

18+

ОТ
СТРЕССА
ДО
СОВЕРШЕНСТВА

душевные проблемы
здорового человека

Карина Вейнгард
Александр Кукушкин

**Карина Вейнгард
Александр Кукушкин**

**От стресса до совершенства.
Душевные проблемы
здорового человека**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50173108
ISBN 9785449810168*

Аннотация

Опыт определяет человека. Именно опыт является основой сознательного мировоззрения и бессознательных пластов личности. Человек и есть его опыт. А значит, корректировать жизнь следует через получение свежего опыта – такого, который позволит увидеть себя со стороны, найти новую перспективу и смысл. Эта книга расскажет, какого опыта вам не хватает и почему его желательно приобрести на пути к своему совершенству.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	6
СТРЕСС	7
Найдите себе немного стресса, он полезен	8
Атакуйте свой стресс или умрите	10
Почему не надо завидовать	12
стрессоустойчивым людям	
Почему эмоции управляют нами,	14
а не мы – ими	
Когда отдых может помочь избавиться	17
от стресса	
Лучший способ борьбы со стрессом	20
Второй лучший способ борьбы со стрессом	23
ОСОЗНАННОСТЬ	26
Как спастись от постоянной озлобленности	27
Как избавиться от пессимизма	31
Зачем бороться с рассеянностью внимания	34
Навязчивые мысли и как с ними быть	37
Почему нельзя подавлять нежелательные	40
мысли	
Осознание своих мыслей и свобода	42
Способ мышления, который приносит	45
удовольствие	
СМЫСЛЫ	47

Счастье и смысл жизни	48
Смысл жизни где-то рядом	50
Виды смыслов жизни	52
Лечите свое время, оно может болеть	57
Признаки утраты смысла жизни	60
Конец ознакомительного фрагмента.	62

**От стресса
до совершенства
Душевные проблемы
здорового человека
Карина Вейнгард
Александр Кукушкин**

Миемmlа *Иллюстратор*

© Карина Вейнгард, 2023

© Александр Кукушкин, 2023

© Миемmlа, иллюстрации, 2023

ISBN 978-5-4498-1016-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВСТУПЛЕНИЕ

Эта книжка не претендует ни на истину в последней инстанции, ни на новое слово в психологии, ни на всеобъемлющее знание. Честная книжка. При этом она достаточно самоуверенная, потому что собирается объяснить вам ваше внутреннее устройство. Кроме того, она еще и полезная, поскольку содержит практические советы, следуя которым вы улучшите свою жизнь.

Ну, или хотя бы сделаете ее более интересной.
Вперед?

СТРЕСС

Чаще всего с миром психологии современный человек знакомится тогда, когда решает побороть свой стресс. И хотя никакого стресса у него, скорее всего, нет, а есть лишь недостаток витаминов группы В и хронический недосып, – психология с радостью и готовностью распахивает перед человеком свои двери. И начинает учить жизни, вместо того чтобы помочь справиться со стрессом. В результате люди и в психологии разочаровываются, и от стресса (если он есть) не избавляются. Давайте исправим эту печальную картину – вот вам целый раздел о том, что такое стресс и зачем он нужен.

Найдите себе немного стресса, он полезен

В последнее время стресс превратился из медицинского термина и узкой проблемы небольшого количества людей в мифического монстра, который подстерегает каждого за углом и норовит уничтожить если не его жизнь, то по крайней мере всю радость этой жизни. У каждого стресс. Все в стрессе.

В какой-то момент мы стали получать стресс от самой мысли о стрессе. Ожидание стресса нагнетает стресс лучше всего, и почти все боятся стресса. Если вы счастливым образом не относитесь к этой категории людей, то уж среди ваших родных, знакомых, коллег или подчиненных можете в большом разнообразии наблюдать «людей в стрессе». Это было бы забавным зрелищем, если бы осязательным образом не портило жизнь. Не только им, но и вам.

Давайте начнем разбираться с этой проблемой. И начнем с главного – стресс бывает разным, и не всякий стресс вреден. Напротив, бывает полезный стресс.

Вреден только длительный, хронический, непрерывный и нескончаемый стресс. Ситуаций, в которых должен оказаться человек, чтобы испытывать подобное, не так уж и много. Эти ситуации ужасны и трагичны, но шансов оказаться в них мало. Так что значительная, подавляющая часть

людей, которые ссылаются на стресс, на самом деле ничего про настоящий стресс не знают. И это хорошо. Плохо то, что они сами создают себе этот нескончаемый стресс своими мыслями о нем.

Еще раз – если человек в течение года или нескольких лет находится внутри гнетущей атмосферы, порожденной не его воображением, а реальной трагедией, причем выйти из этой ситуации не представляется возможным, – только тогда у человека стресс, который разрушает его организм.

Во всех остальных случаях стресс может быть полезным, если только не нагонять себе уныния своими же усилиями. Стресс – это возможность для роста над собой. Возможность преодоления себя. Возможность изменения в лучшую сторону. Стресс – это полезно. Уж гораздо полезнее фитнеса или цельнозернового хлеба. Если говорить серьезно, мало есть чего, что было бы полезнее стресса.

Нужно только уметь с ним работать. Не бойтесь стресса, он вам нужен и даже необходим. Ищите стресс и учитесь пользоваться им.

Атакуйте свой стресс или умрите

Стресс – это прекрасно и сугубо положительно, если правильно к нему относиться. Стресс надо найти, атаковать его, победить и пожинать многочисленные плоды победы. Но даже если не вы нашли стресс, а он вас, действовать нужно точно так же.

Чтобы разобраться с правильной реакцией на стресс, нужно понять, какие реакции вообще могут быть. Это несложно, таких реакций ровно две. Реакция первая – сужение кровеносных сосудов. Реакция вторая – расширение.

Первая реакция – это реакция на угрозу, когда организм пытается уменьшить потенциальную кровопотерю в случае травмы. Вторая реакция – это реакция вызова, когда организм улучшает кровоснабжение, чтобы напитать кислородом мозг, который должен придумать выход из неприятной ситуации.

В первом случае организм уже сдался и теперь лишь пытается минимизировать убытки. Во втором случае организм мобилизует силы на борьбу, сдаваться он не собирается. Обратите внимание, речь именно об организме. Человек, конечно, контролирует свое тело, но лишь отчасти, поэтому в реакции на стресс важен наработанный навык, а не просто единичное и одномоментное усилие воли.

Любому человеку необходим навык правильного отноше-

ния к стрессу – как к вызову, а не угрозе.

У кого-то этот навык появился без особых усилий с его стороны, а кому-то придется формировать в себе новую привычку потом и кровью. Но это единственный правильный способ избавиться от стресса – не убегать от него, не расслабляться на пляже, не вытеснять его новыми впечатлениями, не пытаться забыть его, а пойти ему навстречу, осознать его как вызов и заставить себя найти разрешение ситуации.

