Ангелина Крымская

САМ СЕБЕ КОУЧ



ИЛИ

КАК НАЙТИ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ЗА 14 ДНЕЙ

ПСИХОЛОГИЯ В КАРМАНЕ

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ГОРОДЕЦ

Психология в кармане

Ангелина Крымская

Сам себе коуч, или Как найти свое предназначение за 14 дней

Издательский дом «Городец»

2020

УДК 159.9
ББК 88.5

Крымская А.

Сам себе коуч, или Как найти свое предназначение за 14 дней / А. Крымская — Издательский дом «Городец», 2020 — (Психология в кармане)

ISBN 978-5-907085-78-7

5 ГЛАВНЫХ СТОПОВ Не хватает времени (нет времени на себя) Нет мотивации (нет ответа на вопрос «Зачем?») Страх неудачи (нет уверенности в успехе) Нет цели (не знаю, чего хочу) Нет плана (не знаю, как) Эта книга – ответ на вопрос, почему полезные и эффективные приемы и методы управления собой не работают у большинства людей, узнавших их в надежде изменить свою жизнь к лучшему. Она для тех, кто ищет свой путь. Ее задача – помочь заглянуть внутрь себя, увидеть деструктивные механизмы, сдерживающие успех, отнимающие энергию и подавляющие активность. Она про то, как обрести осознанность и смысл. История показывает, что только осознанное отношение к себе, своим истинным желаниям и потребностям открывает невероятные возможности для самореализации и личностного роста. Эта книга о том, как стать себе другом, наставником и проводником. Принять свои личные, индивидуальные особенности, разглядеть таланты и начать действовать таким образом, чтобы максимально полно реализовать сокрытые сокровища. Стать тем, кем можешь стать, чтобы не умереть неузнанным гением. Не узнанным другими и, самое печальное, – не узнанным собой. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-907085-78-7

© Крымская А., 2020
© Издательский дом «Городец», 2020

Содержание

Предисловие 7
Вступление 9
Что делать, если нет мотивации 12
Выбор цели 14
А мы пойдем другим путем. для тех, кто предпочитает научный подход 21
Нет цели. А есть ли в жизни смысл? 24
Зачем мы ищем предназначение 26
Как найти свое предназначение 29
А вдруг я ошибаюсь?!! Страх перед выбором 33
Конец ознакомительного фрагмента. 36

Ангелина Крымская
Сам себе коуч, или Как найти свое предназначение за 14 дней

© А. Крымская, 2020
© ИД «Городец», 2020

Предисловие

Для кого эта книга и чем она может быть полезна? Если вы посмотрите на книжные полки в магазинах, то наверняка обнаружите достаточное количество изданий, посвященных личностному развитию.

Множество людей, прочитавших эти книги и даже прошедших тренинги по личностному росту, обнаруживают, что их жизнь после этого никак не поменялась. Да, они узнали, как ставить цели, поняли, зачем это делать и как снизить временные издержки, как быть более эффективными, как анализировать свою деятельность. Узнали даже приемы самомотивации. Но что с того? ВЕДЬ НИЧЕГО НЕ ИЗМЕНИЛОСЬ! Создается впечатление, что дело не в отсутствии знаний и навыков, а в чем-то другом. В чем? Ну, возможно, в том, что некоторым людям на самом деле рано читать книги о том, как спроектировать и построить красивый дом. Им необходимо понять, хотят ли они вообще что-либо строить и что именно.

Это может показаться странным, даже очень странным. Как можно не знать, чего ты хочешь? Или как можно не хотеть повысить свой уровень жизни, иметь красивое здоровое тело? Или как можно не хотеть быть эффективным в своих действиях, достигать большего? Но практика показывает, что можно. Разумеется, для прояснения собственных целей можно воспользоваться услугами коуча, психотерапевта или тренера. Но это не каждому по карману, да и где гарантия, что вы получите именно то, на что рассчитываете? Хочется же быстро, недорого и качественно.

