

ALEXANDRA GALATESCU

EVOLUȚII EXISTENȚIALE ȘI SPIRITUALE

Eseu

CORESI

PUBLISHING HOUSE

WWW.CORESI.NET

Prezenta lucrare apare în format digital și tipărit.

Coperta: Leo Orman

Ilustrația copertei – sursa: <https://pixabay.com/photos/sunrise-lake-water-scenic-182302/>

© 2019 CORESI Publishing House SRL, WWW.CORESINET

Toate drepturile rezervate.

ISBN 978-606-996-326-5

Ediția digitală a prezentei lucrări se poate accesa la acest link:

<http://ibooksquare.ro/Books/ISBN?p=978-606-996-327-2>

*Pentru mai multe informații privind această carte,
scrieți la coresi@coresi.net.*



www.coresi.net

www.librarie.website

www.LibrariaCoresi.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GALATESCU, ALEXANDRA

Evoluții existențiale și spirituale : eseu / Alexandra Galatescu – București :

WWW.CORESINET, 2019

ISBN 978-606-996-326-5

821.135.1

CUPRINS

7	Lista tabelor
9	1. Introducere
9	Scopul și structura cărții
19	Ontologia și maieutica pentru aflarea adevărului existențial
22	Introspecție, autoevaluare și autocorecție pentru cunoaștere și evoluție personală
29	2. Personalitatea noastră în viziunea psihologilor
33	Concepte cheie: definiții și scurtă analiză
47	Moduri de abordare și teorii ale personalității
62	Tipuri de personalitate
72	Factorii care ne influențează personalitatea
76	Evoluția personalității
83	Devieri de personalitate și cauze posibile
109	Teste și chestionare pentru evaluarea personalității
127	3. Drumul vieții și al cunoașterii
129	Traseul sau etapele cunoașterii
135	Traectorii în evoluția personală
145	Coordonatele evoluției personale

- 173 *Ascendentul nostru: ne recunoaștem și ne dezvoltăm aptitudinile native*
- 178 *Descendentul nostru: ne mințim singuri sau ne lăsăm mințiți*
- 181 **4. Ne cunoaștem pe noi înșine**
- 187 *Importanță personală, încredere în noi, autoestimare corectă*
- 210 *Cum credem că suntem?*
- 304 *Cum vrem să fim văzuți?*
- 318 *Cum iubim?*
- 324 *Facem compromisuri?*
- 334 **5. Ne cunoaștem dorințele, motivația și misiunea**
- 335 *Dăm semnificație și sens vieții noastre?*
- 338 *Ne corelăm dorințele cu aptitudinile și personalitatea interioară?*
- 342 *Ce ne motivează dorințele?*
- 344 *Categorii de scopuri. Devierea scopurilor pozitive prin obsesii negative*
- 348 *Ce ne face fericiți?*
- 357 **6. Ce am primit, ce am dat, cu ce ne lăudăm și ce ne reproșăm?**
- 362 **7. Prețuim viața și ne schimbăm obiceiurile**
- 363 *Evoluție fizică și psihică*
- 402 *Evoluție intelectuală*
- 420 *Evoluție socială*
- 441 *Evoluție emoțională*
- 456 *Evoluție spirituală*
- 472 **Bibliografie**

LISTA TABELELOR

- 66 *Tabel 1: 16 tipuri de personalitate (Ray Cattell)*
- 71 *Tabel 2: Postulatele modelului celor cinci dimensiuni ale personalității*
- 80 *Tabel 3 Evoluția ideală a personalității în viziunea astrologiei evolutive*
- 86 *Tabel 4 Tipurile de tulburări de personalitate incluse în DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)*
- 99 *Tabel 5 Evaluarea înclinației spre minciună*
- 105 *Tabel 6 Test de încredere în comportamentul manipulatorului*
- 113 *Tabel 7 Evaluarea personalității conform modelului celor cinci dimensiuni*
- 123 *Tabel 8 Chestionar pentru alegerea profesiei potrivite*
- 154 *Tabel 9 Mentorii lui Marcus Aurelius și învățăturile lor*
- 216 *Tabel 10 Cum muncim?*
- 224 *Tabel 11 Cum colaborăm?*
- 240 *Tabel 12 Cum conducem?*
- 246 *Tabel 13 Cum comunicăm în public?*
- 328 *Tabel 14 Concepții greșite despre compromisul în muncă și alternativele lor*

- 347 *Tabel 15 Scopuri pozitive și devieri prin gânduri și obsesii negative*
- 360 *Tabel 16 Autoevaluarea împlinirilor și evoluției personale*
- 396 *Tabel 17 Avem simțul umorului?*

1. INTRODUCERE

Tot ceea ce suntem este rezultatul a ce am gândit. Minte este totul. Devenim ceea ce gândim. Fii vigilenți: ferește-ți mintea de gânduri negative. (Buddha, profet indian)

Cine nu prețuiește viața nu o merită. Viața bine folosită e lungă. (Leonardo da Vinci, pictor italian).

