto atsiskleidimo būdai 105
- 27 SKYRIUS Terapijos mechanizmas – būkite atviri 106
- 28 SKYRIUS *Čia ir dabar* jausmų atskleidimas – būkite apdairūs 109
- 29 SKYRIUS Terapeuto asmeninio gyvenimo atskleidimas – būkite atsargūs 112
- 30 SKYRIUS Savo asmeninio gyvenimo atskleidimas – būkite apdairūs 116
- 31 SKYRIUS Terapeuto atvirumas ir universalumas 119
- 32 SKYRIUS Pacientai priešinsis jūsų atsivėrimui 121
- 33 SKYRIUS Venkite apgaulingos pagalbos 124
- 34 SKYRIUS Nuvesti pacientus toliau, nei esate nuėję patys 126
- 35 SKYRIUS Kai pagalbą suteikia pacientas 128
- 36 SKYRIUS Padrąsinkite paciento atsiskleidimą 131
- 37 SKYRIUS Atgalinis ryšys psichoterapijoje 134
- 38 SKYRIUS Atgalinį ryšį suteikite efektyviai ir švelniai 137
- 39 SKYRIUS Gerinkite atgalinio ryšio priėmimą naudodami „dalis“ 140
- 40 SKYRIUS Atgalinis ryšys: kalkite, kai geležis šalta 142

- 41 SKYRIUS Pokalbis apie mirtį 145
- 42 SKYRIUS Mirtis ir gyvenimo sustiprinimas 147
- 43 SKYRIUS Kaip kalbėti apie mirtį 150
- 44 SKYRIUS Pokalbis apie gyvenimo prasmę 154
- 45 SKYRIUS Laisvė 158
- 46 SKYRIUS Pagalba pacientams prisiimti atsakomybę 160
- 47 SKYRIUS Niekada (beveik niekada) nenuspręskite už pacientą 163
- 48 SKYRIUS Sprendimai: *Via Regia* į pagrindinius egzistencinius principus 167
- 49 SKYRIUS Sutelkite dėmesį į pasipriešinimą sprendimams 169
- 50 SKYRIUS Įsisąmoninti padėkite patarimais 171
- 51 SKYRIUS Sprendimų palengvinimas – kitos priemonės 176
- 52 SKYRIUS Terapija kaip besitęsiantis susitikimas 179
- 53 SKYRIUS Kiekvieną susitikimą užrašykite 181
- 54 SKYRIUS Skatinkite savistabą 182
- 55 SKYRIUS Kai jūsų pacientas verkia 183
- 56 SKYRIUS Leiskite sau pertrauką tarp pacientų 185
- 57 SKYRIUS Savo dilemas išreikškite atvirai 187
- 58 SKYRIUS Apsilankykite namuose 190
- 59 SKYRIUS Nesureikšminkite paaiškinimų 193
- 60 SKYRIUS Terapiją spartinančios priemonės 197
- 61 SKYRIUS Terapija kaip generalinė gyvenimo repeticija 200
- 62 SKYRIUS Panaudokite pirminį nusiskundimą kaip svertą 202
- 63 SKYRIUS Nebijokite paliesti paciento 205
- 64 SKYRIUS Niekuomet nebūkite seksualūs su pacientais 209
- 65 SKYRIUS Atkreipkite dėmesį į sukaktis ir gyvenimo datas 213
- 66 SKYRIUS Niekuomet neignoraukite „terapijos nerimo“ 215
- 67 SKYRIUS Daktare, pašalinkite mano nerimą 218
- 68 SKYRIUS Buvimas meilės budeliu 219

69 SKYRIUS	Anamnezės rinkimas	224
70 SKYRIUS	Pacientų dienotvarkė	226
71 SKYRIUS	Kiek žmonių paciento gyvenime?	228
72 SKYRIUS	Pasikalbėkite su pacientui reikšmingu žmogumi	229
73 SKYRIUS	Panagrinėkite ankstesnę terapiją	231
74 SKYRIUS	Pasidalijimas šešėliu	233
75 SKYRIUS	Freudas ne visuomet klydo	235
76 SKYRIUS	KET nėra tokia gera kaip kalbama...	240
77 SKYRIUS	Sapnai – naudokite, naudokite, naudokite	243
78 SKYRIUS	Išsami sapno interpretacija? Pamiškite tai!	245
79 SKYRIUS	Sapnus panaudokite pragmatiškai: apiplėšimas ir grobis	246
80 SKYRIUS	Išmokite keletą sapno tyrinėjimo metodų	254
81 SKYRIUS	Apie paciento gyvenimą sužinokite iš sapnų	257
82 SKYRIUS	Atkreipkite dėmesį į pirmąjį sapną	263
83 SKYRIUS	Atidžiai pasidomėkite sapnais apie terapeutą	266
84 SKYRIUS	Saugokitės profesinių pavojų	271
85 SKYRIUS	Branginkite profesines privilegijas	276
	PASTABOS	281

