

**Oleg Valerjevič Lukjanov „Pasirengimas būti: įvadas į transtemporalinę psichologiją“
[ru]**

Labai sunki knyga. Net neperskaičiau iki galo. Nėra ko lyginti su jo „Psichoterapija – tai ne tai, apie ką jūs galvojote“. Ten viskas aiškiau, šmaikščiau. Čia – labai rimta. Net per rimta man... Bet kažką visgi išsirašiau.

p.4 Pagrindinė šioje knygoje analizuojama hipotezė: *tai, kuo užsiimu dabar, ar veda į norimą ateitį? Ar pasirengęs aš priimti tai, į ką stiebiuos?*

p.10 Žmonės, kurie užsiima problemų sprendimu, šiais laikais atrodo beviltiškai pasenę. Šiais laikais reikia užsiimti rizikų valdymu. Orientuotis į problemų sprendimą šiais laikais – atsilikti nuo gyvenimo.

p.14 Čelovek predpologajet, a Bog raspologajet. Žmogus numato, Dievas nusprendžia?

p.15 Šiuolaikiniam žmogui neužtenka laiko suprasti aktualumą, prasmę, negrįžtamumą ir gyvenimo sudėtingumą.

p.16 Maddi siūlo terminą „gyvenimopastovumas“ (žiznestoikost), kurį charakterizuoja kaip sugebėjimą kreipti dėmesį į galimybes, bet ne į kliūtis.

p.20 Pagrindinė knygos tezė: **tai, kaip ir su kuo žmogus santykiauja (vzaimodeistvujet) didžiąją laiko dalį dabar, nulemia jo ateitį.**

p.21 Borisov „Pasirengimas būti turi prasmę tik tam žmogui, kuris jau yra, tačiau supranta, kad yra dar ne iki galo (nebaigtinis).

p.22 celostnost – vientisumas, integralumas

p.25 Ne mes jaučiame prasmės poreikį, bet gyvenimo prasmė jaučia poreikį mums.

p.29 Šiandien pats žmogus renkasi, kiek labai jis nori dalyvauti šiuolaikiškume (sovremennosti). Pats renkasi mastelį, intensyvumą, vietą ir kryptį savo egzistencinės duoklės į laiko reikalavimų vykdymą.

p.31 Gyvenimo prasmė – pagrindas (variklis), verčiantis žmogų ryžtingai veikti, nepaisant egzistencijos negrįžtamumo ir baigtinumo.

p.32 Merlau-Ponty „Mąstyti tai nereiškia valdyti mintis, minčių objektus, tai reiškia: apibrėžti minties lauką, apibrėžti mintis, kurių dar nemąstome, bet siekiame mąstyti“.

p.33 sozercanije – įsistebėjimas, įsižiūrėjimas

p.35 Motyvacijos esmę galima išreikšti klausimu „Kada gi man pavyks tapti tuo, kuo noriu tapti?“

Identiškumo „Kada aš būsiu tuo, kuo aš esu?“

p.36 Aukštesnių žmogaus gyvenimo aspektų įžeminimas į konkrečias aplinkybes buvo, yra ir bus? egzistencinės psichologijos tikslas.

p.38 /Kai žinau, kas esu, tada žinau, ką turiu daryti./

p.40 Franklis rašė, kad „prasmės prasmė – duoti būčiai tempą“.

p.51 /Kai nesi laike – nejauti prasmės. Prasmės ieškojimą galima prilyginti patologijai, nes jei ieškai prasmės, vadinasi, esi iškritęs iš gyvenimo, iš laiko./

p.52 Psichoterapija – tarnystė dvasia.

p.60 Žmonės daug dažniau vienas kitam yra skirtingalaikiai (raznovremeniki), iš čia ir gimsta susvetimėjimas, nutolimas.