Сначала вы заставляете свой организм реагировать на стресс правильно, а потом уже ваше тело помогает вам справляться со стрессом, и вы наконец-то становитесь стрессоустойчивым человеком. То есть человеком, который постоянно готов к новому. К новым вызовам. И к новой жизни.

Почему не надо завидовать стрессоустойчивым людям

Если коротко – потому что завидовать не надо никому, если чуть длиннее – стрессоустойчивым не надо завидовать потому, что это контрпродуктивно.

Зависть – это печаль о чьем-то совершенстве. Не надо печалиться, вся жизнь впереди. Вместо зависти надо овладеть чужими положительными качествами, чтобы завидовали уже вам.

Мы говорили, что стресс надо воспринимать как вызов – в этом и заключается стрессоустойчивость. Если вы не умеете этого делать, ничего страшного. Вы не виноваты. Правда. Подобная реакция могла быть заложена в вас с рождения. Она могла появиться в детстве, когда вы сталкивались с большим количеством сложностей, бывших вам не по плечу. Она могла сформироваться из-за обстоятельств взрослой жизни, над которыми вы не были властны. Не важно. И даже почти не страшно, хотя прямо сейчас стресс вызывает у вас именно страх и чувство угрозы.

В конце концов, умение бояться – это тоже суперспособность. Хотя о героях с таким талантом и не снимают блокбастеров, но когда-то, во времена палки-копалки и саблезубых тигров, ваше качество, ваше умение предвидеть опасность в любой мелочи могло бы спасти целую деревню от поеда-

ния. И наверняка спасло – и не раз. Увы, те времена прошли, поэтому вы чувствуете себя не в своей тарелке, слишком ярко реагируя на стрессовые события.

Можно ли приучить себя относиться к стрессу иначе? Можно ли выработать в себе реакцию вызова вместо реакции угрозы? Можно ли изменить себя не на уровне знаний, а на уровне психики? Нет, нельзя. Шутка, и довольно жесткая, простите. Можно, конечно, можно. Множество людей справились с этим, справитесь и вы.

Шаг первый – перестаньте завидовать стрессоустойчивым людям. Шаг второй – читайте следующие материалы о стрессе и делайте то, что в них описано.

Почему эмоции управляют нами, а не мы – ими

Как вы представляете себе реакцию организма на различные ситуации? Скорее всего, вы думаете так: я столкнулся с событием, мой мозг проанализировал происходящее и понял, что ничего хорошего ожидать не стоит, после чего выработал защитную реакцию (например, страх), а уже мое тело, согласно этой реакции, побежало куда глаза глядят, лишь бы подальше от этого места.

Всё логично.

Вышел на улицу из кафе, вижу надвигающийся торнадо (или инвестора, чьи деньги я потратил на неудачный проект, в окружении десяти охранников), быстро соображаю, что дела мои плохи, убегаю. Всё логично. Но неправильно. Дело в том, что наш мозг гораздо более серьезный перестраховщик, чем выглядит. Мозг способен и очень любит предвосхищать события, вместо того чтобы просто реагировать на них.

Когда нам кажется, что мы ни о чем не думаем – это правда (увы), но зато мозг в это время думает всё равно. Он думает постоянно, используем ли мы его для своих нужд или нет. Мозг постоянно анализирует предыдущий опыт, анализирует складывающуюся ситуацию и прогнозирует будущее. Хотим мы того или не хотим. А еще он делает это очень быстро.

И после того как он всё обработал и сформулировал прогноз, наш мозг предательским образом накачивает нас эмоцией.

Понимаете, в чем подвох?

Еще ничего не произошло, а у нас уже эмоция, основанная на предыдущем опыте. Мозг предвосхитил событие и заранее наградил нас эмоцией. Разумеется, он не может предугадать что-то совершенно необычное – торнадо из примера выше. А вот недовольного инвестора по неудачному бизнесу мозг предугадать может легко, и будьте уверены, что он обязательно это сделает. Заранее. И испортит нам всё настроение.

Вы приехали завтракать в любимое кафе – а настроение никуда не годится. Вам принесли восхитительные блинчики со сметаной, а они не лезут в горло. Вы смотрите в окно на прекрасную весеннюю Москву (или Вену), а радости никакой. Это всё потому, что мозг, проанализировав огромный массив информации, подозревает о возможной встрече с инвестором и считает, что встреча эта будет крайне неприятной. И портит вам настроение заранее, нагоняя на вас тоску и уныние. Или даже погружая вас в стресс, если ситуация, с его точки зрения, вообще никуда не годится.

Подлый мозг!

К счастью, это наш мозг. И как бы он ни был умен, главные тут мы, а не он. Это означает, что усилием воли мы можем дистанцироваться от его предсказаний и его эмоций. Или изменять эмоции в необходимую нам сторону.

Вам грустно? Нет, грустно не вам – это всего лишь мозг что-то придумал свое. Ваши эмоции не являются объективной реакцией на происходящее вокруг вас. Ваши эмоции зависят от предыдущего опыта – именно предыдущий опыт мозг берет за основу для анализа и прогноза. Переборите себя, заставьте себя приобрести новый опыт, положительный опыт, и в следующий раз мозг вместо чувства угрозы наградит вас ощущением азарта, драйва и вызова.

Если вы знаете, как зарождаются эмоции, вы можете управлять ими.

Когда отдых может помочь избавиться от стресса

Начав крестовый поход против неправильного отношения к стрессу, главное – не перегнуть палку. Объясняя, что стресс – это хорошо, главное – не увлечься слишком сильно. Не увлечься стрессом. Пусть кратковременный стресс и полезен, но это не значит, что можно культивировать зависимость от него.

Вы удивлены, что может быть зависимость от стресса? А разве подсевшие на адреналин люди, занимающиеся бейсджампингом, стритрейсингом или скайдайвингом, это не пример зависимости именно от стресса? А разве молодой IT-стартапер, работающий по двадцать часов в сутки и питающийся кока-колой вперемешку с энергетиками, это не стрессозависимый?

Как мы уже говорили, стресс сам по себе не является вредным или полезным, таковым его делает наше к нему отношение. Если мы ощущаем угрозу – стресс будет разрушительным, если мы чувствуем вызов – стресс поможет нам стать лучше и сильнее. Теперь представьте, что человек столкнулся с полезным для себя стрессом. Это означает, что он чего-то достиг, пусть и через сверхусилия, это означает, что он находится в состоянии радостного возбуждения. А через неделю ситуация повторилась. И потом опять. И опять. Да,

это стресс, но он всякий раз оказывался полезным и всякий раз приносил ощущение эйфории и всемогущества. Как тут не появиться зависимости.