Если вы чувствуете, что вас как будто что-то тормозит, не дает двигаться с желаемой скоростью; если вопрос о выборе цели, направлении дальнейшего движения актуален, – эта книга вам в помощь. Она основана на идеях философов, ученых и психологов, которые подарили миру свои труды, посвященные изучению человека, его психической организации, ее фундаментальным законам и принципам работы. То есть всему тому, что управляет нами, хотим мы того или нет. Если сознание принимает решение, противоречащее встроенным природой программам, это решение саботируется и портит жизнь, вместо того чтобы ее улучшать.

Вы можете сидеть за штурвалом самого современного самолета, но если не знаете принципов его работы, не имеете инструкции по эксплуатации, вам вряд ли удастся поднять его в воздух. Мы можем обладать замечательным и полностью исправным автомобилем и, тем не менее, оставаться на месте. Что проку в машине, если ее бензобак пуст? И можно бесконечно твердить о том, что необходимо залить бензин, – но сам по себе бензин в баке не появится никогда, даже если мы под лобовое стекло положим плакат с лозунгом «Бензин – топливо машины!» и будем бесконечно любоваться этим верным во всех отношениях утверждением. Мы можем повторять «залей бензин», как мантру. Можем читать о том, из чего и как делается бензин. Можем изучать свойства бензина с помощью всяческих экспериментов. Мы даже можем защитить диссертацию о новых способах поднять октановое число. Все это легко проделывать, если на самом деле нам никуда не нужно ехать.

Автомобиль – это ваши знания, умения и навыки, водитель – это вы сами, а бензин – ваше желание и намерение двигаться в избранном направлении. От качества бензина очень зависит скорость автомобиля. От мастерства водителя – безопасность вождения. От конструкции машины – комфорт движения и предельная скорость.

Не кажется ли вам удивительным, что посреди изобилия ресурсов, возможностей и средств люди часто страдают от апатии, скуки, безразличия, нехватки смыслов и значимых целей? Владея всем необходимым для того, чтобы менять свою жизнь к лучшему, они топчутся на месте или бегают по кругу, испытывая недовольство, растерянность и разочарование. Но, несмотря на целый набор неприятных переживаний, продолжают искать новые способы

оправдания собственному поведению. Нет времени. Не знаю, чего хочу на самом деле. Нет возможности осуществить желаемое. Не хватает мотивации. Не знаю, с чего начать.

Эта книга поможет «просто начать», сдвинуться с мертвой точки, даже если не очень понятно, как сделать это правильно. А начало – это половина успеха. Считайте, что вы уже начали, раз читаете эти строчки. У вас хорошо получается. Не останавливайтесь, просто продолжайте двигаться в выбранном направлении, и первые результаты не заставят себя долго ждать. А вслед за ними появятся энтузиазм, воодушевление, вера в успех и приятное ощущение свободы выбирать свое будущее.

Вступление

Миллионы людей недовольны своей жизнью, тысячи читают мотивирующие книги, ходят на тренинги, сотни пытаются что-то изменить, десяткам это удается. Почему не всем? Почему, несмотря на обилие и доступность информации о том, «Как стать счастливым», «Как стать богатым», «Как найти свою любовь», «Как эффективно управлять своим временем», до сих пор ничтожно мало людей, искренне удовлетворенных тем, как на самом деле протекает их единственная жизнь?

Почему все знают, как лучше, эффективнее, правильнее, но при этом единицы довольны тем, что имеют? Разве это не удивительно? При этом мы обожаем раздавать бесплатные советы. Мы абсолютно точно знаем, как сделать, чтобы наша (и чужая) жизнь улучшилась. Мы напичканы информацией о волшебных и не очень волшебных приемах и методах до самых краев. В чем же дело? Может, известные нам методы не работают? Нет, работают. Мы – плохие и глупые? Неправда, мы – хорошие, на глупость не жалуемся.

Не хотим быть счастливыми? Конечно, хотим… Просто все время что-то мешает. Это модное сегодня слово – *«прокрастинация»,* а говоря по-простому – лень. Мы привыкли, что бороться с ленью тяжело, и поэтому не хочется. Своеобразный замкнутый круг: лень бороться с ленью. Прочитав эту книгу, вы узнаете:

- как справиться с привычкой откладывать задуманное;
- как преодолеть внутреннее сопротивление желаемым изменениям;
- как наполнить свою жизнь смыслом;
- как понять, чего ты хочешь на самом деле;
- как перейти в ресурсное состояние «хочу, могу и делаю».