Cel care prețuiește sinceritatea și iubește studiul își va îmbunătăți toată viața. Cei care studiază poartă mereu fericirea în ei înșiși. Perfecționarea inteligenței se face prin educație.

Să nu studiezi la tinerețe înseamnă să ajungi incapabil la maturitate și nu poți să slujești drept exemplu la bătrânețe. Ignoranța este noaptea minții, dar o noapte fără lună și stele.

Să studiezi fără să reflectezi, este o pierdere de timp. Să reflectezi fără să studiezi este dezastruos.

De la Fiul Cerului până la ultimul om, toți trebuie, în mod egal, să își perfecționeze propria persoană. (Confucius, filosof chinez)

SCOPUL ȘI STRUCTURA CĂRȚII

Privim adesea lumea ca pe un ocean învolburat pe lângă care noi, abia văzuți, mergem pe cărarea îngustă și abruptă a vieții noastre spre vârful de unde să putem privi cu detașare imensitatea oceanului.

Depinde de noi dacă părăsim cărarea și ne aruncăm în ocean, dacă reușim să ieșim la mal și să ne continuăm drumul, dacă ne îndreptăm spre o Golgotă sau spre un vârf înșorit. „Depinde de noi” ar trebui să fie mantra pe care să o repetăm permanent, atât în momentele de fericire, cât și în cele de nefericire. Pentru că depinde de noi dacă ne păstrăm sănătatea și fericirea sau ne adâncim în suferință și nefericire. „Tu, omule, ești propriul tău plâsmuitor și sculptor.” (Giovanni Pico della Mirandola, filosof italian).

Acesta este mesajul principal al cărții: că suntem stăpâni pe viața noastră, că singuri ne-o putem face mai luminoasă sau mai întunecată, mai bună sau mai rea, după cum ne lăsăm călăuziți de stele veșnic luminoase sau de stele căzătoare. Să avem în minte faptul că nici cel mai mare dușman nu ne poate face mai mult rău decât ne putem face singuri. Și nici cel mai bun prieten nu ne poate ajuta mai mult decât ne putem ajuta singuri. Confucius ne spunea că „omul superior caută ajutorul în el însuși, omul inferior caută ajutorul la alții”.

Putem fi propriii noștri analiști, evaluatori și corectori. Scopul principal al cărții este să ne ajute să devenim proprii noștri analiști, evaluatori și corectori, înainte de decizii și evenimente importante din viață. Biograful grec Diogenes Laertius spunea că atunci când filosoful grec Thales din Milet a fost întrebat ce este dificil a spus „Să te cunoști pe tine însuși” și ce este ușor „Să dai sfaturi altuia”.

Cartea de față reunește idei și sfaturi ale unor psihologi, medici, filosofi, oameni de cultură, din antichitate până în prezent, fără pretenția de a acoperi toate aspectele care ne-ar fi utile pentru a ne cunoaște și a evita propriile greșeli, „Nu putem învăța oamenii totul, dar îi putem ajuta să îl descopere în ei înșiși”. (Galileo Galilei, fizician italian)

Analiza personalității și existenței noastre (în Capitolele 2 și 3) este urmată de îndemnuri și sfaturi pentru autocunoaștere și introspecție existențială și spirituală (în Capitolele 4 și 5), precum pentru evoluție

continuă, prin autoevaluare și autocorecție (în Capitolele 6 și 7). Bibliografia cărții reunește lucrări de referință în aproape toate subiectele abordate.

În continuare, sunt motivate succint principalele mesaje și îndemnuri ale cărții.

