

Clark E. Moustakas “Vienatvė”

p.35 Pradėjau suvokti, kad vienatvė yra nei gera, nei bloga, kad ji yra nepavaldi laikui stipraus patyrimo ir savivokos akimirka, pastūmėjanti į visiškai naują jautrumą ir sąmoningumą, kai žmogui leidžiama patirti glaudžiausią sąlytį su savo egzistencija ir esminį susilietimą su kitais.

p.39 Reikalaudama stiprybės, ištvermės ir vidinių galių, vienatvė leidžia asmeniui prasiskverbti iki anksčiau jam neprieinamų gelmių ir susidurti su apnuogintu vidiniu gyvenimu.

p.40 Išgyvenęs savo vienatvę individas subręsta, tarpsta iš jos, skleidžiasi į kitus visavertiškiau, gyvastingiau.

p.63 Ar bent numanote, ką reiškia nesuprasti, kaip tu jautiesi, nežinoti, ko nori, nebūti tikram dėl nieko, išskyrus nesibaigiantį skausmą ir kentėjimą?

p.69 Vienatvę galime vertinti dviem aspektais: kaip egzistencinę vienatvę, kuri yra neišvengiama žmoniškosios patirties dalis, ir kaip vienišumą, sukeltą nutolimo nuo savęs ir savęs atmetimo, kuris išvis nėra vienatvė, greičiau neapibrėžtas ir trikdantis nerimas.

Vienišumo nerimas kyla iš fundamentalaus atotrūkio tarp to, kas žmogus yra ir kuo jis apsimeta esąs.

p.71 Individas nebejaučia intymios sąsajos su maistu, kurį valgo, drabužiais, kuriuos dėvi, su būstu, kuriame gyvena.

p.73 Senyvas amžius – itin derlinga dirva vienatvei, ir daugeliui žmonių vienišos senatvės baimė didesnė net už mirties baimę.

p.74 *Vangi egzistencija* – tai lėtinė liga, sumenkinanti asmenį ir uždusinanti bet kokį savasties skleidimąsi ar gebėjimų ir talentų raišką.

p.79 Būdamas vienišas ilgą laiką žmogus kartais ieško draugystės ir partnerystės per skelbimus. Vienišų širdžių klubai ir panašios organizacijos yra dvidešimto amžiaus visuomenės ir dvidešimto amžiaus vienatvės nerimo produktas.

p.80 Menkavertiškumo jausmas taip pat susijęs su vienatvės nerimu. Didelį skausmą ir kančią kelia jausmas, kad esi nemylimas ir tavęs nepaisoma.

p.81 Taigi paklusnumo rezultatas yra priešingas nei tikėtasi: pakludamas vaikas jaučiasi dar nesaugesnis ir tai kursto priešišumą ir maištingumą, kuris dar labiau gąsdinantis, nes nukreiptas į žmones, nuo kurių vaikas tapo ar liko priklausomas.

p.82 Agresyvumas dažnai yra vienatvės nerimo priedanga ir gali reikštis kaip cinizmas ir panieka meilei bei kultūriniam interesams. <...> Vienatvės nerimas yra gynyba prieš nemylintą pasaulį, izoliacijos skausmą ir švelnumo bei saugumo alkį.

p.83 Bėgimas nuo vienatvės iš tikro yra bėgimas nuo susidūrimo su vienatvės baime.

p.84 Nerimas kyla, kai tikri troškimai ir interesai apleidžiami dėl socialinio, materialinio ar profesinio atlygio. Į kitus orientuotas žmogus yra vienišas asmuo, besistengiantis palengvinti savo vienatvę minioje.

p.87 Meilė yra reta ir ypatinga gėlė, o vienatvė persmelkia kiekvieną naują dieną ir kiekvieną naują naktį.

p.88 Kiekvienas žmogus iš esmės yra vienišas, bet jei individas išlaiko savąją tapatybę, tokia atskirtis jį stiprina ir ugdo didesnę jautrumą ir nuovoką. Priešingai, savęs atstūmimas ir atitolimas nuo savęs skatina vengti atsiskyrimo nuo žmonių.

Kraštutiniais atvejais asmuo suvis nustoja jausti ir bando gyventi tik racionaliai ir laikytis kognityvinės krypties.

p.89 Vienatvės baimė, vengimas ir pastangos išvengti buvimo vienišam patirties visada tik izoliuos žmogų nuo jo paties egzistencijos, kamuos ir atskirs jį nuo savo galių, neliks vietos saviugdai, kūrybinei raiškai, jis nepajėgs puoselėti suvokimo, sąmoningumo ir jautrumo.

p.90 Galimybė būti apleistam ar būti paliktam vienam yra pati rimčiausia grėsmė visai vaiko egzistencijai.

p.91 Jau senų seniausiais medikai žino, kad ligoninė vaikui gali padaryti daugiau žalos negu naudos – ji ne tik sustiprina jo apleisties jausmą, bet sukelia siaubingas baimes, nerimą ir psichikos traumas, kurios išlieka dar ilgai, net pagydžius fizinę ydą.