Стресс может быть полезным, но даже полезный стресс может быть вреден, если его слишком много.

Одно дело, когда вы умеете преодолевать критические ситуации, другое – когда вы их намеренно ищете, чтобы преодолеть. В первом случае вам не нужно никому ничего доказывать, вы сложившаяся цельная личность, а во втором случае вы лишь в процессе и что-то доказываете себе и окружающим, и хорошо еще, если вашей целью является именно гармоничная личность, а не сам процесс доказывания.

Для сердечно-сосудистой системы полезно иногда работать активнее обычного, но не постоянно. Стресс полезен в малых дозах, но именно в малых дозах. Если вы чувствуете зависимость от стресса – учитесь расслабляться и отдыхать.

Это важный момент: расслабляться и отдыхать нужно тем, кому нравится быть в стрессе. Тем, кому стресс в тягость, отдых не поможет.

Это настолько важный момент, что мы повторим еще раз!

Когда человек находится в неконтролируемом стрессе, когда он выматывается и сползает в уныние, когда краски жизни меркнут и опускаются руки – отдыхать без толку. Не поможет. Тут надо учиться работать со стрессом, учиться правильно его воспринимать, нарабатывать положительный опыт, который поможет контролировать стресс и делать

его полезным. А вот если человек получает удовольствие от стресса, потому что всякий раз выходит из стрессовой ситуации победителем, и этих стрессовых ситуаций у него появляется в жизни всё больше и больше, вот тогда надо обязательно взять паузу и отдохнуть.

В сухом остатке суровая правда жизни звучит так: не надо пытаться избавиться от стресса с помощью отдыха. Отдыхать надо тогда, когда вам слишком нравится быть в стрессе.

Лучший способ борьбы со стрессом

Стресс может быть полезным, если он кратковременный и контролируемый, а главное – если он воспринимается человеком как вызов. И стресс является вредным во всех других случаях – когда он длительный, неконтролируемый и воспринимается как угроза. Но даже вредный стресс можно сделать менее вредным. Есть всего лишь два способа, которые позволяют уменьшить негативное воздействие стресса (ни один из них не включает в себя отдых на пляже), и сегодня мы расскажем о лучшем способе справляться со стрессом.

Допустим, вы прекрасный художник или хотя бы считаете себя таковым. Но возникает ситуация, из которой вы не можете выбраться, и которую вам не удастся игнорировать, и которая всячески свидетельствует, что вы никакой не прекрасный художник, а серая бездарность. Стресс? Еще какой! А теперь представьте, что зовут вас Сильвестр Сталлоне, и вы тот самый Сильвестр Сталлоне, со всей его голливудской славой, тремя очаровательными дочерьми и кучей денег. Да, вы пишете картины (абстрактный экспрессионизм), выставляетесь с ними и даже можете обеспечивать семью за счет их продаж. И тут вам убедительно показывают, что никакой вы не художник, а посредственность. Стресс? Бросьте, никакого стресса. Вообще никакого.

Всё дело в том, что стресс наиболее действенен в условиях, когда вы воспринимаете угрозу в качестве угрозы для вашей личности. Если вы чувствуете, что может пострадать ваша личность, – вы в страшном стрессе. Это в опасности! Из примера выше понятно, что если человек воспринимает себя только и исключительно как художника, то в условиях непризнания его таланта он будет горевать, скорбеть и всячески мучиться. А если он в тех же самых условиях вдруг вспомнит, что вообще-то он Сильвестр Сталлоне, то стрессовая ситуация уже не будет угрожать всей его личности, а лишь небольшой ее части, и потому не будет столь разрушительной.

Наша личность – это наша главная ценность, если ей что-то угрожает, мы испытываем стресс. Но наша личность – это очень сложная и разнообразная структура, мы можем отождествлять себя с огромным количеством вещей и считать их центром своего эго. Или наоборот, не считать.

Отсюда практический совет, как же именно следует бороться с жестоким и неконтролируемым стрессом – нужно заставить себя понять, что угрозы личности нет, а есть лишь угроза небольшой части личности. Не всей, а только части.

Для этого вы должны взять бумагу и ручку (или телефон, или холст с красками, вы же художник; главное – чтобы не в уме) и подробно описать все главные ценности вашей жизни. Всё то, с чем вы себя отождествляете. Кто вы? Блестящий руководитель, отличный товарищ, любящий муж

и сын, выдающийся филателист, начинающий охотник, член незарегистрированной религиозной общины, муниципальный депутат, модератор форума о втором периоде творчества Скрябина? Да, художник из вас, похоже, не получился, ну и что? Обидно. Но здесь нет повода для стресса, потому что нет угрозы для всей личности.

Это не так просто, как выглядит, но зато гораздо более действенно, чем кажется. Попробуйте. Попробуйте прямо сейчас, даже если никакого стресса у вас нет – в профилактических целях. Ведь это не просто лучший способ борьбы со стрессом, но и наиболее толковый превентивный метод борьбы с ним.

Второй лучший способ борьбы со стрессом

Стресс может быть полезным, если он воспринимается человеком как вызов, и стресс является вредным, если воспринимается как угроза. Вредный стресс нужно превращать в стресс полезный, первый шаг на пути к этому – борьба с негативными последствиями стресса. Мы можем позволить себе не уметь получать пользу от стресса, но с его вредными последствиями справляться должны.

Лучший способ борьбы со стрессом мы уже рассматривали, сейчас рассмотрим второй лучший способ.

Стресс – это всегда эмоции. Если из стрессовой ситуации убрать эмоциональную составляющую, то останется лишь голая проблема, которая даже своей неразрешимостью не сможет никого напугать. Школьница читает условия задачи по физике про два летящих фотона, не понимает ни одного слова – но и не волнуется, потому что собирается становиться дизайнером одежды, которым фотоны ни к чему. Нет эмоций – нет стресса. Собственно, на этом основано действие антидепрессантов, но мы пойдем другим путем, отбросив таблетки в сторону.

Мы будем учиться отделять свои мысли от своих чувств.

Техника первая – проговорите стрессовую ситуацию вслух, описывая себя в третьем лице. Никаких «я, мне, ме-

ня», только «он» или «она». Почему он волнуется? Что заставляет его нервничать? Что он думает? Чего боится?

Техника вторая – опишите нынешнюю ситуацию, как она будет восприниматься вами через пять лет. Или десять. Или с точки зрения вечности. Не прямо сейчас и сию секунду, а потом, сильно потом.

Техника третья – представьте себе и заставьте себя посмотреть «фильм» с собой в главной роли и стрессовой ситуацией в качестве декораций. Будьте честны и не стройте из себя героя, но и не увлекайтесь достоевщиной, просто посмотрите документальную хронику про себя в стрессе.