Introspecție și autocunoaștere. Toți avem păreri despre viață, din experiența noastră sau a celor din jur, din lecturi sau filme sau din spusele altora. Deși am vrea, nu toți putem schimba lumea, dar toți îi putem da ce avem mai bun. Dar, știm ce avem mai bun, ce dorim să facem cu viața noastră și ce ar trebui să schimbăm în noi și în jurul nostru? Sau suntem în situația celui care „vrea să cunoască sistemul lumii întregi, dar nu se cunoaște pe sine însuși?” (Charles Perrault, scriitor francez)

Să ne cunoaștem personalitatea, dorințele, misiunea și partenerii înainte de multe experiențe personale nereușite și greșeli, unele ireparabile, este probabil un îndemn provocator și foarte dificil pentru cei mai mulți dintre noi. Deși încercăm să păstrăm aparențele, nimeni nu poate spune că are o viață perfectă în toate aspectele (fizic, profesional, familial, intelectual, social, spiritual). Mai devreme sau mai târziu, uneori prea târziu, ne întrebăm: Cât de bine mă cunosc, ce fel de om sunt și cu ce mă deosebesc de alții? Ce am făcut bine sau rău în viață și de ce acum regret multe din ce am făcut sau am spus? Unde am greșit și cum aș fi putut evita greșelile? De ce am ales profesia nepotrivită sau partenerul nepotrivit? De ce m-am despărțit de cineva drag? Și multe alte întrebări la care în anumite situații suntem nevoiți să răspundem, dar de cele mai multe ori le ignorăm.

Răspunsul la întrebările de mai sus îl găsim într-un tip special de învățătură, prin care *să învățăm să trăim*. Educația noastră „se preocupă din ce în ce mai puțin de transmiterea unei științe a regulilor vieții, în beneficiul unei științe a formării deprinderilor. Ea urmărește să ne

permită să facem față mai mult provocărilor exterioare ale existenței, decât celor interioare.” (Lenoir, 2012). Cartea de față este o picătură în imensitatea acestei învățături pe care o primim din experiența și înțelepciunea universală de peste două milenii.

Lipsa de preocupare a multora dintre noi pentru autocunoaștere și pentru cunoașterea celor cu care relaționăm, pentru învățare permanentă și pentru activități extraprofesionale ne fac să vedem mulți tineri debusolați, care nu știu exact ce vor să facă cu viața lor până la vârste când ar fi trebuit să se decidă deja. Sau, vedem pensionari care nu știu ce să facă cu timpul lor.

Autocunoașterea și cunoașterea celor din jur ne ajută să luăm decizii corecte; învățarea permanentă ne ține mintea trează și ne crește încrederea în noi deoarece „cunoașterea este putere” (Francis Bacon, filosof englez); iar preocupările și pasiunile extraprofesionale ne diversifică și ne completează existența. Nu toți suntem meniți să fim intelectuali, dar toți suntem îndemnați să fim educați. Scriitorul american Charles Silberman ne amintește *adevărul viitorului*: „Ziua de mâine are nevoie nu de mase de intelectuali, ci de mase de *oameni educați* – oameni învățați să simtă și să acționeze, nu numai să gândească”. Iar „învățarea nu epuizează niciodată mintea” (Leonardo da Vinci, pictor italian), dimpotrivă, psihologii ne spun că este singura cale de a ne o menține trează până la adânci bătrânețe.

Cartea propune realizarea unei radiografii personale, existențială și spirituală, prin introspecție și autoevaluare și include sugestii pentru analiza și îmbunătățirea evoluției personale. Radiografia personală ne-o construim din imagini aparent separate, obținute prin întrebări existențiale al căror răspuns ne conturează aspecte relevante asupra personalității și vieții noastre. Nu insistăm și nu detaliem în această carte aceste aspecte, deși fiecare în parte poate face obiectul unei cărți. Dar referim lucrări de specialitate, relevante pentru fiecare subiect și aspect

abordat, lucrări care pot fi consultate de cei interesați de anumite aspecte ale vieții.

„Întrebarea” ne călăuzește spre adevărul care ne va elibera de îndoială, de neîncredere și teamă. Prin întrebări, cartea pune degetul pe rănile noastre existențiale și spirituale și depinde de noi dacă le adâncim sau încercăm să le vindecăm, dacă încercăm să cunoaștem și să eliminăm cauzele, dacă încercăm doar să ne justificăm sau dorim să ne schimbăm.

Întrebările prin care ne compunem radiografia personală sunt întrebări pe care mulți le avem, conștient sau nu, dar în tumultul și viteza vieții cotidiene, puțini avem timp să medităm asupra lor, să le răspundem și să privim viața în toată complexitatea ei. Nici spre sfârșitul vieții nu putem spune că ne cunoaștem bine, iar dacă totuși ne recunoaștem anumite trăsături, nu reușim să le evaluăm complet și obiectiv și mai ales să le controlăm.