p.74 Kelią sustiprina juo einantis. /Šitas tai belen kokio gerumo sakiny. Dar nesupratau jo pilnai, bet jaučiu, ka labai galings./

p.75 Žmogus, kuris nors kartą susimąstė apie gyvenimo prasmę ir pajuto egzistencinį nerimą, jau niekada negalės gyventi ramiai ir paprastai, taip kaip seniau.

p.77 Savo studentams sakiau, kad vieniems mano užsiėmimams bus įdomu ir už tą įdomumą jie turės sumokėti, kitiems bus neįdomu ir už tą neįdomumą jie turės sumokėti, kiti praleidinės mano užsiėmimus ir už praleidinėjimą taip pat reikės sumokėti. **Šiandieniniam pasauliui ne tiek svarbu, ko tu nori (čia tau pačiam daug svarbiau). Klausimas tame, kuo ir kada tu sugebėsi užmokėti už savo norą?**

p.78 Žmogus negali gyventi vien savu (savo) gyvenimu. Nei vienas organizmas gamtoje nesugeba išgyventi savo sukurtuose produktuose. Būtina patekti į kitų žmonių, kitų pasaulių laikus. (Kiekvienas su savo laiku, tačiau jie turi susiliesti, kad išgyventume).

p.81 iskušenije – pagunda?

p.82 Individuali prasmė siekia būti patvirtinta socialinėje prasmėje. /t.y. kad mano veikla atitiktų pasaulio poreikius?/

p.83 /Dažnai rimčiausias mokestis gyvenime yra mokestis laiku. Kad skiriu kažkam savo laiką./

p.85 Prieš galvojant apie kažkokios konkrečios veiklos prasmę, reikia pagalvoti apie gyvenimo apskritai prasmę.

p.86 Šiandien *žinoti* reiškia *sužinoti laiku*, bet ne kaupti ir nešiotis savyje daug daug žinių.

p.111 Išsigelbėjimas iš vienvėsių slypi visiškame pasinėrime į vienvėsių, pasinėrime į gimstančią vienvėsių kultūrą.

p.112 Šiandien į patologiją veda paviršutiniškumas, skubėjimas, pralekiamumas (mimolėnė), perdėtas vartojimas. Gilėjimas taip pat gali užmušti, nuskandinti, jei prispaus prie dvasios dugno. Bet jei aš ne skėstu gilėdamas, o plaukiu, tai man atsiveria nauji gyvenimo laikai. Gilėjimas atveda į vienvėsių. Vienvėsių – į socialinio identiteto praradimą. Socialinio identiteto praradimas – į atvertumą pasauliui. Atvertumas pasauliui – į išėjimą į naują socialinį kūną ir naujo identiteto suradimą.

p.113 Skarderud „Vartotojiška kultūra pirmiausia bazuojasi ne ant kažko materialaus, bet ant mūsų fantazijų“.

Bugental „Pasinėrdamas į mokslinę veiklą, aš nutolstu nuo gyvenimą keičiančių santykių (vzaimodeistvijii)“.

p.115 /Prasmės vertikalė, patirties horizontalė./

Pasirengimas būti – tai buvimas su tais žmonėmis, su kuriais žmogus nori būti dabar, visada, amžinai.

p.123 gyventi sąžiningai ir kūrybiškai

p.130 Transtemporalizacijos idėja kyla iš atsakomybės už gyvenimo laiką ir už gyvenimo prasmės regeneraciją. (Gyvendami ir rasdami gyvenimo prasmę, mes darome jos daugiau, generuojame ir regeneruojame ją).

p.138 Istorija apie Kierkegaard sapną, kuriame Dievai jam leido pasirinkti bet kokį dalyką ir jis paprašė, kad galėtų *juoktis visada paskutinis*. Dievai ilgai kvatojosi po tokių jo žodžių ☺

p.143 Poreikis valdyti laiką (raspologat) – esminis psichologinis poreikis.

p.149 Daugiau gyvi mano gyvenimo laikai sugyvina mažiau gyvus ir atvirksčiai. Ritmiškumas sumažina gyvenimo kryptingumą (užsirciklinimas, chroniškos ligos).