

Viktor E. Frankl "Sielogyda: Gydytojo rūpestis – siela"

- p. 13 „Pažink savo dvasios galimybes“ – pamatinis principas. Logoterapijos užduotis yra aptikti ir mėginti pašalinti veiksnius, blokuojančius žmogaus galimybes.
- p. 14 Vertingiausia įtampa, kylanti iš nesutapimo, koks žmogus yra ir koks jis galėtų tapti.
- p. 23 Franz Alexander – „svarbiausias bet kurios psichoterapijos atmainos instrumentas – psichoterapeuto asmenybė“.
- p. 26 Žmogus pranoksta gyvūną laisvės matmeniu. Tai yra laisvė ne nuo ko nors, bet laisvė KAM nors.
- p. 28 Patologiją sukelia ne tik stresas, patogeninis yra ir sumažėjęs krūvis.
- p. 30 [Beprasmybės jausmą Franklis vadina egzistenciniu vakuumu.] Egzistencinis vakuumas būdingas itin industrializuotoms visuomenės formoms.
- p. 36 [Išstūmimas – nesąmoningo Id išplėtimas sąmoningo Ego sąskaita. Psichoanalitinė terapija stengiasi didinti Ego sritį, t.y. sąmoningumą.] Individualioji psichologija [Adler] stengiasi, kad žmogus taptų atsakingas už savo simptomą.
- p. 37 žmogiškoji būtis reiškia sąmoningą būtį ir atsakingą būtį.
- p. 39 Paradoksalu, tačiau industrinei visuomenei vis labiau virstant masių visuomene plinta vienišumo pojūtis ir stiprėja poreikis išsikalbėti.
- p. 40 [Aukštumų psichologija kaip priešprieša gelmių psichologijai]
Psichoanalizė – priešastingumas – „turėjimas“
Individualioji – tikslingumas – „norėjimas“, „privilėjimas“?
- p. 41 Goethe „Priimdami žmogų tokį, koks jis yra, darome blogesniu. Priimdami tokį, koks turi būti, padarome tu, kuo jis gali tapti.“
- p. 42 primeta aplinkai asmeninę valią
- p. 50 [iš pradžių pasiekti, kad suabejotų pasaulėžiūra, tik tada gilintis į priežastis, kame blogybės pasaulėžiūroj]
- p. 54 būtina skirti dvasinius ir psichinius reiškinius.
- p. 60 norėčiau apibrėžti žmogų kaip vienovę, nepaisant įvairovės.
- P. 62 žmogiškosios egzistencijos esmė – transcenduoti save. [pasišvęsti kažkam kitam: darbui, Dievui, mylimajai.]
- p. 75 [žmogus egzistuoja istoriškume. Skruzdės neturi istorijos.]
- p. 77 išsamiais statistiniais metodais tiriant ilgaamžiškumą paaiškėjo, kad visi tiriamieji pasižymėjo „giedra“, t.y. gyvenimą teigiančia nuostata.
- p. 84 Kiekviena akimirka slepia tūkstančius galimybių, o aš tegaliu pasirinkti vieną vienintelę! [atsakomybė]
- p. 85 Malonumas – ne mūsų siekių tikslas, bet jų išsipildymo pasekmė.
- p. 88 [Individuacija – kiekvienas esinys siekia išlaikyti savo individualumą, kitoniškumą].
- p. 89 Prasmė yra už džiaugsmo ribų.
- p. 93 sąžinė – tai prasmės organas.
- p. 94 gyvenimo prasmės neįmanoma išrasti, ją įmanoma tik atrasti.**
- p. 97 iš tikrųjų visiškai nesvarbu, kokia žmogaus profesija, ką jis dirba: priešingai, svarbu, kaip jis dirba, ar jis tikrai tinkamas ten, kur atsidūrė.
[kūrybinės vertybės – darbas, savirealizacija]
[išgyvenimo vertybės – saulėlydis Alpėse]
[nuostatos vertybės (galima įgyvendinti visada) – apribojimai, koncentracijos stovyklos, gyvenimo kryžiaus nešimas]
- p. 106 Niekas taip nepadės žmogui įveikti objektyvius sunkumus, iškęsti subjektyvius nemalonumus, kaip suvokimas, kad jis turi gyvenime svarbų uždavinį.
- Gyvenimas tuo prasmingesnis, kuo jis sunkesnis.**
- p. 108 [Reikia pažinti save ne svarstymu, bet veiksmu. Atlik DIENOS PAREIGĄ!]
- p. 112 [**Kopernikiškas klausimo apie gyvenimo prasmę pokytis**] Ne žmogus turi klausti, priešingai, jį paklausia gyvenimas, jis privalo atsakyti į gyvenimo klausimus, yra atsakingas gyvenimui. [atsakingas – at-sakantis].

p. 118 Egzistencija, kuri netranscenduoja savęs, nesiekia ko nors anapus savęs, pasmerkta sugniužti.

