

Abraham Maslow "Būties psichologija"

p.10 Terminą „saviaktualizacija“ sugalvojo K.Goldstein bet jį vartojo, kaip asmenybės reorganizacijos sinonimą (pvz. po krizės).

Maslow saviaktualizacija – tai žmogaus noras tapti viskuo, kuo jis gali tapti, siekimas pilnai realizuoti savo potencines galimybes.

p.16 Terminas „žmogaus vystimosi galimybių pristabdymas [suletėjimas]“ skamba daug geriau nei „liga“.

p.30 Prisiitaikymas ir pusiausvyra – geros savybės, nes apsaugo nuo skausmo, bet galbūt užkerta kelią tolimesniam vystimuisi?

p.35 Žmogaus asmenybė – tai tuo pačiu metu ir tai, kas realu ir tai, kas potencialu.

p.37 [Savastis yra labiau ne tai, ką aš sukuriu, bet tai, ką ATVERIU. Ji jau yra, tereikia leisti jai būti, reikštis.] Maslow dar paskui sako, kad galima ir pakurti šiek tiek savo savastį.

p.41 Tai, ką vadiname „norma“, iš tikrųjų yra pilkumo psichopatologija.

p.45 Motyvacija – tai kažko siekimas A. Motyvacija – tai poreikio patenkinimas (deficitas) B.

p.54 Homeostazė – optimalaus lygio veiksmui pasiekimas.

p.56 Save aktualizuojantys džiaugiasi visu gyvenimu, kiti – tik triumfo akimirkomis [pasiekus tikslą pvz.].

p.61 Deficitinė motyvacija besivadovaujantis žmogus labiau priklauso nuo kitų.

p.62 Jei žiūrima į žmogų per deficitinės motyvacijos prizmę, tada į jį žiūrima kaip į (ne)parankų daiktą. Su žmogum bendrauti holistiškai (visapusiškai, tikrai) galime tik tada, kai mums iš jo nieko nereikia!!!

p.70-71 pateikti skirtumai tarp B ir D meilių.

p.72 Vaiko vystimasis nėra tikslingas, jis paprasčiausiai vyksta. Vaikas ne tiek ieško, kiek randa (t.y. jis labiau koncentruojasi į radimą, bet ne į ieškojimą).

p.75 Saugumas -----< Asmenybė >----- Vystymasis
[panašu į išėjimą iš komforto zonos]. Žmogus nuolat balansuoja tarp noro būti saugiai ir noro vystytis. T.y. mes galime kryželiu kiekvienu momentu pažymėti, kur dabar randamės.

p.77 Į priekį žengiama mažais žingsniukais.

p.79 Kiekvienas, netgi vaikas, turi savo sprendimus kuo dažniau priimti pats. Jei už jį juos priima kažkas kitas, tada žmogus silpnėja, praranda tikėjimą savimi ir nebe taip džiaugiasi savo patirtimi...

p.81 **pasitikėjimas savimi yra vystimosi ašis** (kuo mažiau pasitikėsi, tuo mažiau vystysies).

p.83 Vystytis įmanoma tik pakankamai saugioje aplinkoje. .. „Blogas“ pasirinkimas neurotikui dažniausiai bus „geras“ [greičiausiai dėl to, kad neurotikas yra apskritai užstrigęs nesirinkime ir bet koks pasirinkimas padeda iš ten ištrūkti].

p.84 Tik tada, kai pagarbiai priimame vaiko baimes, jis gali sukaupti jėgas ir pabandyti būti drąsus.

p.85 Neurozė – tai amžinas savęs išsaugojimo variklis.

p.90 Baisu pažinti tiek vidinį, tiek išorinį pasaulį.

p.91 S.Freud „Geriausia ką žmogus gali padaryti – būti sąžiningu pats prieš save“.

p.94 Pažinimas kaip toks gali būti savęs [tvirtinimo aktu [kuo daugiau žinai, tuo tvirtesnis jautiesi].

p.95 [Su beždžionėm buvo ne Bowlby, bet Harlow!] [Pažinimas padeda sumažinti nerimą ir baimes] [I fear for what I know not].

p.96 Skyriaus pavadinimas „Bėgimas nuo žinių, kaip bėgimas nuo atsakomybės“ ☺

p.98 Nerimas užmuša smalsumą ir norą pažinti.

p.112 Matyti yra geriau nei būti aklu, net jei tenka žiūrėti į nemalonius dalykus.

p.113 Pikiniam pergyvenimui visada būdinga dezorientacija laike ir erdvėje. Pikinis pergyvenimas visada būna tik geras ir teigiamas.

p.116 Išvardintos B vertybės.

p.121 Pikinis pergyvenimas panašus į norą mirti.