PSICHOTERAPIJA KAIP NUOLATINĖ GYVENIMO REPETICIJA

Vieno plačiausiai pasaulyje žinomų šiuolaikinių psichoterapeutų Irwino Yalomo naujausia knyga „Terapijos dovana“, kurios vertimą imate į rankas, turi paantraštę, nurodančią, kam ji skirta – *būsimoms terapeutų ir jų pacientų kartoms*.

Tarp įvairiausių psichologinės ir psichoterapinės literatūros retai galima aptikti knygą, kuri gali būti vienodai vertinga pradedantiems konsultantams ir psichoterapeutams, patyrusiems šių sričių specialistams, taip pat žmonėms, ieškantiems psichologinės ir psichoterapinės pagalbos. „Terapijos dovana“ profesionalams – tai puikūs, kūrybiški, kartais netikėti arba diskutuoti 85 patarimai, kaip elgtis per psichoterapijos seansus, kai situacija gali būti sunkiai nuspėjama. Jie gausiai iliustruojami konkrečiais pavyzdžiais iš turtingos autoriaus 35 metų darbo patirties. Psichoterapijos pacientams ši knyga – tai itin turiningas vadovas po klaidžius šios srities labirintus, galintis padėti geriau suprasti ne tik, kas vyksta per psichoterapijos seansus, bet ir prasmingiau panaudoti šią dažniausiai įtempto dialogo patirtį.

I. Yalomas daugelį metų buvo vieno prestižiškiausių JAV Stanfordo universiteto psichiatrijos profesorius, praktikuojantis individualiąją ir grupinę psichoterapiją. Būdamas psichoterapijos profesionalas, jis yra ir itin talentingas rašytojas. Plačiai žinomos jo knygos *Existential Psychotherapy* („Egzistencinė psichoterapija“) (bene žinomiausia ir dažniausiai cituojama šios psichoterapijos krypties knyga), *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* („Grupinės psichoterapijos teorija ir praktika“) (jau išėję 5 šios knygos leidimai), puikiai literatūriškai perteiktų psichoterapijos praktikos atvejų, savotiškų psichoterapijos novelių rinkiniai „Meilės budelis“, „Mamytė ir gyvenimo prasmė“, taip pat romanai apie psichoterapiją „Kai Nyčė verkė“ ir „Melagis ant kušetės“.

Rašydamas apie savo darbą, I. Yalomas nuolat mėgina atsakyti į klausimą, kodėl psichoterapija tampa profesionalia pagalba gyvenimo problemų kamuojamam ir kenčiančiam žmogui. Jo atsakymas – psichoterapijoje svarbiausia ne tai, apie ką kiekvieną kartą ateidamas pas psichoterapeutą kalba pacientas (nors, žinoma, tai irgi svarbu), o kaip rutuliojasi psichoterapeuto ir paciento santykiai, kiek jie daro gyvą, intensyvų, tikrovišką kiekvieną jų dviejų susitikimą. Būtent šie santykiai atspindi kliento kasdienio gyvenimo problemas, būtent šie santykiai gali padėti jas spręsti. Todėl viename iš interviu I. Yalomas psichoterapiją pavadino „gyvenimo repeticija, nepastebimai tampančia pačiu gyvenimu“.

Esu tikras, kad šis I. Yalomo „atviras laiškas“ bus tikra dovana visiems mums, kasdien nelengvai statantiems savo gyvenimo rūmą.

Prof. Rimantas Kočiūnas

ĮVADAS

*Tamsu. Ateinu į tavo kabinetą, tačiau negaliu tavęs rasti.
Kabinetas tuščias. Įeinu ir apsidairau. Matau vienintelį
daiktą – tavo panamą. Ji pilna voratinklių.*

Mano pacientų sapnai pasikeitė. Mano skrybėlė pilna voratinklių. Mano kabinetas tamsus ir apleistas. Manęs niekur nebegalima rasti.