p. 120 Žmogui iš tikrųjų reikia ne būsenos be įtampos, jam reikalinga tam tikra sveika įtampos dozė – toji dozuota įtampa, kuri atsiranda atsiliesiant į prasmės reikalavimus. [sportas – šiuolaikiškoji askezė].

p. 123 Prasmės apskritai neįmanoma gauti, ją reikia atrasti.

p. 128 Gyvenimas transcenduoja save ne į „ilgį“, ne daugindamasis, o „į aukštį“, būtent siekdamas prasmės. [Geriau gyventi trumpiau, bet su pakilimais, negu kad visą laiką lygiai ir ilgai].

p. 129 Kuo sudėtingesnis žmogus, tuo menčiau jis atitinka normą – ir vidurko, ir idealo prasme; aukodamas normalumą ir idealumą, jis išperka individualumą.

p. 131 Pasinėrimas į masę – tai bėgimas nuo individualios atsakomybės.

p. 136 Tačiau neurozinis fatalizmas iš tikrųjų maskuoja laisvę: neurozės kamuojamas žmogus pats sau užkerta kelią galimybių link, pats stoja skersai kelio savo „būties galimybei“.

[Likimas yra tai, ko mes nevaliojame pakeisti. Visų pirma – praeitis...].

p. 143 Pirmąsą silpna valia apskritai tėra tik pramanas.

p. 155 Lotynų kalbos žodis FINIS reiškia ir pabaigą, ir tikslą.

p. 160 KURDAMAS – kūrybinės vertybės

IŠGYVENDAMAS – išgyvenimo vertybės

KENTĖDAMAS – nuostatos vertybės

p. 168 Atsakyti [už savo gyvenimą] reikia ne žodžiais, o veiksmais, veikla.

p. 170 Tik peržengus grynai profesinių instrukcijų ribas, profesijos „reguliuojamą“ sritį, prasideda išties esminis darbas, kuris tik ir leidžia išsipildyti.

[Pinigų kalimas neturi tapti savitiksliu. Jis turi vesti į kitus tikslus.]

p. 179 mirties neišvengiamybė siaubinga tik tam, kurio sąžinė nešvari. **Mirtis, užbaigianti gyvenimo laiką, gali bauginti tik to laiko neišnaudojusį žmogų.**

p. 188 Tas, kas iš tikrųjų teigia galįs suvokti žmogaus mirtį, kažkaip apgaudinėja save.

p. 191 Mat neurotiškas žmogus, kuris jaučiasi neišsipildęs kokioje nors vertybių srityje, renkasi vieną iš dviejų reagavimo būdų: pervertina arba nuvertina atitinkamą gyvenimo sritį.

p. 194 Kurdamas žmogus atskleidžia savo ypatingumą ir nepakartojamumą, o mylėdamas jį ima partnerio ypatingumą ir nepakartojamumą.

p. 203 **pavydo pagrindas – nuostata, kad meilės objektas yra materialinė nuosavybė.**

p. 214 Žmogus yra visiškai žmogus tik tada, kai atsiduoda reikalui ar kitam asmeniui. Jis tampa visiškai savimi, kai nepaiso savęs, pamiršta save.

p. 238 normalus žmogus nori gyventi daugmaž saugiame pasaulyje, o neurotikas siekia absoliutaus saugumo jausmo.

p. 244 Žmogaus gebą transcendentuoti save atitinka jo geba atsitraukti nuo savęs.

p. 259 Reikia, kad žmogaus gyvenimas taptų stipria teigiama srove, nukreipta į asmenybės vertus tikslus. Stovinčiame vandenyje geriausiai suveši kompleksai. Šviežia stipri srovė nuneša juos.

p. 274 šizofrenikas išgyvena save taip, tarsi jis – subjektas – būtų virtęs objektu.

p. 278 Jan Hansas savo monografijoje parodė, kad forsutai stebint save galima išprovokuoti depersonalizacijos išgyvenimą. **[Perdėtas savęs stebėjimas gali vesti į šizofreniją.]**

p. 296 Problema kyla tada, kai išties nereliginiai žmonės kreipiasi į gydytoją, trokšdami atsakymo į juos be galo jaudinančius klausimus.

p. 299 logoterapijos kontekste logos reiškia DVASIAJĄ ir negana to, prasmę!

p. 299 Pacientas turi pats nuspręsti, kaip jis interpretuos savo atsakingą būtį: kaip atsakingą visuomenei, žmonijai, sąžinei, o gal kaip atsakingą asmeniui, Dievybei. **[KAM esi atsakingas?]**

Albert Einstein „Klausti apie gyvenimo prasmę ir reiškia būti religingu“.

p. 326 Išties paradoksalų intenciją kaskart reikėtų formuluoti kiek įmanoma humoristiškai.

p. 77 su savižudžiais

1. Ar jau nebeįmanoma žudyti? – Nebeįmanoma (net jei ir meluoja)

2. O tada pasakykite, kas tokio vertingo jums atsirado gyvenime? (tas, kuris meluoja, pasimes ir nebežinos, kodėl jam gyvenimas vertingas).