

Turinys

Pratarmė

I dalis. Mūsų problema	14
1. Šiuolaikinio žmogaus vienatvė ir nerimas	15
Tušti žmonės	16
Vienatvė	27
Nerimas ir grėsmė sau	34
Kas yra nerimas?	38
2. Mūsų blogybių šaknys	44
Esminių vertybių praradimas mūsų visuomenėje	44
Savivokos praradimas	53
Asmeninio bendravimo kalbos praradimas	60
„Mes mažai matome gamtoje savęs“	64
Tragizmo jausmo praradimas	69
II dalis. Savo individualybės atradimas iš naujo	74
3. Tapimo asmenybe patirtis	76
Savęs suvokimas - unikalus žmogaus požymis	77
Panieka sau ir savivertė	87
Savęs suvokimas nėra susitelkimas savyje	92
Savo kūno ir jausmų patyrimas	94
4. Kova būti	108
Perkirpti psichologinę bambagyslę	109
Kova su motina	113
Kova su savo priklausomybe	122
Savęs suvokimo stadijos	124

III dalis. Integracijos tikslai	128
5. Laisvė ir vidinė jėga	130
Žmogus, uždarytas narve	130
Pyktis ir apmaudas uždarytas narve,	
kaip atmestos laisvės kaina	133
Kas nėra laisvė	138
Kas yra laisvė	144
Laisvė ir struktūra	148
„Savojo „aš“ pasirinkimas“	150
6. Kūrybinga sąžinė	156
Adomas ir Prometėjas	162
Religija - stiprumo ar silpnumo šaltinis?	173
Kūrybingas praeities pritaikymas	184
Asmens gebėjimas vertinti	194
7. Drąsa - brandos savybė	202
Drąsa būti savimi	203
Ižanga į meilę	215
Drąsa matyti tiesą	222
8. Žmogus, pralenkiantis laiką	230
Žmogus negyvena vien pagal laikrodį	231
Prasminga akimirka	241
Amžinybės šviesoje	245
Amžius nesvarbu	247