Pacientai rūpinasi mano sveikata: ar būsiu su jais per visą ilgą terapijos kelionę? Kai išvykstu atostogų, jie bijo, kad niekada nebesugrįšiu. Jie įsivaizduoja, kad dalyvauja mano laidotuvėse ar lanko mano kapą.

Pacientai neleidžia man užmiršti, kad senstu. Tačiau jie tik dirba savo darbą: argi aš jų neprašiau atskleisti visų jausmų, minčių bei sapnų? Net ir tie, kurie norėtų tapti mano pacientais, įsilieja į bendrą chorą ir nesuklysdami pasitinka mane klausimu: „Ar jūs *vis dar* priimate pacientus?“

Vienas iš pagrindinių mirties neigimo būdų – tikėjimas asmeniniu *ypatingumu*. Tai įsitikinimas, kad biologijos dėsniai mums negalioja, o gyvenimas negali būti toks žiaurus kaip

kitiems. Pamenu, prieš daugelį metų dėl silpnėjančio regėjimo lankiausi pas optometrį*. Jis paklausė mano amžiaus ir pasakė: „Keturiasdešimt aštuoneri? Taip, jums jau pats laikas!“

Žinoma, sąmoningai žinojau, kad jis teisus, tačiau giliai iš vidaus veržėsi šauksmas: „Koks laikas? *Kam* laikas? Visai teisinga, kad tau ir kitiems gali būti laikas, bet tik ne man!“

Taigi baugu suvokti, kad įžengiau į vėlyvąjį gyvenimo laikotarpį. Galima nuspėti, kaip keičiasi mano tikslai, pomėgiai ir troškimai. Gyvenimo ciklo analizėje Erikas Ericsonas šią vėlyvąją gyvenimo stadiją vadina *generatyvumu*. Tai postnarcisistinis laikotarpis, kurio metu žmogus daugiau dėmesio skiria nebe sau, o ateinančioms kartoms. Dabar, kai pasiekiau septyniasdešimt, galiu įvertinti Ericsono samprotavimus. Man atrodo teisinga jo generatyvumo sąvoka. Norėčiau naujajai kartai perduoti tai, ką aš išmokau. Ir kaip galima greičiau.

Psichoterapija šiuo metu yra gana sudėtingoje situacijoje, tad problemiška ateinančiai psichoterapeutų kartai siūlyti pamokymus. Sveikatos sistema grindžiama ekonomika, o dėl to stipriai keičiasi psichologinis gydymas. Psichoterapija supaprastinama, o tai reiškia, kad ji yra *nebrangi* ir neišvengiamai trumpa, paviršutinė bei nepakankama.

Man įdomu, kur bus mokomi naujosios kartos psichoterapeutai. Tikrai ne pagal psichiatrijos mokymo programas, nes psichiatrija jau palieka psichoterapijos sritį. Jauni psichiatrai yra priversti specializuotis psichofarmakologijoje, nes mokama tik už nedaug kainuojančią psichoterapiją (kitą tariant, ją teikiantys specialistai yra tik šiek tiek mokyti). Atrodo, dabartinė klinikinių psichiatrų karta, kuri išmano tiek dinaminę psichoterapiją, tiek farmakologinį gydymą, yra nykstanti rūšis.

* Optometristas – specialistas, parenkantis akinius (vert. past.).

O kaip klinikinės psichologijos mokymo programos? Atrodytų, turėtų būti rengiami būtent šios srities psichoterapeutai. Deja, klinikiniai psichologai susiduria su tuo pačiu rinkos spaudimu. Dauguma psichologijos mokyklų į šią situaciją reaguoja mokydamos paprastesnės terapijos, kuri yra trumpa ir orientuota į simptomus (dėl to pigesnė).

Taigi man neramu dėl psichoterapijos. Juk dėl ekonominio spaudimo ji pasikeis, o labai sutrumpinus mokymo programas nusilps. Vis dėlto esu įsitikinęs, kad ateityje būrelis įvairių mokymo disciplinų (psichologijos, konsultavimo, socialinio darbo, pastoracinio konsultavimo, klinikinės filosofijos) terapeutų, baigę studijas, nepaisydami nieko ir toliau kruopščiai mokysis. Jie ras tokių pacientų, kurie trokšta didesnio augimo ir pasikeitimo, kurie nori visiškai atsiduoti terapijai. Būtent tokiems terapeutams ir tokiems pacientams aš parašiau „Terapijos dovaną“.