И, наконец, как достичь всего этого, не загоняя себя в угол, не превращая свою жизнь в одно большое НАДО.

Оставим волю в покое. Она понадобится нам, но в принципиально другом качестве. Это воля, черпающая энергию из жажды победы, а не воля к самонасилию, вырастающая из тревоги и страха. Также не будем использовать для самобичевания чувство вины и стыда (как многие привыкли делать). Отнесемся к себе с любовью и пониманием. С уважением и сочувствием. Хватит ругать себя и винить. Хватит использовать свое желание избежать неприятных эмоций в качестве кнута. Давайте, наконец, поймем, чего мы на самом деле хотим. Давайте научимся использовать энергию своего желания. Это значительно приятнее и намного эффективнее в долгосрочной перспективе.

Для достижения всего этого нам понадобится избавиться от иллюзий. Познакомиться с собой настоящим. Мы совершим путешествие к себе, в самую глубину себя. Это важно. Потому что без понимания своей сути мы лишены доступа к неисчерпаемому источнику энергии. Знание себя (реального себя, а не того, который «должен быть и есть, потому что я так решил») позволяет направлять имеющуюся энергию точно в цель, не растрачивая ее на то, что не приносит пользы и удовлетворения.

Кто-то возразит: мол, я и так себя знаю, точно осознаю, чего именно хочу, зачем мне это нужно, важные дела не откладываю, с реализацией поставленных целей проблем нет и жизнью своей доволен. Тогда зачем приобрели книгу с таким названием? Отдайте ее тому, кто в ней нуждается. Если вы жизнью своей полностью удовлетворены, лучше жить не хотите, не читайте дальше. Книга вам только навредит.

Одна моя знакомая любила повторять: «Все проблемы в башне!» И чтобы жизнь наладилась, необходимо в первую очередь заглянуть в нее, родную. Причем никто, кроме нас, сделать этого не может, поскольку только у нас есть прямой доступ. Не засыпайте. Я понимаю, что

пишу достаточно очевидные вещи, даже тривиальные, но без «предварительных ласк» никак нельзя, просто немного потерпите. Дальше будет интереснее.

Итак, дорогой читатель, какие существуют пути для того, чтобы познакомиться с собой получше? Можно прийти к кому-то «знающему», к гуру, психологу, астрологу и получить от него ответы, подробный рассказ о том, какой ты на самом деле, в чем твое предназначение. Это, конечно, очень заманчиво.

Но подвох в том, что любую информацию (в том числе и эту) мы воспринимаем через призму собственных убеждений и ценностей. На нас надеты очки, через которые мы видим только то, что хотим и готовы увидеть. И это вещь фундаментальная, доказанная множеством серьезных психологических исследований. Мы фокусируемся на том, что важно для нас, упуская все остальное. Прямо сейчас, не отводя взгляд от текста, попробуйте прислушаться к тому, что происходит вокруг. Что вы слышите? Что еще? Вы слышали это все время, пока читали, просто не осознавали. Мы буквально каждую секунду творим реальность, переделывая ее под себя.

Если бы мы просто создавали реальность, это было бы еще полбеды. Но мы ее еще и трактуем каждый по-своему. У нас есть объяснение любому событию и поступку, наше любимое «потому что…». Оно помогает успокоиться, сделать мир понятным, предсказуемым и безопасным. Мы тихо ненавидим тех, кто пытается разрушить наши иллюзии. Некоторых даже сжигаем на костре. Про тюрьму, ссылку и сумасшедший дом я даже не говорю.

Мы не хотим менять образ самих себя, ставить под сомнение то, во что мы верим. Нам дороги наши иллюзии. Мы держимся за них, как за родных. Несмотря на то что именно они больше всего портят нашу с вами жизнь. Мешают выстраивать отношения с другими людьми, понимать их, быть правильно понятыми, услышанными.

