

Bo Jacobsen „Invitation to Existential Psychology“ [en]

p.8 P.Tillich „Draša – tai proto jėga įveikti baime“

p.9 Life energy – the ability of organism to survive.

p.12 I.Jalom 4 esminės egzistencinės sąlygos:

- mes mirsim
- priimdami svarbius sprendimus mes esame vieni
- esame laisvi rinktis gyvenimą
- esame priversti įprasminti savo gyvenimą, nes prasmė nebuvo duota su faktu, kad gimėmė

p.13 E.Fromm „Visos žmonių aistros ir troškimai – tai noras rasti atsakymą į savo egzistenciją“.

p.27 Buhler „Gyvenimo pasitenkinimą lemia tai, kaip žmogus interpretuoja savo gyvenimą“.

p.36 Jaspers „Happiness without sorrow is emptiness“.

p.39 Jaspers „Death changes with me“ [Mirties suvokimas, suvokimas, kad mirsi kinta man gyvenant. Vaikystėje atrodo vienaip, senatvėje kitaip].

p.40 R.May „Man dies as he has lived“.

p.42 The combination of loving interest and the ability to essentially leave the other person in peace – this is the key formula for helping that person to achieve more happiness in life.

p.43 I.Yalom „No relationship can eliminate isolation. Each of us is alone in existence“.

p.45 Buber ir Bollnow: „Love cannot be planned or commandeered forth. It occurs“.

p.50 Nobody can remove my death from me.

p.53 [Yra gerai apie savęs stiprinimą savarankiškai].

p.55 Buhler “Human beings live intentionally: they are determined by intentions and goals“.

p.134 Geras klausimynas

Buhler skiria penkias gyvenimo stadijas (kyla iš gyvenimo tikslų):

- 0-15 m. – valia, identiškumas, kompetencija rinktis
- 15-25 m. – experimenting, preliminarūs pasirinkimai
- 25-45/50 m. – specifiniai ir apibrėžti sprendimai apie gyvenimo tikslus
- 45/50-60/65 m. – gyvenimo apžvalga iki dabar
- >60/65 m. – savo gyvenimo patyrimas kaip išsipildžiusio, kaip nesėkmės arba miškas tarp šių dviejų variantų.

p.60 Love relationships in general seem to function best when being together and being alone have been developed as two equally important poles in the lives of both individuals.

Inauthentic interaction suppresses our genuine core of being. It dehumanizes and depersonalizes. It imposes sameness and shuns everything that departs from the norm.

p.66 Krizių įveikimo teorijos:

- egzistencialistinė
- katarsio
- psichodinaminė
- potrauminio streso

p.69 Krizėje:

1. sugriūna rutina (laikas, erdvė)
2. stiprūs ir vis stiprėjantys jausmai
3. didelis psichinis aktyvumas, bet sukamasi ratais, nėra nuoseklaus problemų sprendimo

p.78 It is through crisis that a human being rises from a need-driven life to a conscious and authentic life.

p.83 Criticism – gr. krinein – separate, decide, cleanse. Criticism involves taking a stand towards reality.

p.89 [Kuo atviriau priimi mirtį, tuo atviriau ir gyvenimą]

p.145 Frankl "To be human... is to be conscious and responsible"

p.147 Meaning of a life is constituted by the activities of that life.

Appendix A – žymiausi egzistencialistai aprašyti trumpai.