Sunt incluse în cartea de față teste și chestionare care ne ajută să cunoaștem diferite aspecte ale personalității noastre și să ne alegem profesia, anturajul și viața potrivită pentru noi. Cartea se dorește a fi și un stimulent pentru a ne descoperi curajul și înțelepciunea de a ne autoanaliza cu obiectivitate și sinceritate, voință și răbdare, de a ne schimba și de a-i schimba pe alții, de a ne împăca cu noi înșine.

Evoluție personală. „Noi știm ce suntem, dar nu știm ce putem fi.” (Shakespeare, scriitor englez) Știm de unde pornim, dar nu știm întotdeauna încotro ne îndreptăm. Toți ne dorim ca viața noastră să fie un drum continuu ascendent, cu un ultim popas liniștit și fericit. Drumul vieții noastre este într-o continuă evoluție și transformare, iar capătul lui este luminos atunci când putem spune că am dat ce am avut mai bun, că ne-am valorificat aptitudinile și calitățile până la atingerea potențialului nostru maxim.

„Cărarea pe care mergi să fie netedă și toate căile tale să fie hotărâte, nu te abate nici la dreapta, nici la stânga și ferește-te de rău”

(Proverbe 4, 26-27). Toți parcurgem drumul vieții, dar puțini pot spune că a fost drept și ușor și că am putut respecta îndemnul de mai sus. Pentru cei mai mulți dintre noi, drumul vieții este plin cu răscruci, eșecuri în găsirea destinației corecte, cu abateri sau întoarceri, cu parteneri de drum care ne influențează în bine sau în rău și apoi ne părăsesc, cu popasuri fericite sau nu, cu condiții de drum mai mult sau mai puțin favorabile, cu decepții și bucurii.

Opiniile și teoriile psihologilor cu privire la personalitatea umană, din prima parte a cărții, ne ajută să ne cunoaștem personalitatea și să ne înțelegem comportamentul. Ne pregătesc pentru partea a doua, care ne invită la reflecția asupra evoluției personale, asupra personalității noastre și a celor din jur, asupra dorințelor și misiunii noastre în viață, argumentând importanța cunoașterii lor, cât mai devreme și mai temeinic și punând accentul pe educație și evoluție permanentă, bazată pe cunoaștere și valori morale.

Învățăm din experiența și înțelepciunea lumii. Nu avem o hartă completă sau un GPS pentru viață care să ne asigure atingerea destinației corecte pe drumul cel mai ușor și drept. Dar, din fericire, există mulți oameni care doresc să împărtășească din experiența lor de viață, în primul rând tinerilor fără experiență, dar și adulților care încă își caută drumul și menirea în viață. Prin sinteze ale gândurilor lor, cum se dorește a fi și volumul de față, putem învăța din experiența altora, preîntâmpinând astfel o parte din propriile noastre eșecuri și experiențe dureroase. „Experiența personală este o școală costisitoare. Oamenii puțin inteligenți învață numai la școala aceasta, pe când înțelepții se folosesc mai mult de experiența altora” (Benjamin Franklin, om politic american).

În cartea de față, înțelepciunea și învățăturile din cultura universală și din cărțile sfinte sprijină opiniile și sugestiile psihologilor și medicilor, sintetizate de-a lungul cărții, pentru că „la bătrâni se găsește înțelepciunea și într-o viață lungă e priceperea” (Iov 12:12). În acord cu tematica fiecărei secțiuni, sunt incluse cugetări ale unor personalități din

cultura română și universală, din psihologie, filosofie, istorie și religie, precum și maxime și proverbe din folclorul românesc și internațional, extrase din lucrările și site-urile incluse în bibliografia cărții.

O nouă carte pentru dezvoltare personală? În România, au apărut multe cărți de dezvoltare personală sau psihologie practică care abordează și detaliază câte un subiect important pentru viața noastră, despre cum să ne dezvoltăm inteligența, să avem succes în viață și în afaceri, să ne îmbunătățim sănătatea sau imaginea, să comunicăm, să fim fericiți, să ne creștem copii etc. Sunt în mare parte cărți accesibile cititorului de toate vârstele și profesiile, din care cu siguranță avem ce învăța, dacă am avea interes, timp și răbdare să le citim pe toate.