Не верите? Это не про вас? Тогда вспомните, когда в последний раз ваш собеседник (коллега, супруг, ребенок), которому вы сообщили свое авторитетное мнение, ударил себя по лбу и воскликнул: «Ну точно, я действительно (то, что вы сказали)! Боже, какое открытие! Спасибо! А я-то думал иначе. Вот теперь все понятно. Я себя так веду, потому что я (такой, как вы заметили). Буду знать. Благодарю за то, что дали мне такую ценную информацию! Пойду подумаю, что с этим делать». Странно звучит. Мы так не реагируем. Мы защищаем свой образ, если чужое мнение о нас не совпадает с нашим собственным. В лучшем случае готовы признать, что сегодня действительно «не мой день», «звезды не так легли», «вообще-то я белая и пушистая, просто болею».

А как часто мы сами ставим под сомнение истинность наших убеждений относительно нас самих? То есть сами бьем себя ладонью по лбу и восклицаем: «Боже мой! Я действительно другой, не такой, как я думал раньше!» Мы так виртуозно водим себя за нос, что у нас практически нет никаких шансов узнать правду. Мы не хотим ее знать. Зачем она нужна? Мы же не зря от нее закрываемся. Она травмирует, вгоняет в тоску разочаровывает, причиняет боль. Но без нее путь в светлое будущее заказан.

Как тут не вспомнить монолог героини фильма «Родня»: «Да кому она нужна, твоя правда? Зачем она? Какая правда? Что мне тридцать, а я на тридцать пять выгляжу? Что работу свою ненавижу? Мужа не люблю? Вот она – правда. А зачем она мне нужна?! Для чего она мне нужна?!» Нет, определенно такая правда ранит, причиняет боль, ее трудно принять, и поэтому, наверное, лучше продолжать верить в иллюзии. В следующем кадре героиня пытается докричаться до дочки, чтобы она «вошла в ее положение, услышала ее». Но дочка не слышит, не хочет слышать, «работает зеркалом», отражая мамино поведение. Она танцует, слушает музыку в наушниках, точно так же, как ее мать, защищаясь от действительности. Ей тоже «правда» не нужна. Не нужна «ТАКАЯ правда».

Но другой правды нет. Только такая, неприглядная и травмирующая. Можно бесконечно долго убегать от нее, закрывать глаза и уши, все глубже и глубже погружаясь в омут проблем.

Нескончаемое бегство. Всю оставшуюся жизнь придется терпеть и убегать. Строить потемкинские деревни. Или рискнуть узнать, как обстоят дела на самом деле. Чтобы потом попытаться что-то с этим сделать.

Для этого нужно допустить, что мы чего-то не знаем. Принять тот факт, что мы можем ошибаться относительно себя. Ну уж нет, с этим решительно нельзя согласиться. Как я могу ошибаться, я столько лет сам с собой живу. Разумеется, я себя хорошо знаю, какие могут быть сомнения. Мое мнение правильное, потому что оно верное.

Если принять эту точку зрения, тогда правды нам не видать. До нас будет доходить только то, что согласуется с уже известной нам внутренней картиной. Все, что идет вразрез с тем, что мы считаем истинным, будет отсеяно как «не соответствующее действительности». Ничего не изменится. Ничего. Пока мы не отложим в сторону свою непоколебимую уверенность и не попытаемся на время встать в позицию исследователя. Открыть глаза так, как будто мы впервые себя видим. И настроиться на поиски истины, а не аргументов в пользу уже имеющихся убеждений. В противном случае у нас просто нет шансов узнать, какова реальность. Никто другой, кроме нас, не скажет нам правду о нас самих. Вернее, мы ее не услышим. Точнее, услышим лишь то, что хотим.

Нам остается набраться мужества, снять наушники и розовые очки и совершить путешествие героя. Наблюдать, задавать себе неудобные вопросы, думать, сомневаться, проверять. Это долгий и сложный путь к самопознанию и принятию себя настоящего. Но он единственный дает ощущение прочной опоры внутри самого себя. Не зная себя, мы опираемся на мнения других и зависимы от них. Перестав защищать свой вымышленный образ, мы находим опору внутри и свободу от чужих мнений. Согласитесь, это то, чего хотелось бы достичь по-настоящему, а не только представить, что мы уже этого достигли.