Все эти техники объединяет то, что они заставляют ваш мозг дистанцироваться от проблемы. Вместо погружения в нее вы начинаете воспринимать проблему со стороны. Вы разделяете эмоции, которые всегда сиюминутны, и суть критической ситуации, помогая своей голове думать над решением, вместо того чтобы упиваться горем.

Проблема – отдельно, эмоции – отдельно. И никакого стресса по той простой причине, что он является как раз нездоровым соединением проблемы и эмоциональной реакции на эту проблему.

Разделяйте и властвуйте!

ОСОЗНАННОСТЬ

Этот раздел окончательно заставит вас потерять всякое доверие к своему мозгу, и это хорошо. Доверять можно только себе, да и то не всегда. А с мозгом надо научиться работать – понять, как он устроен, увидеть его слабости, взять его под контроль и наконец-то получить свободу от его теневой диктатуры. Нужно научиться осознанности, без которой не может быть никакого роста и внутреннего развития.

Как спастись от постоянной озлобленности

Многие думают про жителей столицы, что они циничны и озлоблены. Даже москвичи думают про окружающих москвичей, что те циничны и озлоблены. Целый город озлобленных людей, а вокруг города страна, озлобленная на этот город. И после этого еще кто-то недоумевает, что наши люди редко улыбаются. Озлобленность – наше всё. Так давайте разрушим наше всё!

Постоянная озлобленность (не путать с яркими вспышками ненависти или гнева) – это следствие хронического стресса. Когда человек долгое время живет с ощущением угрозы, не видит выхода из сложившейся ситуации и не может что-либо изменить. Нетерпеливость, недоверие к окружающим, циничность, озлобленность проистекают отсюда. Но проблема в том, что они являются не только следствием, но и причиной хронического стресса.

Замкнутый круг.

Я всех ненавижу, все ненавидят меня в ответ, им в ответ я ненавижу их всех. Я озлоблен, люди озлобляются на мою озлобленность, я озлобляюсь на них. Я постоянно закатываю истерики, окружающие отвечают взаимностью, я срываюсь чаще и чаще.

Наивно полагать, что я избавлюсь от своей озлобленно-

сти с помощью двухнедельного отпуска в Индии. Нет-нет, во время этого самого отпуска я буду спокоен как слон, даже когда увижу, что еду в моем пятизвездочном отеле готовят на заднем дворе в непонятных котлах чумазные люди, меньше всего похожие на поваров. Но спокоен я буду лишь потому, что не успел адаптироваться к людям и ситуации. Дайте мне время, и я начну их ненавидеть, а они меня – и так далее.

Хорошо там, где нас нет, потому что от себя не убежишь.

В чем же дело? Дело всё в том, что мозг в девяти случаях из десяти думает то же самое, что он думал раньше. Ему не хочется нового. Он постоянно занимается самоцитированием, самокопированием и самоповторением. Его всё устраивает. И только 10% из его деятельности являются чем-то по-настоящему новым. Если озлобленность была основным его содержанием, то основным содержанием она же и останется, даже если временно на передний план и выдвинутся впечатления от Индии.

Отсюда практический совет для тех, кто решил избавиться от озлобленности: взгляните внимательно в те мысли, которые наполняют ваш мозг. Перестаньте смотреть по сторонам или в экран телефона. Посмотрите на то, что делается в вашей голове. Если очень нужно – уединитесь, успокойтесь, примите позу лотоса или развалитесь в любимом кресле, сделайте дыхательную гимнастику, просто закройте глаза. И подумайте над тем, что вы сейчас думаете. Хотя бы минуту (это много).

Вы удивитесь, что совершенно не контролируете содержание своего мыслительного процесса. Вообще.

А когда вы этому удивитесь (удивление может быть шокирующим), начните не просто подсматривать за работой своего мозга, но и корректировать его работу.

Делать это проще, чем кажется. Самое сложное и важное – это именно отслеживать происходящее у себя в голове. Заметили мысль, окрашенную озлобленностью, – придушили ее. Заметили вторую – придушили, третью – аналогично. Не позволяйте им развиваться и уничтожайте, пока они маленькие и беспомощные. Проблема в том, что их много и их сложно отследить, а бороться с ними не сложнее, чем морковку пропалывать. Приятного мало, но и титанической эту работу назвать нельзя.

Всего три месяца подобных усилий сделают из вас другого человека.

Без всякой ненужной озлобленности.

Как избавиться от пессимизма

Пессимизм – это вышедшее из-под контроля умение предугадывать отрицательные последствия чего бы то ни было. Само умение не только не плохо, но даже необходимо и является естественной превентивной защитной реакцией организма на различные опасности.

Я вышел утром на улицу, понял, что всюду гололед, расстроился, мелкими шагами побрел по делам, поскользнулся, упал и расстроился еще больше. Но тут нет пессимизма, есть только плохая работа коммунальных служб и мое невежество. Пессимизм появится тогда, когда вечером, планируя завтрашний день, я заранее испорчу себе настроение мыслями о том, что наутро будет гололед, а мне снова куда-то идти, и я опять упаду, а эти бесполезные дворники ничего не убирают, и куда только тратится бюджет города, и доколе это будет продолжаться, а-а-а...

Пессимизм довольно широко распространен, и далеко не все понимают, что это опасное состояние мозга, потому что лишает человека какой-либо радости. И мало кто понимает, как устроен пессимизм изнутри.

Устроен он очень просто – и дело даже не в пессимизме, а в устройстве мозга как такового.

Мы привыкли думать, что мозг является источником всего креативного и вообще нового. Умный человек – это че-

ловек, умеющий создавать то, чего не было, умеющий творить. Но вообще-то наш мозг очень реакционен. Предоставленный самому себе, он займется сам собой. Он будет думать о том, о чем уже думал, и думать будет именно так, как он это уже делал. Ему так комфортнее, он так устроен. Если пессимизм стал основным его содержанием, то основным содержанием он же и останется, даже если исчезнет гололед.

Отсюда практический совет для тех, кто решил избавиться от пессимизма: взгляните в свои мысли и поймите, что даже когда вам кажется, что вы не думаете, – думает ваш мозг, причем самым пессимистичным образом. Ваш мозг пропитался пессимизмом, как губка пропитывается водой. Не надейтесь, что такой мозг сможет придумывать что-то оптимистичное – мокрая губка останется мокрой до тех пор, пока вы ее не выжмете.

А выжимать ее можно единственным способом – медленно и постепенно, последовательно и старательно отслеживать и уничтожать все унылые продукты деятельности вашего мозга. Для этого нужно научиться видеть мысли в своей голове. Не идти у них на поводу, а понимать, что они созданы не вами, а вашим мозгом. И совсем не обязательно каждой мысли верить, с каждой солидаризироваться. Тем более с пессимистичной мыслью.