ŠIOJE KNYGOJE studentams patariu nebūti vienos teorijos pasekėjais ir efektyvių poveikio būdų ieškoti įvairiose terapinėse kryptyse. Aš pats daugiausia dirbu pagal asmenybių ir egzistencinę kryptis, su kuriomis ir bus susiję visi toliau pateikti patarimai.

Nuo pirmosios pažinties su psichiatrija mane domino du dalykai: grupinė terapija ir egzistencinė terapija. Tai paraleliniai, tačiau skirtingi dalykai. Aš nepraktikuoju egzistencinės grupinės terapijos – tiesą pasakius, netgi nežinau, kaip tai atrodytų. Šie du būdai skiriasi ne tik forma (grupinėje terapijoje dalyvauja nuo šešių iki devynių narių, o egzistencinėje psichoterapijoje dirbama su vienu pacientu), bet ir *pažiūrų sistemomis*. Grupinės terapijos metu dirbu pagal asmenybių pažiūrų sistemą ir darau prielaidą, kad pacientams neviltį kelia jų nesugebėjimas formuoti ir palaikyti patenkinamus tarpasmeninius santykius.

Dirbdamas pagal egzistencinį požiūrį darau visiškai kitokią prielaidą. Aš manau, kad neviltį sukelia pacientų konfrontacija su žiauriais žmogaus būties faktais – egzistencijos „duotybėmis“. Kadangi dauguma šios knygos siūlymų kilę iš egzistencinio požiūrio, kuris daugumai skaitytojų yra nepažįstamas, reikia trumpos įžangos.

Egzistencinės psichoterapijos apibrėžimas: *egzistencinė psichoterapija yra dinaminis terapinis požiūris, kuris domisi egzistenciniais klausimais.*

Leiskite plačiau pakalbėti apie šį trumpą apibrėžimą ir paaiškinti frazę „dinaminis požiūris“. Žodis *dinaminis* turi tiek bendrąjį, tiek techninį apibrėžimus. Bendroji reikšmė *dinaminis* (gr. *dynasthai* – „turėti galią ar jėgą“) nurodo galingumą arba vitališkumą (*dinamo* – energingas futbolo bėgikas ar politinis oratorius). Ši reikšmė mums netinka. O jei šį apibrėžimą mėgintume pritaikyti mūsų profesijai, ar galėtų terapeutas būti nedinamiškas (kitaip tariant, lėtas, inertiškas)?

Aš žodį „dinamiškas“ vartoju technine prasme. Čia paliekama jėgos idėja, bet ji pagrįsta Freudo psichikos funkcionavimo modeliu. Šis modelis teigia, kad individo mintis, emocijas ir elgesį sukuria viduje konfliktuojančios *jėgos*. Be to – ir tai esminis momentas, – *šios konfliktuojančios jėgos yra skirtingų sąmoningumo lygmenų. Kai kurios jų yra pasąmonėje, visiškai nesuvokiamos.*

Taigi egzistencinė psichoterapija yra dinaminė terapija. Kaip ir įvairios psichoanalitinės terapijos, ji teigia, kad sąmoningos jėgos veikia sąmoningą funkcionavimą. Dėl šių konfliktuojančių vidinių jėgų prigimties egzistencinė psichoterapija skiriasi nuo psichoanalitinių ideologijų.

Egzistencinės psichoterapijos požiūriu, mus kankinantys vidiniai konfliktai kyla ne tik dėl kovos su nuslopintais instinktais,

viduje esančiomis gyvenime buvusių reikšmingų asmenų projekcijomis ar užmirštais traumuojančiais atsiminimais, bet ir *dėl mūsų susidūrimo su egzistencinėmis „duotybėmis“*.

O kokios tos egzistencinės „duotybės“? Jei leisime sau peržiūrėti kasdienius rūpesčius ir pamąstyti apie savo situaciją pasaulyje, neišvengiamai susidursime su svarbiausiomis egzistencijos struktūromis („ribiniais rūpesčiais“, jei vartosime teologinį Pauliaus Tillichio terminą). Keturi psichoterapijai labai svarbūs „ribiniai rūpesčiai“: mirtis, vientvė, gyvenimo prasmė ir laisvė. (Kiekvienas jų bus apibrėžtas ir aptartas tam skirtingame skyriuje.)

Studentai dažnai klausia, kodėl aš nepropaguoju egzistencinės terapijos mokymo programų. Priežastis ta, kad *niekada nemaniau, jog egzistencinė psichoterapija yra atskira mokykla*. Todėl nemėginu sukurti egzistencinės psichoterapijos programų, o dirbu su jau baigusiais mokslus dinaminiais terapeutais. Didindamas jų *jautrumą egzistencinėms problemoms*, padedu tobulinti įgytus gebėjimus.