Cartea de față se deosebește de cărțile amintite mai sus prin următoarele:

- ne aduce în atenție, într-un singur volum, mai multe subiecte importante pentru viața și evoluția noastră asupra cărora ne invită să reflectăm, dar și să cunoaștem opinii ale experților privind posibile răspunsuri la multe din întrebările noastre existențiale;

- tratează toate etapele unei evoluții ascendente (autocunoaștere, autoevaluare și autocorecție) și toate aspectele ei importante (evoluția fizică, psihică, intelectuală, socială, emoțională și spirituală);

- include o parte teoretică (opinii generale ale psihologilor asupra personalității umane) care ne introduce în lumea fascinantă și încă misterioasă a psihologiei și ne ajută în autocunoaștere; dar, și o parte practică (teste, chestionare și sfaturi practice ale psihologilor, medicilor și ale unor personalități universale) care ne ajută în autoevaluare și autocorecție, în înfruntarea provocărilor zilnice și în evoluția personală. Cele mai multe cărți de psihologie sunt fie doar teoretice, dedicate cititorilor specializați sau în curs de specializare în psihologie, fie doar practice, dedicate publicului larg.

– este scrisă în stilul unei lucrări de cercetare, nu într-un stil literar, mai accesibil. Cu toate acestea este accesibilă tuturor celor care doresc să se cunoască și să evolueze, pentru că nu folosește noțiuni care depășesc capacitatea de înțelegere a unui nespecialist în psihologie.

– reunește atât aspecte existențiale, cât și spirituale ale vieții și personalității noastre. Acestea din urmă ne ajută la curățirea și reînnoirea gândurilor și a sufletului. În cele mai multe cărți de dezvoltare personală, problemele și evoluția spirituală sunt ignorate sau sunt tratate separat, pentru un anumit tip de cititori. În această carte, aspectele spirituale completează natural analiza existenței noastre, pentru că sunt parte intrinsecă a ei, fie că suntem conștienți sau nu.

– opiniile autoarei sunt susținute și completate cu opinii ale experților în subiectele abordate. Contribuția principală a autoarei este propunerea unor subiecte și selectarea unor sfaturi și învățături relevante și utile pentru toate categoriile de vârstă, dar în mod deosebit pentru tinerii aflați la început de viață și de carieră.

Structura cărții. Cartea este compusă din șapte capitole și o bibliografie. Opiniile expuse în aceste capitole sunt susținute de psihologi și medici sau de experiențele, gândurile și învățăturile personalităților lumii. Scopul și conținutul fiecărui capitol este descris mai jos.

Capitolul 1 (Introducere) include scopul și structura cărții, precum și o analiză sumară a principalelor instrumente utilizate pentru aflarea adevărului existențial (ontologia și maieutica) și pentru cunoaștere și evoluție personală (introspecția, autoevaluarea și autocorecția). Aceste instrumente nu sunt evidențiate explicit în carte, dar principiile lor stau la baza analizei existenței din Capitolul 3 (analiză generală) și din Capitolele 4 și 5 (introspecție și analiză personală), în testele și chestionarele pentru cunoașterea personalității din Capitolul 2, în Capitolul 6 (autoevaluarea), și în Capitolul 7 (autocorecția).

Capitolul 2 (Personalitatea noastră în viziunea psihologilor) ne orientează spre ce ar trebui să observăm la noi înșine și la cei din jur, pentru a găsi explicații la aspectele pe care le recunoaștem în propria personalitate sau în a celor cu care venim în contact. Acest capitol sintetizează principalele opinii ale psihologilor privind personalitatea noastră prin identificarea și scurtă analiză a conceptelor de bază, a teoriilor și a modurilor de abordare a personalității, a tipurilor de personalitate și a factorilor care ne influențează personalitatea, a câtorva teorii privind evoluția personalității, a tipurilor de devieri ale personalității și a cauzelor lor posibile. Sunt incluse și câteva teste și chestionare pentru evaluarea personalității și orientare profesională.

