

Paul Watzlawick „Kaip tapti nelaimingam“

p.7 Jie [psichologai ir psichoterapeutai] juk sielos žinovai, tad turėtų geriau už eilinį pilietį žinoti, kaip gyventi, kad būtum patenkintas.

p.9 Ši P.Watzlawicko knyga apie kiekvieno mūsų asmeninę atsakomybę, nors autorius šio žodžio ir nemini.

p.12 Jei galima būtų sukurti universalias gyvenimo taisykles, psichoterapeutai liktų be darbo.

p.15 laimę žmogui daug sunkiau pakelti nei nelaimę.

p.18 vidutinis Vakarų Vokietijos vartotojas per visą savo gyvenimą prarydavo 36000 tablečių.

p.22 Svarbiausia – įsitikinimas, kad gali būti tik vienas teisingas požiūris – mano požiūris. O padarę šią išvadą netruksime suprasti, kad pasaulyje visa sutvarkyta netinkamai.

p.22 Norintį likimas veda, o nenorintį – traukia.

p.23 Branda – tai gebėjimas daryti tai, kas tuo metu reikalinga, net jei taip patarė tėvai.

p.32 yra tik vienas įmanomas leistinas, protingas, prasmingas ir logiškas problemos sprendimo būdas ir jei, kad ir kiek dėta pastangų, vis dėl to nesusilaukta sėkmės, vadinasi, stengtasi per mažai.

p.59 It's better to travel hopefully than to arrive.

p.68 Juk narstant anekdotą, pranyksta jame slypintis humoras, lygiai taip tauškalai apie neva savaime suprantamus žmonių santykius, beveik visuomet skatina dar didesnes problemas.

p.72 Kaip tapti žydų motina?

Padovanokite savo sūnui Marvinui du marškinėlius. Kai jis apsiliks kuriuos nors iš jų, sakykite: „Vadinasi, tie kiti tau nepatinka?“

p.79 „Eik į savo kambarį ir neišeik, kol neatgausi gero ūpo“.

p.83 Dostojevskio manymu, Dievo įsakymą „Mylėk savo artimą kaip save patį“ veikiausiai derėtų suprasti atvirkščiai, tai yra, artimą galima mylėti tik tada, kai myli save patį.

p.84 Garsiajame veikale Būtis ir Niekas J.P.Sartre meilę apibūdina kaip beviltišką mėginimą išsaugoti laisvę.

p.91 Trokštančiai aukotis moteriai reikalingas turintis problemų, silpnas žmogus, bent kiek savarankiškiau besitvarkančiam vyrui nei jos auka, nei ji pati nėra reikalinga.

p.101 Pasak amerikiečių psichologo Alano Wattso, gyvenimas – tai žaidimas, kurio taisyklė Nr.1 skelbia: tai ne pramoga, tai – žvėriškai rimtas dalykas.

p.105 „Viskas. Žmogus yra nelaimingas, nes nežino, kad yra laimingas. Tik todėl. Ir tai viskas, viskas! Kai tai supras, iš karto taps laimingas, tuoj pat, tą pat akimirka...“