Зачем бороться с рассеянностью внимания

Если вы думаете, что прямо сейчас вы сосредоточены на чтении этого текста, – знайте, вы слишком хорошего о себе мнения. Точнее, даже не о себе, а о своем мозге и его умении сосредотачиваться. Даже в самых напряженных ситуациях, например во время интенсивного разговора, наш мозг до трети времени тратит на размышления, никак не связанные с сутью происходящего.

Человеческий мозг – это рассеянный мозг.

Дело вовсе не в современных гаджетах или огромном потоке информации, человеческий мозг был рассеянным всегда. Хотя, пожалуй, новое поколение действительно чуть больше страдает витанием в облаках. Но чуть больше – это не сильно. Сама идея работы мозга такова, что не предполагает нашего постоянного контроля за его деятельностью. Голова думает сама по себе, мы живем сами по себе. Пусть мозг думает свои шестьдесят пять тысяч мыслей в день, нам совсем не обязательно их все отслеживать. Проблема не в этом.

Проблема возникает тогда, когда мы увлекаемся какой-то мыслью, никак не связанной с нашей текущей деятельностью. Сидим на презентации нового проекта коллег, а сами мечтаем о тихом летнем закате на Лаго-Маджоре. Эта ситуация рассеянности лишает нас возможности быть счастливыми.

ми, даже если на завтра у нас куплен билет и Лаго-Маджоре ждет нас.

Вот почему с такой рассеянностью нужно бороться. Человек не может чувствовать себя счастливым, если он не сосредоточен на том деле, которым занимается прямо сейчас. Это просто невозможно. И никому никогда не удавалось.

Человек, который собирает грибы или пазлы, может получить удовольствие, если он был сосредоточен на этом, а может быть уставшим и раздраженным, если думал о чем-то другом и хотел оказаться в другом месте. Польза хобби заключается именно в этом – иметь дело, которое позволяет сосредотачиваться только на нем и ни на чем больше. Концентрация внимания на происходящем наполняет нас бодростью и счастьем.

Если вы сели думать о проблеме – вы должны думать о проблеме. Если вы пишете текст – надо писать текст. Если вы играете в баскетбол – играйте в баскетбол. Разговаривайте с родителями – разговаривайте с ними. Заставляйте себя концентрироваться на одной задаче. Возвращайте свой мозг из облаков, где он витает, на землю. Однозадачность должна стать вашим кредо. Сосредоточенность должна быть вашей целью.

Потому что это самый правильный и простой путь к счастью.

Навязчивые мысли и как с ними быть

Как выглядит правильное решение проблем? Появилась проблема. Человек подумал о ней и нашел решение. Воплотил решение в жизнь. Проблема исчезла.

Как выглядит обычное решение проблем? Появилась проблема. Человек подумал о ней и расстроился. Потом подумал о решении и нашел его. Затем подумал о проблеме и расстроился. Воплотил решение в жизнь, попутно думая о проблеме и расстраиваясь. Проблема исчезла. Через некоторое время человек вспомнил, какая ужасная была проблема, и опять расстроился.

Теперь представьте, что проблема не решилась с первого раза. И со второго тоже. Или что она комплексная и в принципе не может разрешиться быстро. В этом случае человек будет бесконечно думать о проблеме и постоянно расстраиваться. Собственно, именно так и происходит. Навязчивые мысли – это постоянное внутреннее возвращение к своим проблемам без каких-либо внешних изменений ситуации.

Иногда кажется, что это правильно, ведь если постоянно думать о проблеме, то вскоре найдется решение. Но на самом деле решение проблемы и навязчивые мысли о ней никак друг с другом не связаны. Более того, навязчивые мысли будут мешать найти решение, потому что будут человека вгонять в тоску и уныние. Навязчивые мысли – зло, давайте

поймем, откуда они берутся.

А берутся они от неумения держать дистанцию с собственными мыслями. Вы – это вы, а ваши мысли – это не вы, это ваше. У вас есть образование, одежда, деньги, родные, синяк на левой лодыжке и бутылка хорошего красного вина, которую вы откроете сегодня вечером – всё это ваше, но не вы. И с мыслями так же. Они ваши, но не нужно думать, что вы с ними тождественны. Совсем не обязательно.

Мозг думает вне зависимости, хотите вы этого или нет. Он думает просто потому, что он мозг, ему положено думать. Вы можете использовать свой мозг, а можете идти у него на поводу. Он может быть вашим инструментом, или вы можете быть ему рабом. Навязчивые мысли – это рабство у собственного мозга, когда вы принимаете его техническую работу по анализу проблемы за содержание всей своей жизни.

Поставьте свой мозг на место. Научитесь различать себя и свои мысли. Научитесь дистанцироваться. К сожалению, без тренировки у вас не получится это сделать в проблемной ситуации. Ну так тренируйтесь заранее, в обычной жизни. Прямо сейчас оторвитесь от текста и попытайтесь понять, о чем вы думаете. О, у вас много мыслей, и они весьма разнообразны, а вам казалось, вы погружены в чтение.

Когда вы научитесь, навязчивые мысли исчезнут. Точнее, они перестанут быть навязчивыми, оставаясь просто мыслями, которым вы будете уделять столько времени, сколько нужно. Внимание к собственным мыслям, умение концен-

трироваться на них и дистанцироваться от них – единственный способ избавиться от навязчивых идей. И еще от кучи проблем заодно.

Почему нельзя подавлять нежелательные мысли

Самая распространенная из самых неправильных практик борьбы с нежелательными мыслями – это их подавление. Люди заставляют себя не думать о неприятном. Всеми силами. И разумеется, продолжают думать. Вы решили похудеть, вы заставляете себя не думать о еде, вы думаете о еде. Вы пытаетесь пережить неприятное событие, вы заставляете себя не думать о нем, вы думаете о нем. Подобным образом с негативными мыслями не справиться.

Понятно желание избавиться от нежелательных мыслей – они действительно уничтожают жизнь. И поэтому от них нужно освободиться, но только не с помощью мыслей. Просто имейте в виду – мысли являются продуктом деятельности вашего мозга. Мозг постоянно думает, он не может не думать. Нежелательные мысли – это тоже результат его работы. Для вас эти мысли нежелательны, а для него нет понятия хорошо/плохо, он просто думает. И его нельзя заставить не думать. Мозг не остановить.