PROCESAS IR TURINYS. Kaip praktiškai atrodo egzistencinė terapija?

Kad atsakytume į šį klausimą, turime atkreipti dėmesį į pagrindinius terapijos aspektus: „procesą“ ir „turinį“. „Turinys“ reiškia tikslus išsakytus žodžius, esmines sprendžiamas problemas. „Procesas“ susijęs su visiškai skirtingu ir labai svarbiu matmeniu – tarpasmeniniais (paciento ir terapeuto) santykiais. Kalbėdami apie sąveikos „procesą“, turime omenyje tai, ką žodžiai (taip pat ir nežodinis elgesys) mums pasako apie sąveikoje dalyvaujančių šalių santykius.

Jeigu stebėtume mano terapijos susitikimus, juose nerastume ilgų diskusijų apie mirtį, laisvę, prasmę ar izoliaciją. Kai

kuriems pacientams toks egzistencinis *turinys* gali būti labai svarbus tam tikrose terapijos stadijose. Tačiau ne visiems ir ne visuomet. Tiesą pasakius, profesionalus terapeutas niekuomet neturėtų skatinti diskusijų bet kokia tema. *Terapijos variklis turi būti ne teorija, o tarpusavio santykiai.*

Tačiau visai ką kita rastume per tuos pačius susitikimus ieškodami *proceso*, kuris kyla dėl egzistencinės orientacijos. Didesnis jautrumas egzistenciniams klausimams labai *veikia terapeuto ir paciento santykius ir daro įtaką kiekvienam atskiram terapijos susitikimui.*

Aš pats stebiuosi ta forma, kurią įgavo ši knyga. Niekada nemaniau rašyti patarimų knygos terapeutams. Dabar, žvelgdamas į praeitį, žinau, nuo ko tai prasidėjo. Prieš dvejus metus, Pasadinoje pamatęs japoniškus Hantingtono sodus*, Hantingtono bibliotekoje pastebėjau knygų ekspoziciją ir ją apžiūrėjau. Buvo eksponuojamos nuo Renesanso laikų Didžiojoje Britanijoje perkamiausios knygos. Trijose iš dešimties knygų buvo sunumeruoti „patarimai“ – apie gyvulininkystę, siuvimą, daržininkystę. Buvau priblokštas, kad net tuomet, prieš šimtus metų, vos atsiradus spausdinimui, patarimų sąrašai pritraukė daugumos dėmesį.

Prieš daugelį metų pažinojau rašytoją, kuri po dviejų iš eilės nepasisekusių knygų nusprendė niekuomet daugiau nepradėti kitos, kol ji pati pas ją neateis. Aš pasijuokiau iš jos pastabos, tačiau iki to nutikimo Hantingtono bibliotekoje iš tiesų nesupratau, ką ji turėjo galvoje. Tuomet pas mane atėjo knygos apie patarimus idėja. Tuoj pat nutariau atidėti kitus rašymo projektus, ėmiau ty-

* Kalifornijoje, San Marino mieste, yra Hantingtono biblioteka. Jos teritorijoje galima apžiūrėti daugybę įvairių sodų (džiunglių, rožių, australiškuosius ir kt.), tarp jų ir japoniškuosius, pasižyminčius ramia, apmąstymams nuteikiančia aplinka (vert. past.).

rinėti savo klinikinius užrašus bei žurnalus ir rašyti atvirą laišką pradedantiems terapeutams.

Šioje knygoje sklando Rainerio Marios Rilkes dvasia. Prieš pat savo potyrį Hantingtono bibliotekoje dar kartą perskaičiau jo knygą „Laiškai jaunam poetui“. Stengiausi pakylėti save iki jo sąžiningumo, visapusiškumo ir sielos kilnumo.

Patarimai šioje knygoje yra parinkti iš keturiasdešimt penkerių metų klinikinės praktikos užrašų. Tai ypatingas idėjų ir technikų, kurios man buvo naudingos darbe, mišinys. Vargu ar skaitytojas kur nors kitur ras tokių idėjų, jos yra labai asmeniškios ir originalios. Taigi ši knyga jokiū būdu nepretenduoja būti sisteminiu vadovėliu; aš siūlau ją kaip priedą prie bendrosios mokymo programos. Šioje knygoje pateikti aštuoniasdešimt penki atrinkti skyreliai. Rinkdamasis vadovavausi ne kokia nors tvarka ar sistema, o savo jausmais. Pradžioje turėjau daugiau nei dvių šimtų patarimų sąrašą ir atmečiau tuos, kurie mane mažiausiai jaudino.