Motinos buvimas neabejotinai svarbus kaip vienas gydomųjų veiksnių ir dažnai esti net lemiamas, kad vaikas pasveiktų.

p.98 Mes verčiame savo vaikus manyti, kad „malonūs“ žmonės jaučia tikrai „malonius“ jausmus.

p.100 Kai kurį laiką pabūnu vieniša, reikalai paprastai pajuda.

p.110 Nes kur yra daug išminties, ten daug ir apmaudo
Ir kas daugina žinojimą, didina ir kentėjimą

p.113 Dažniausiai nėra kito dvasinės ir kūrybinės patirties kelio, išskyrus vienišą kelią, kai gyvenimą suvoki savimi pačiu, kai kuri save tokį, koks nori būti, remiesi savo paties

jėgomis, gebėjimais, šaknimis – pats vienas tyloje ieškai, kenti ir grumiesi dėl to, kad išskiltum iš savo vienatvės.

p.116 Jis niekuomet nerado „kompanijos, kuri būtų tokia draugiška kaip vienatvė“.

p.117 Tol, kol individas siekia tapti panašus į kitus ar pritapti prie kitų, kol jis veikia skatinamas populiarumo, laimėjimų, pritarimo, jis netampa pats savimi, jam nepavyksta atskleisti savo išskirtinio identiteto, išlaisvinti ir išugdyti kuriamųjų galių, suvokti savo norų ir galimybių, kurios išryškėja pajutus dermę su gyvenimu, siūlančiu nuoširdžius ryšius su kitais.

p.119 Prasminga gyvenimo patirtimi galima dažnai pasidalinti tik tyloje ir bendroje vienatvėje.

p.127 Vienatvėje kiekviena patirtis yra gyva, ryški ir be galo reikšminga. Kai esi buvęs labai atskirtas ir kai buvo apribotas tavo judėjimas, stipriai pajauti atvirumo, laisvės ir veržlumo vertę.

p.128 Jei esi atskirtas nuo žmonių draugijos, jauti didžiulę pagarbą draugystei, tam, kuris yra šalia tavęs stygiaus ir gėdos valandą.

p.133 Neteiskite, kad nebūtumėte teisiame. Koku teismu teisiate, tokiu ir patys būsite teisiame, ir koku saiku seikite, tokiu ir jums bus atseikėta.

p.137 [A. de Saint-Exupery] Iš tikrųjų niekas negali atstoti žuvusio draugo. Juk senų draugų nepasigaminsi. Nėra nieko brangesnio už tą bendrą atsiminimų lobyną, už tas drauge išgyventas sunkias valandas, už tuos vaidus ir susitaikymus, už tas sklidas širdis. Draugystės neatgaivinsi. Tuščia užgaida manyti, kad, pasodinus ąžuolą, jis tau tuoj suteiks paunksnę.

p.140 [A. de Saint-Exupery] Kiekvienas kuris kapoja žemę kirtikliu, nori žinoti to kapojimo prasmę. Katorganinkas kapoja kirtikliu žemę ir jaučiasi to kapojimo žeminamas, o geologas dirba tokiu pat kirtikliu ir jaučia pasididžiavimą. Katorga ne ten, kur dirbama kirtikliu. Baisios ne tam tikros materialinės darbo savybės. Katorga yra ten, kur darbas beprasmiškas, kur jis nesieja žmogaus su žmonių bendruomene.

p.148 Jis suprato, kokios klaidingos buvo jo vertybės ir kaip jis nepajėgė suvokti, kad paprasti, natūralūs, nereikšmingi dalykai gyvenime yra tai, kas iš tikrųjų svarbu.

p.156 Artėjant pabaigai, jis suprato, kas yra gyvenimo prasmė. Jis ėmė suvokti, kad nesvarbu, koks tau lemtas gyvenimas, jis visuomet keistas, visuomet – paslaptis, kad turi išgyventi tai, kas tau tenka, kas išpuola, nepasiduodamas, nepaskęsdamas...

p.171 Kiekviena didelės atsakomybės reikalaujanti pozicija slepia ilgas vienvės valandas.

p.189 Asmuo, kuris kasdieniame gyvenime skelbia tvirtus įsitikinimus, neišvengiamai stovi vienas.

p.204 Jis buvo priverstas peržvelgti savo gyvenimą ir turtėti, augti remdamasis tik į save.

p.221 Mylėti – vadinasi, būti vienišam. Kiekvieną meilę galiausiai nutraukia liga, išsiskyrimas ar mirtis.

Vienatvė skatina meilę ir suteikia jai naujo sąmoningumo ir jautrumo, naujos gelmės ir grožio patirties.

Kiekviena meilė veda į kentėjimą. Jeigu mes iš visos širdies ir iš esmės kitais nesirūpintume, nepatirtume ir skausmo, kai kitus užgriūva rūpesčiai, kai jie tampa pažeidžiami, kai juos išrinka tragedija ar nelaimė, kai jie serga ar miršta.

p.222 Negali būti jautrus, nepažinęs vienvės.

p.223 Būti vertam savo paties vienvės yra didžiausias iššūkis, iššūkis, kuris, jeigu jis priimamas, sustiprina asmenį ir leidžia jam naudoti savo dvasinius išteklius.