Когда вы пытаетесь не думать – ваш мозг думает, пусть и о том, как бы не думать. Когда вы пытаетесь не думать о проблеме – ваш мозг думает о проблеме. Воспринимайте мозг как постоянно включенную мясорубку, куда проваливается ваш новый опыт, перемалываемый в мировоззрение. То,

на что вы направили свое внимание, оказывается в мясорубке. Направили внимание на бутерброд – мозг думает о нем. Направили внимание на творчество группы «Ленинград» – мозг думает о том, где бы посмотреть расписание концертов. Направили внимание на методы литературной герменевтики – мозг думает о теории понимания Шлейермахера.

Всё очень просто – я есть то, что я ем. В информационном смысле тоже – мой внутренний мир определяется тем, на что я смотрю. И я думаю о том, на что направлено мое внимание. Поэтому нет никакого смысла подавлять мысли. Их вообще нельзя подавить.

Можно – и это самый доступный из непрофессиональных способов – просто сместить внимание. Не идти на поводу у мозга, а повернуть его от нежелательных мыслей в другую сторону. Предложить ему интересный материал и интересную задачу. Ему все равно будет хотеться вернуться к неприятным размышлениям, но всякий раз, вместо того чтобы отгонять подобные мысли, вы должны заставлять себя думать о другом.

«Я не буду думать об этом» – это неправильный путь. Правильный – «я буду думать о чем-то другом».

Осознание своих мыслей и свобода

Самый страшный враг человека – это он сам. Никто не может навредить нам так сильно, талантливо и глубоко, как мы сами. Поэтому наиболее дурной совет, который могут дать психологи, звучит так: прими себя таким, какой ты есть. Это ужасная рекомендация – но, к счастью, невыполнимая.

В человеческой голове постоянный хаос, одна мысль сменяет другую, за день их набираются десятки тысяч, всё это похоже на бурю в пустыне, где каждая песчинка – мысль. Если бы мы действительно могли принять все эти мысли, то не прожили бы и дня. На наше счастье, мы не способны их все отслеживать. Мозг работает сам по себе, мы живем параллельной жизнью.

Но хорошие новости на этом заканчиваются – и начинаются плохие. Здорово, что человек не погребен под грузом своих мыслей, однако иногда было бы полезно понимать, о чем думает наша голова. Хотя бы для того, чтобы не идти у нее на поводу. Чтобы управлять своей жизнью, а не плыть по течению. Если мы не понимаем, о чем думаем, то не мы контролируем ситуацию, а наш мозг. Вы доверяете ему? Напрасно. Он хочет примитивных вещей, а кроме того, он ленив и в 90% случаях думает о том, о чем уже думал раньше. Очень грустно быть рабом собственных мыслей, особенно тогда, когда они толкают вас в депрессию.

Чтобы этого не происходило, нужно научиться осознавать собственные мысли.

Найдите помещение, которое не будет отвлекать вас шумом, странной температурой, тряской, запахами и т. д. Говоря проще – закройте у себя в спальне. Усаживайтесь поудобнее и закройте глаза. Успокойтесь. Дышите нормально. Сосредоточьтесь на своих мыслях, посмотрите на свое сознание и увидите там бесконечно возникающие и исчезающие образы. Не вдумывайтесь в них, не рассматривайте их пристально – наоборот, сделайте шаг назад и увидите их со стороны.

Появилась мысль, исчезла мысль. Появились две, исчезли. Появилась еще одна, потянула за собой другую, исчезли. Вы наблюдатель. Ваш мозг – это не вы, ваши мысли – это не вы. Оно всё ваше, но сами вы больше, чем ваши мысли и ваш мозг. Появилась мысль – пусть идет своей дорогой. А вы будете сидеть на обочине и смотреть, но не ей вслед, а прямо перед собой, в ожидании новых мыслей. Они появятся и тоже уйдут, а вы останетесь на своем месте. И будете свободны от своих мыслей. Зачем вам идти у них на поводу? Незачем.

Не забывайте дышать. Концентрируйтесь на настоящем моменте. Успокойте себя – дистанцируйтесь от постоянно беспокойного мозга.

Даже короткие минутные или трехминутные упражнения (правда, делать их надо ежедневно) помогут вам освободиться от диктата собственных мыслей. И вы наконец-то начнете

принимать решения в состоянии свободы. Самой желанной свободы, которая только может быть, – свободы от самого себя.

Способ мышления, который приносит удовольствие

Есть только два типа мышления, если рассматривать эту деятельность с точки зрения удовлетворения, которое появляется в результате. Точнее было бы сказать, что есть два типа не мышления, а способа использования собственного мозга, способа сосуществования с собственным мозгом. Два типа – правильный и неправильный. Тот, что приносит удовольствие, и тот, что не приносит.

Если вы не замечаете, чем занимаетесь в данный момент, если мысли ваши далеко – это неправильный способ. Если ваше внимание сконцентрировано на происходящем – правильный.

Если вы мечтаете о будущем или прошлом – это неправильный способ. Если думаете о настоящем – правильный.

Если вы думаете о том, где хотели бы находиться, – это неправильный способ. Если о том, где находитесь прямо сейчас, – правильный.

Если вы доверяете своим мыслям до полного отождествления с ними – это неправильный способ. Если вы свободны от диктата своих мыслей и можете соблюсти от них дистанцию – правильный.

Если вы во власти сиюминутных эмоций – это неправильный способ. Если вы резонируете только с тем, что выбира-

ете сами, – правильный.

Осознанность мышления нужна вовсе не для того, чтобы улучшить сам процесс мышления и его результат. Если вы научитесь концентрироваться на происходящем, не будете позволять своим мыслям улетать, усилием воли не позволите себе отвлекаться на посторонние идеи и случайные эмоции – вы не станете умнее. Но зато вы получите удовольствие от процесса мышления.

И оно будет настолько сильным, что вы не сможете себе отказать в продолжении.

СМЫСЛЫ

Если вы вдруг читаете эту книгу подряд, вы можете заметить некоторую логику в последовательности глав. Сначала мы справились со стрессом, потому что с ним жизнь не жизнь. Потом мы научились осознанности, поскольку она является технической базой для любого развития. Теперь пришла пора разобраться со смыслами нашей жизни – они тоже являются базой, но не инструментальной, а онтологической. Людям тяжело без смыслов, даже если они старательно убеждают себя в обратном.

Счастье и смысл жизни

Все хотят быть счастливыми. Даже счастливые люди хотят быть счастливыми, поэтому в своем высшем проявлении психология должна помогать людям обретать счастье, а в противном случае она просто не нужна. Психиатр лечит патологии, психотерапевт лечит больных, психолог помогает здоровым людям стать счастливыми.

Самый издевательский совет о счастье звучит так: хочешь быть счастливым – будь им! А самый правильный так: хочешь быть счастливым – найди смысл своей жизни.