Capitolul 3 (Drumul vieții și al cunoașterii) realizează o radiografie generală a vieții noastre, cu aspecte generale și puncte sensibile, cu orientări și sugestii de analiză și îmbunătățire a existenței și evoluției noastre. Drumul vieții sugerează faptul că nimic nu este static în viața noastră, că totul este într-o continuă evoluție și transformare, nu doar fizică, ci și intelectuală, socială, emoțională și spirituală. Sunt analizate succint etapele vieții, caracteristicile generale și câteva probleme specifice pentru fiecare din cele cinci tipuri de evoluții (fizică și psihică, intelectuală, socială, emoțională și spirituală). Apoi, sunt analizate pe scurt principalele coordonate care stau la baza succesului sau eșecului nostru într-una sau mai multe evoluții: bagajul genetic (calitățile native, moștenite sau individuale, cu care plecăm la drum); punctul de plecare, pentru majoritatea evoluțiilor fiind în copilărie; partenerii de drum; condițiile de drum; destinația finală; popasurile; obstacolele; abaterile din drum și posibile întoarceri; abandonarea cursei. Ultimele două secțiuni ale acestui capitol evidențiază două aspecte esențiale în evoluția noastră, care poate fi ascendentă (dacă ne cunoaștem și ne dezvoltăm aptitudinile native) sau descendentă (dacă ne mințim singuri sau ne lăsăm mințiți).

Capitolul 4 (*Ne cunoaștem pe noi înșine*) este prima etapă de introspecție și o radiografie, în primul rând, a personalității noastre interioare (încrederea în noi, iubirea, spiritul și mintea deschise, valorile și principiile morale pe care le practicăm, controlul emoțional), dar și o radiografie a personalității noastre exterioare (comportamentul și atitudinile în societate, aspectul exterior și relațiile sociale pe care le întreținem). Capitolul include întrebări de conduită existențială și spirituală, precum și posibile răspunsuri la aceste întrebări și sfaturi ale unor psihologi sau ale unor personalități universale.

Capitolul 5 (*Ne cunoaștem dorințele, motivația și misiunea*) este a doua etapă a introspecției prin care suntem îndemnați să ne stabilim și să ne motivăm dorințele astfel încât să dăm un sens și o semnificație pozitivă vieții noastre; să ne corelăm dorințele cu aptitudinile și personalitatea noastră interioară; să dorim doar ceea ce ne face fericiți; și, să nu deviem de la dorințele noastre prin obsesii negative. Și acest capitol este completat cu gânduri ale unor personalități universale privind viața și dorințele noastre.

Capitolul 6 (*Ce am primit, ce am dat, cu ce ne lăudăm și ce ne reproșăm*) ne îndeamnă spre o autoevaluare în diferite momente din viață, când încă mai putem corecta ceva. Prin această evaluare suntem îndemnați să ne recunoaștem cu sinceritate și obiectivitate împlinirile și eșecurile și să le depășim. Ni se recomandă, ca punct de pornire, un set de criterii și un scurt chestionar pentru autoevaluare. Ca și în celelalte capitole, găsim și în acest capitol gânduri ale unor personalități privind împlinirile și eșecurile din viața noastră.

Capitolul 7 (*Prețuim viața și ne schimbăm obiceiurile*) include sugestii, direcții și metode propuse de psihologi și de medici, precum și gânduri ale unor personalități universale pentru îmbunătățire și schimbare, dacă este necesar, a obiceiurilor noastre nutriționale, educaționale, emoționale, sociale și spirituale. Suntem învățați să ne dezvoltăm și să ne folosim inteligența multiplă și discernământul, să facem alegeri

potrivite în viața noastră, să ne îmbunătățim și să ne echilibrăm relațiile personale, să ne găsim suportul sufletească pentru a ieși din crizele existențiale.

Bibliografia enumeră (în ordinea alfabetică a autorilor) cărțile și site-urile din care s-au extras opiniile personalităților referite în carte. Eterogenitatea subiectelor abordate în carte se reflectă în tematica diversă din bibliografie.

Concluzie. Din această carte aflăm cum să fim proprii noștri analiști, evaluatori și corectori cunoscând:

- opinii ale psihologilor despre viața și personalitatea noastră și a celor din jur;
- cum să ne autoanalizăm prin întrebări existențiale;
- răspunsuri ale psihologilor la întrebările noastre existențiale;
- sfaturi ale psihologilor și medicilor pentru evoluția corectă a vieții și personalității noastre;
- sfaturi pentru punerea în acord a dorințelor, aptitudinilor și personalității noastre;
- sfaturi și gânduri despre viață ale unor personalități din cultura universală;
- referințe bibliografice utile pentru aprofundarea autocunoașterii și autocorecției.

ONTOLOGIA ȘI MAIEUTICA PENTRU AFLAREA ADEVĂRULUI EXISTENȚIAL

A trăi este o știință, chiar dacă puțini sunt dispuși să o învețe. Se bazează pe adevărul din noi și din univers, pe relația dintre om și univers. (Dumitru Dulcan, neurolog român)