Atranką veikė ir dar vienas veiksnys. Savo neseniai parašytose knygose ir istorijose esu aprašęs daugybę terapijos procedūrų, kurios pasirodė naudingos mano klinikiniame darbe. Tačiau kadangi mano kūriniai turi komišką, kartais netgi parodijinį toną, daugeliui skaitytojų neaišku, kada apie aprašomas terapijos procedūras kalbu rimtai. „Terapijos dovana“ man suteikia galimybę pataisyti ankstesnius kūrinius.

Šioje knygoje teorijos nedaug, tai daugiau mano mėgstamų poveikio būdų ir teiginių kolekcija. Tie skaitytojai, kuriems reikia daugiau teorijos, gali paskaityti kitas mano knygas: *Existential Psychotherapy* („Egzistencinė psichoterapija“) ir *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* („Grupinės psichoterapijos teorija ir praktika“), šios knygų pirmtakes.

Kadangi mokiausi medicinos ir psichiatrijos, pripratau prie žodžio *pacientas* (lot. *patiens* – „tas, kuris kenčia“), tačiau šį terminą vartuju kaip sinonimą žodžiui *klientas* – tai bendras pavadinimas, vartojamas psichologijoje ir konsultuojant. Kai kuriems žodis *pacientas* asocijuojasi su siekiančiu išlaikyti distanciją, nesuinteresuotu, neįsitraukusiu, autoritarišku terapeutu. Tačiau paskaitykite toliau – aš skatinu įsitraukimu, atvirumu ir lygiateišiškumu pagrįstus terapinius santykius.

Daugelis knygų, taip pat ir mano paties, susideda iš tam tikro skaičiaus atskirų punktų ir daugybės graškiai juos siejančių intarpų. Kadangi parinkau labai daug savarankiškų patarimų ir praleidau intarpus bei perėjimus, tekstas nebus vientisas.

Nors šiuos patarimus parinkau atsitiktinai ir tikiuosi, kad daugelis skaitytojų atsirinks juos nesistemiškai, vėliau mėginau juos sugrupuoti, kad būtų lengviau skaityti.

PIRMA DALIS (1–40) susijusi su terapeuto ir paciento santykių prigimtimi, ypač pabrėžiant *čia ir dabar*, terapeuto savęs panaudojimą terapijoje ir terapeuto savęs atskleidimą.

KITA DALIS (41–51) nuo proceso pereina prie *turinio* ir siūlo mirties, gyvenimo prasmės ir laisvės (apimant atsakomybę ir apsisprendimą) tyrinėjimo metodus.

TREČIA DALIS (52–76) susijusi su daugybe per terapiją išylančių problemų.

KETVIRTOJE DALYJE (77–83) kalbu apie sapnų panaudojimą terapijoje.

PASKUTINĖJE DALYJE (84–85) aptariami buvimo terapeutu pavojai ir nauda.

Šioje knygoje pateikiama daugybė mano mėgstamų specifinių frazių ir poveikio būdų. Drauge noriu pabrėžti spontaniškumą ir kūrybiškumą. *Taigi nepriimkite mano mėgstamų poveikio būdų kaip recepto. Šie poveikio būdai atspindi tik mano asmeninę patirtį ir pastangas atrasti savo paties stilių bei balsą.* Daugelis studentų galbūt atras, kad jiems tinkamesnės kitos teorinės pozicijos ir techniniai stiliai. Patarimai šioje knygoje kilo iš mano klinikinės praktikos su nesunkiais pacientais (ne su tais, kurie yra psichotiškai ar ryškiai neįgalūs). Susitikimai vykdavo vieną ar rečiau du kartus per savaitę, tęsdavosi nuo keleto mėnesių iki dvejų trejų metų. Mano terapijos tikslai su tokiais pacientais yra ambicingi: siekiu ne tik panaikinti simptomą ir sumažinti skausmą, bet kartu padėti asmeniškai augti ir pakeisti tam tikrus charakterio bruožus. Žinau, kad mano skaitytojų situacija gali būti visiškai kitokia: kitokia aplinka, kitokie pacientai, trumpesnė terapijos trukmė. Vis dėlto tikiuosi, kad tai, ką aš išmokau, skaitytojais sugebės kūrybiškai pritaikyti tam tikrai savo darbo situacijai.