Так всё просто (хотя на уровне советов всегда всё просто). Ощущение счастья возникает тогда, когда человек видит смысл в своей жизни. И чем больше смысла он видит, тем более он счастлив. Вкусный завтрак в постель даст ощущение удовольствия, а чувство осмысленного существования поутру – счастье.

Хотите стабильно приподнятого эмоционального состояния – найдите цель, которая будет достаточно хороша, чтобы наполнить вашу жизнь смыслом. И идите к этой цели, не топчитесь на месте, не откладывайте на потом. Проверьте и убедитесь, что наличие смысла является отличным фундаментом для того, чтобы легко переживать проблемы, невзгоды и неизбежные перепады настроения. Не говоря уж о том, что смысл в жизни формирует естественную и стабильную

мотивацию.

Только не пытайтесь себя обмануть, лишь уверенное осознание личных ценностей и целей может дать вам смысл жизни и за ним счастье. Суррогаты в виде зарабатывания миллиарда долларов не помогут – не родилось еще настолько примитивного существа, чтобы подобная цель могла наполнить его жизнь смыслом.

И не пытайтесь заимствовать чужую цель, это тоже не работает. Не надо жить чужой жизнью – навязанной ли вашим окружением, вашим образованием или талантом, пропагандой или чувством долга. Всё, что привнесено извне, так и останется привнесенным. Смысл вашей жизни – это что-то очень личное, найденное вами в себе, хоть и находящееся за вашими пределами.

Если вы хотите быть счастливым, знайте – смысл жизни не в том, чтобы быть счастливым. Но наличие смысла делает человека таковым.

Смысл жизни где-то рядом

Биотехнологии обещают нам вечную молодость лет через тридцать – пятьдесят. Вечную молодость и вечную жизнь. Поговорите с практикующими психотерапевтами, они в один голос скажут, что надвигающаяся вечная жизнь порождает у людей не эйфорию, не радость и не надежду. Понимая, ощущая, предполагая и даже просто лишь допуская, что будут жить вечно, люди начинают страдать.

Потому что теряют смысл своей жизни.

Чем короче жизнь – тем понятнее ее смысл, но как только жизнь удлиняется, появляются проблемы. Мне очень понятно, каков смысл моей жизни, если на меня охотится доисторический кабан, а я еще даже огонь не изобрел. Мне понятен смысл жизни, если я собираюсь до тридцати лет жить в своей родной средневековой деревеньке, а потом умереть от чумы. Мне даже понятно, каков смысл моей жизни, если в шестьдесят лет меня ждет пенсия и дача под Звенигородом. Но что делать, если я буду жить двести лет? А пятьсот лет? А три тысячи?

Человек не может жить без смысла. И человек всегда смысл своей жизни видит за своими пределами – не в себе, а за пределами себя. Когда смысл рядом – он понятен, протяни руку и возьми его. Когда горизонты планирования отдаляются, когда этот смысл бесконечно далеко – он теряется

и исчезает, а вместе с ним человек теряет себя.

Вечность, которую обещают нам биотехнологии, заставит каждого ответить на вопрос «зачем». И те, кто не найдет ответа на этот вопрос, будут тяготиться вечностью и страшиться каждого дня. А спасет их простая мысль, которая уже очень давно спасает людей от бессмысленного существования. Мысль такая: не надо путать планы со смыслами.

Планы могут простираться сколь угодно далеко в будущее, но смысл обязан быть рядом со мной прямо сейчас.

Убежать от доисторического кабана, пережить средневековую чуму, уйти на пенсию – это планы, а не смысл. На короткой дистанции планы могут возместить отсутствие смысла, но когда планы устремляются далеко, мы понимаем, что это разные вещи. Смысл важнее. И проще. Ближе и фундаментальнее. На его основе нужно строить планы, а не наоборот. Если вы потеряли смысл жизни, не ищите далеко, он где-то рядом. Но ищите обязательно, без него будет туго – вечность близко. Она хочет проверить на прочность ваш смысл жизни.

Виды смыслов жизни

Бессмысленность – самый страшный враг человека. Страдания, неудачи, горе – все это можно пережить, если в жизни есть смысл. Успех, признание, богатство, талант – все это обесценивается, когда смысла в жизни нет. Каждый из нас чувствует это, но чтобы управлять своей жизнью, мало чувствовать, надо осознавать.

Вы пытались понять смысл своей жизни не на уровне ощущений, а на интеллектуальном уровне? Это необходимо хотя бы для того, чтобы наблюдать за изменениями себя во времени. И чтобы согласовывать жизнь со своими базовыми ценностями. И чтобы не позволять окружению навязывать несвойственные вам представления о мире и себе. Это необходимо, чтобы разумно жить, а не просто плыть по течению.

Разумеется, смысл человеческой жизни является неким комплексом смыслов, а кроме того, он индивидуален. Но если немного упростить и схематизировать, то всем людям присущи следующие ценности, которые и формируют каждый индивидуальный смысл человеческой жизни, когда складываются в разных пропорциях: альтруистические, экзистенциальные, гедонистические, ценности самореализации, статусные, коммуникативные, семейные, когнитивные.

Альтруистические ценности – это про то, как бы улучшать мир, делать добро, помогать людям. Знакомо? Ура, вы аль-

трист. А если эти ценности не слишком отзываются в вас, значит, в смысле вашей жизни их просто мало или вообще нет. Это не плохо и не хорошо, это просто так. Но если в вас нет ничего альтруистического, а вы решили (или вас заставили) заняться помощью бездомным, то у вас явный конфликт между смыслом вашей жизни и вашей деятельностью, и этот конфликт со временем ломает вашу психику.

Экзистенциальные ценности – быть свободным, жить и любить. Быть свободным в самом высоком понимании этого слова, жить не столько наслаждениями, сколько самой жизнью, любить не ради удовольствия, а потому что это здорово. Чтобы вы по ошибке не записали себя в эту группу, знайте, что в ней, например, находятся монахи. Которые считают себя свободными от греха, живут Жизнью и любят ближнего.

Гедонистические – получать удовольствие, испытывать счастье, переживать впечатления. То самое, о чем вы подумали, когда прочитали описание экзистенциальных ценностей. Но это совсем разные ценности, которые формируют совсем разные смыслы жизни. Гедонизм очень любит эксплуатировать реклама и вообще массовая коммуникация, потому что все мы хоть чуть-чуть гедонисты. Однако совсем не обязательно, что именно эти ценности являются для нас центральными.

Ценности самореализации – самосовершенствоваться, реализовывать себя и воплощать свои способности. Люди с яр-

ко выраженным талантом обычно таковы, даже если этот талант не вселенских масштабов. Имейте в виду, если человек, как сейчас модно, хочет «найти себя», это не означает, что в нем преобладают ценности самореализации. Это означает, что он потерял смысл жизни. Люди же, для которых самореализация на первом месте, не хотят найти себя – они уже нашли, если вообще теряли, а теперь хотят проявить в полной мере.

