

Rollo May „Psichologinio konsultavimo menas“ [ru, vertimas citatų mano]

Knygos pavadinimo prierašas: **how to gain and give mental health.**

p.21 vidinių problemų kilmė yra prastas įtampų sureguliuavimas.

p.40 Psichinė sveikata – tai atsakomybės suvokimas ir kaip pasekmė – asmeninės laisvės įgijimas.

p.42 Kuo sveikesnis žmogus, tuo labiau jis gali konstruktyviai kurti savo gyvenimą.

p.43 (mano apibendrinimas) Jei nemoki priimti savęs tokio, koks esi – nemokėsi priimti ir kito.

p.53 Ezopas (iš pasakėčių). „Pikčiausiai loja išsigandęs šuo“.

p.71 Empatija – atvirkščiai proporcinga egocentrizmui.

p.76 Savęs apgaulė ir kitų apgaudinėjimas visuomet eina šalia.

p.79 Priešiškumas, konkurencija ir antagonizmas sumažina empatijos tikimybę [o kartu ir meilės].

p.79 Pasaulyje nėra labiau švarinančio psichiką metodo nei psichologinis atsivėrimas.

p.86 Jungas „Tu pats turi būti tokiu žmogumi, koku nori padaryti kitą“.

p.92 Bet kokia mintis atsispindi raumens judesiu.

p.93 Tikras juokas yra psichinės sveikatos atspindys. [T.y. jei žmogus geba laisvai ir nuoširdžiai kvatoti, daugmaž gerai su juo viskas yra].

p.98 Vyriausias vaikas paima iš tėvų konservatoriškumą ir norą išlaikyti stabilumą.

p.107 Konsultavimas – bet kokia situacija, kai žmogus bendrauja, pasižyminti tarpusavio supratimu ir asmenybiniais pasiketimais.

p.113 gebėjimas atsipalaiduoti – vienas iš ryškiausių psichinės sveikatos įrodymų.

p.118 Pagrindinė konsultacijos fazė – kliento išpažintis.

p.131 Jei iš 1h klientas kalba <40 min, vadinasi konsultacija vedama neteisingai. [t.y. klientas turi kalbėti bent 2/3 laiko].

p.145 Konsultantas neturi išlaisvinti kliento nuo kančios, bet turi nukreipti kančią konstruktyvia kryptimi. Apskritai, nerealiai gerai apie kančią, jos prasmę ir panaudojimą parašyta.

p.146 Jei klientas palieka konsultanto kabinetą laimingesnis, tai tik rodo, kad buvo palaikytas jo ankstesnis gyvenimo stilius.

p.179 Tas, kas stengiasi išsaugoti savo gyvenimą, praras jį. [t.y. nereikia saugoti, reikia gyventi].

p.197 Religija – tai tikėjimas savo pašaukimu.

p.202 Kuo aiškiau viskas žmogui tampa, tuo labiau jis suvokia savo nepilnavertiškumą (nesoveršensavo).