

Everett Shostrom "Žmogus manipulatorius" [ru]

p.10 Nesvarbu ant kiek kvailu, neprotingu ar juokingu aš galiu būti, bet tai esu aš, ir aš esu pats savęs patriotas!

p.12 Manipulatoriai nedamyli savęs.

p.14 Manipulatoriai nenori parodyti savo tikrųjų jausmų.

p.16 Žmogus sėkmingai aktualizavęs save, pažįsta manipuliatorių iš karto.

p.18 Manipulatorius nori ne tik valdyti kitus, bet ir pats būti valdomas.

p.19 „Šuo iš viršaus“ (valdo kitus), „šuo iš apačios“ (valdomas kitų).

p.20 [Manipulatoriaus užrašas ant marškinėlių: „Aš negaliu padėti sau, nes...“]

p.25 Manipuliacijų priežastis – savarankiškumo – priklausymo konfliktas.

p.29 [Kodėl žmonės manipuliuoja?]

Heily (?) – šizofrenijos tyrimas, artumo baimė;

Berne – intymumo baimė;

Glasser – įsitraukimo, įtrauktumo baimė (baimė prarasti save).

p.37 GERA LENTELE

p.38 Aktualizatorius supranta ir labai vertina savo unikalumą.

p.40 Aktualizatorius į gyvenimą žiūri ne kaip į kovą, bet kaip į pastovaus vystymosi procesą, kuriame kitų pripažinimas ateina savaimė kartu su vystymusi ir dėl jo kovoti nereikia.

p.42 geras paveiksliuks

p.44 Aktualizatorius vystosi iš manipulatoriaus integracijos į savo „aš“.

p.48 geras paveiksliuks

p.54 **Geriausias ginklas prieš manipuliacijas – sąžiningai reikšti savo jausmus.**

p.80 Lao-Dze „Kad sužinoti tiesą, reikia atsisakyti žinojimo ir nėra nieko stipriau ir kūrybiškiau, kaip TUŠTUMA, kurią žmogus stengiasi užpildyti“.

p.80 Tik kvailys giriasi savo išmintimi, tik storulis – taupumu ir tik bailys – drąsa.

p.81 [Suvaržymai ir galimybės, kaip ir daugelis prieštaravimų, eina šalia].

p.80 [Kuo labiau stengiesi būti tikras, natūralus, tuo mažiau tokiu būni. Reikia atsisakyti tokiuose dalykuose pastangų.]

p.90 Religija, teigianti, kad žmogus negali pasitikėti savo natūra, yra manipulyti.

p.110 Rizika – neatsiejama mokymosi ir vystymosi dalis.

p.110 F.Perlz „Kiekvieną kartą, kai laimime – pralaimime ir kiekvieną kartą, kai pralaimime – laimime“.

p.113 Už netinkamo elgesio visada slypi neigiami jausmai.

p.114 Įstatymus pažeidžia 2% paauglių.

p.118 Kraštutiniai manipuluojančios moterys (siekiančios gauti patvirtinimą savo patrauklumui) patiria nepaprastą sadistinį pasitenkinimą atstumdamos vyrą nuo sekso.

p.119 Manipulatorius neperneša nekontroliuojamų situacijų.

p.123 Aktulaizatoriui būdinga laikiną malonumą keisti gilesnėmis vertybėmis.

p.137 Meilė sau – tai sugebėjimas priimti tiek stiprias, tiek silpnas savo puses.

p.160 E.Fromm „Meilė – tai aktyvus rūpinimasis gyvenimu ir vystymusi to, kurį myli“.

p.164 V.Frankl „Siekis rasti gyvenimo prasmę – esminė motyvuojanti žmogaus jėga“.

p.174 Aktualizacija – visų žmogaus priešingybių integravimas į vienį.

p.176 Aktualizatoriumi galima tapti tik pripažįstant savo manipuliacijas.