Статусные ценности – успех, карьера, положение в обществе. Кажется, в России исторически не принято любить людей, у которых эти ценности формируют смысл жизни. Но знаете, что забавно – подобных людей не любят лишь тогда, когда они идут к своей цели, а вот когда они ее достигают, люди начинают перед ними заискивать и пресмыкаться. Да, нескоро еще мы изживем подобное наследие.

Коммуникативные ценности – про то, как здорово быть с близким человеком, радоваться общению, понимать свою необходимость для других. Это не про коммуникацию как таковую, потому что можно уметь блестяще вести светскую беседу, но быть при этом интровертом и мизантропом. Коммуникативный навык отличается от коммуникативных ценностей достаточно сильно – «уметь» и «любить» разные вещи.

Семейные – помогать родным, жить ради семьи, передать все лучшее детям. Обычно эти ценности приписывают женщинам, что совершенно неверно. И мужчины, и женщины

совершенно спокойно могут наполнять смысл своей жизни этими ценностями. Или наоборот, абсолютно не чувствовать их. Специальное уточнение для молодых мам, которые очень любят своих детей, но с ужасом понимают, что им противны дети чужие – не волнуйтесь, всё нормально с вами, семейные ценности на то и семейные, чтобы любить только тех, кто очерчен кругом семьи.

Когнитивные ценности – это ценности познания. Понять себя, понять мир, понять людей, понять всё. Например, ученые наполняют свою жизнь подобными ценностями. В погоне за открытием они не остановятся ни перед чем, но не потому, что они плохие, а потому, что у них такой смысл жизни. Так что не стоит ждать от физика-ядерщика любви к человечеству, что, впрочем, совсем не означает, что ее там никогда не бывает.

Посмотрите на эти ценности еще раз. Попробуйте понять, какие из них доминируют в вас и формируют смысл вашей жизни. Вряд ли все разом и изо всей силы, скорее уж будет одна главная группа и остальные по остаточному принципу. Будьте честными, а после этого подумайте над тем, соответствует ли ваша жизнь этому смыслу.

Лечите свое время, оно может болеть

Если вы ощущаете некоторую запутанность в своей жизни, общую неудовлетворенность, возможно, одиночество или если вас преследуют вопросы без ответов о смысле, назначении и целях, знайте – с вами все в порядке. А вот если такого ни разу не случилось... Впрочем, будьте уверены, что обязательно случится, причем в самый неподходящий момент. Устройство человека предполагает экзистенциальные кризисы, без них никуда.

Для того чтобы переживать их без лишней тревоги и более продуктивно (и помогать остальным), подумайте о том, какую часть своей жизни вы подвергаете сомнению. Частей, как известно, три – прошлое, настоящее и будущее. А сомневаетесь вы только в одной, остальные страдают из чувства солидарности.

Вы можете сомневаться в своем прошлом. Даже если прожили его ярко и насыщенно, гораздо ярче и насыщеннее, чем ваше нынешнее настоящее и ожидаемое будущее, – люди вообще имеют привычку обесценивать как раз что-нибудь большое. И уж тем более не миновать сожалений о прошлом, если оно не удалось. В любом случае фундамент уходит у вас из-под ног, вы спрашиваете себя, зачем вы делали то, что делали, так, как делали.

Вы можете сомневаться в настоящем. Это когда все нор-

мально с прошлым, и все нормально с будущим, но между ними нет никакой связи, нет настоящего. Вам приходится откладывать правильное продолжение своей правильной жизни из-за каких-то очень неправильных, но страшно актуальных событий.

Наконец, вы можете сомневаться в будущем. Когда у вас нет перспектив, потому что они разрушились, обесценились, стали абсолютно недостижимыми, неважно. Просто нет будущего. И неважно, наступит ли оно, потому что, даже если оно наступит, в нем нет места для вас.

После того как вы локализовали проблему, заставьте себя увидеть, что она не такая масштабная, как казалась – что она действительно или в прошлом, или в настоящем, или в будущем. Только в одном. И как вы уже поняли, чинить одно из поломанных времен своей жизни надо, опираясь на два других, которые остались в целости.

Если проблема в прошлом – ну так у вас есть настоящее и есть планы, с их помощью вы создадите себе новое прошлое. Если проблема в настоящем – у вас есть прошлое и планы, настоящее нужно лишь пережить, оно обязательно закончится, настоящее вообще не может длиться долго. Если проблема с будущим – пусть ваше прошлое и настоящее подскажут, куда вам следует двигаться, какие цели ставить и каким смыслом наполнять свою жизнь.

«Время лечит», это правда. Но и вы должны лечить свое время, если в одной из трех его частей появилась червото-

чина.

Признаки утраты смысла жизни

Нет такого человека, который не переживал хотя бы кратковременные приступы скуки и апатии. Они, возможно, неприятны, но ничуть не страшны. Другое дело, когда скука и апатия развиваются в полноценную потерю смысла жизни. Чтобы уберечь себя от этой беды и помочь близким, когда беда пытается случиться с ними, давайте разберемся с основными признаками надвигающегося экзистенциального кризиса.

1. Самое простое и очевидное – пустота жизни. Но не надо считать, что человек только и думает о пустоте, совсем нет, это переживание может проявляться не во всех жизненных ситуациях. А вот чувство скуки бывает обычно более широким, хотя не обязательно ярким и всепоглощающим.

2. Цели жизни – с ними тоже беда, причем часто не объективная, а очень субъективная, когда со стороны всем кажется, что человек добился успеха и признания, а сам он не чувствует значимости в своей деятельности и своих планах. Направление движения может сохраняться, но цели не выстраиваются в последовательную цепочку и привлекательную перспективу.

3. Отсутствие целей тесно связано с мотивацией и ее разнообразием. Люди на пороге серьезного кризиса не столько теряют саму мотивацию, сколько сосредотачиваются на ка-

ком-то очень узком наборе мотивов. А это приводит к переживанию своей жизни как набора несвязанных действий и фрагментов.

4. Ценности уходят на второй план, на первый выходят потребности. Если быть точным, ценности уходят даже на третий план, потому что на втором месте обычно соответствие социальным нормам. Потребности, нормы, ценности. В такой иерархии ценности не играют почти никакой роли и начинают размываться и деградировать.

5. Человек начинает создавать у себя в голове такую картину мира, в которой отсутствие целей, смысла и мотивации, доминирование потребностей и постоянная скука являются логичными. Это последний этап, на котором вместо борьбы идет перестройка всех убеждений ради оправдания имеющегося положения вещей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.