p.123 Pažinti objektą galime abstrakčiai ir konkrečiai. Abstrakčiai – atsirenkame naudingas jo savybes, konkrečiai – pažįstame jį visą, pilnai.

p.125 Kai didesnė branda – mažėja poliariškumai, dichotomija. Išsisprendžia žmogus.

p.132 Pikinio pergyvenimo metu žmogus įgyja save realizuojančiam žmogui būdingas savybes ir (vadinasi) realizuoja save.

p.134 Meilė stiprina (meilė savo dėmesiu išskiria iš aplinkos ir būtent tuo stiprina) potencialias žmogaus galimybes. Meilės trūkumas (nepastebėjimas, abejingumas) silpnina.

p.135 Kuo esi sveikesnis, tuo ryškiau (jautriau) ir giliau gali suvokti pasaulį. [Turi mažiau sienų].

p.148 Pikinis pergyvenimas – tai išbaigtumo pajautimas. Priešingybė – didelis problemų skaičius neišspręstų.

p.152 ASMENYBĖS TIKSLAS – SAVĖS SUNAIKINIMAS (turima omeny savitranscendencija, nutolimas nuo savo ego). Tik Maslow siūlo eiti ne asketizmo, bet poreikių patenkinimo keliu (patenkinimi bazinius poreikius, atsiduoti veiklai ir pamiršti save..).

p.152 D ir B pažinimas. B – pasyvus, kaip apsinarkašinus, o D – į veiksmą orientuotas. Reikia gyvenime abiejų mixo. Dažniausiai D dominuoja.

p.165 Žmogaus suvokimas kaip kažkokios sistemos dalies yra daug lengvesnis, nei suvokimas tokio, koks jis yra. Pirmu atveju svarbu panašumai, antru – skirtumai.

p.169 Diagnozė labiau reikalinga juristui ar administratoriui nei terapeutui.

p.175 Save realizuojant kūrybiškumą galima apibūdinti kaip polinkį prie visko prieiti kūrybiškai [t.y. bet kokią veiklą atlikti kūrybiškai].

p.176 Save realizuojantys mažiau bijo paslapties, neaiškumo, netgi tai savotiškai traukia juos.

p.178 Save realizuojančiam taip pat mažiau rūpi apie ką galvoja ir iš ko juokiasi kiti žmonės. Jie mažiau laiko skiria kovai su pačiu savimi [yra sudarę taiką su savimi].

p.189 Mūsų gebėjimai „nori“, kad mes juos naudotume.

p.195 Geri punktai.

p.198 Hedonizmas suveikia su sveikais žmonėmis, ligos atveju jis tik pablogina situacija [t.y. sveikas žmogus renkasi sveikai, jei jam leisti rinktis laisvai; o sergantis renkasi dar didesnę ligą].

p.203 Tik disciplinuotam ir atsakingam žmogui galime pasakyti: „Elkis taip, kaip manai, kad reikia, ir tai bus teisingas poelgis“.

p.212 Bet kokios instinktyvios žmogaus jėgos yra silpnesnės už civilizacijos poveikį, todėl pažadinti jas – yra labai sunkus uždavinys [čia labai įdomus teiginys. Maslow lyg teigia, kad žmogus yra labiau kultūros nei instinktų padarinys.]

p.213 Poreikiai neišnyksta, kai juos patenkini, jie tik pereina į pasyvų būvį.

p.216 Dichotomija patologizuoja, patologija dichotomizuoja. [skatina vidinius konfliktus; sveikas žmogus yra vientisas].

p.227 B-pažinimas arba Būties pažinimas dominuoja pas psichiškai sveikus žmones.

p.231 Autentiška savastis – tai gebėjimas girdėti savo vidinį balsą.

p.234 Mūsų savastyje glūdi noras tobulėti ir valia būti kuo sveikesniu.

p.238 Daugelis psichologų blogą elgesį laiko reaktyviu (t.y. kaip atsaką į poveikį), bet ne instinktyviu (t.y. įgimtu).

p.243 Perdėto rūpinimosi vaiku rezultatu gali būti infantilumas, vystimosi sustojimas, savęs neįtvirtinimas.

p.246 Kad pažinimas kuo labiau priartėtų prie realybės, reikia pažinti be noro ir baimės.

p.248 Kiekvienas žingsnis į priekį – tai žingsnis į nežinią ir dažnai į pavojingą nežinią.

p.255 Iš pradžių tampa vyru/moterimi ir tik paskui žmogumi.

p.258 Pasinėrimas į savo „beprotybę“ gąsdina tik tą, kuris nėra iki galo įsitikinęs savo normalumu.

p.283 Savirealizacijos klausimynas.