Итак, честное наблюдение (вижу то, что есть, а не то, что хочу увидеть) и анализ – то самое зеркало, в которое мы можем посмотреться. Когда вы станете размышлять над вопросами из этой книги, не торопитесь, напишите первое, что приходит в голову (если очень хочется), а потом попробуйте не убегать, а подумать еще. Настоящие открытия ожидают вас именно в этом размышлении. Вам предстоит увлекательное, полное неожиданностей и опасностей приключение. Рекомендую прихватить с собой терпение и мужество. Удачи!

Что делать, если нет мотивации

Когда не очень хочется, не очень и получается.
Михаил Жванецкий

Мы чувствуем себя комфортно и уверенно, когда понимаем, чего именно хотим, зачем нам это нужно и каким образом необходимо действовать, чтобы получить желаемое. Но это ситуация скорее идеальная. Определенность и предсказуемость результатов дают ощущение безопасности. Вера в собственные силы – энергию движения. Планирование в данном случае не вызывает сложностей, а достижение целей – лишь вопрос времени.

В реальности все бывает не так радужно. Наша мотивация тем ниже, чем меньше мы уверены в успехе. А уверенность в успехе базируется на наличии необходимых знаний (инструкций), опыта и веры в себя. Иногда вера в себя так сильна, что человек ставит перед собой совершенно нереалистичные цели. Ведь неумение отличить возможное от невозможного обязывает мочь все.

Природа создала нас таким образом, что успех вызывает прилив сил, воодушевление и повышает нашу способность к действиям, а неудача, наоборот, рождает негативные эмоции, тормозящие активность. Этот чрезвычайно рациональный механизм позволяет экономить ценную жизненную энергию и обеспечивает выживание. Если бы его не было, мы могли бы с неослабевающим энтузиазмом сажать «алюминиевые огурцы на брезентовом поле», а потом спокойно умереть от голода, так и не попытавшись подобрать более подходящий материал для посадки. Эта замечательная защитная функция, тормозящая активность, не приносящую положительных результатов, принуждает нас остановиться и поискать альтернативные пути удовлетворения потребностей. Она заставляет проверять свои цели на реалистичность. Она лежит в основе метода проб и ошибок. Зная о ее существовании, мы понимаем, почему так трудно продвигаться вперед, терпя неудачу за неудачей. Природа регулирует уровень нашего энтузиазма, поощряя удачный выбор и лимитируя количество энергии, потраченной на приобретение опыта.

Любую программу, принципы работы которой вы знаете, можно обойти. Как продолжать продвигаться к своей цели, сталкиваясь с проблемами и разочарованиями, но не теряя при этом энергии и энтузиазма?

Ну, например, можно переобозначить отрицательный результат. Если вы знаете, что каждый миллиардер разорялся в среднем трижды, свой финансовый крах можно оценить как необходимый этап достижения успеха. Трудности и неудачи можно включить в свой план. Если обычный стартапер получает одно согласие на 150 отказов, готовы ли вы радоваться каждому отказу, приближающему вас к заветному «да»? Поговорите с любым успешным человеком, и он расскажет вам, как именно благодаря неудачам научился тому, что позволило ему оказаться так высоко. Около двух сотен неудачных попыток получить кредит в банке не остановили Говарда Шульца в стремлении создать сеть кофеен «Старбакс». Наверное, он не просто хотел открыть сеть каких-то кофеен. Эта цель была действительно очень важна для него, раз такое количество отказов не заставило Шульца отказаться от ее достижения.

Если неудачи демотивировали вас полностью – это свидетельство невысокого энергетического потенциала выбранной цели, ее недостаточной значимости для вас. Но не повод опускать руки и впадать в депрессию со словами «ну не очень-то и хотелось…», «а пошло оно все…». Вы всегда можете, проанализировав ситуацию, ответить себе на вопросы:

1. *Почему для меня так важно реализовать именно эту цель?*

2. *Что я получу в итоге? Каким я представляю идеальный результат?*

3. *Могу ли я получить это как-нибудь иначе? Как? Какие есть варианты?*

4. *Как я оцениваю реалистичность своей цели?*
5. *А что случится, если эта цель не будет достигнута?*

Если у какого-то желания нет энергии, возможно, вы найдете ее в другом месте. Человеку порой кажется, что он хочет быть богатым и знаменитым, а на самом деле оказывается, что он гораздо больше хочет стать главным охранником своего дивана. Поэтому очень важно определиться с тем, чего ты хочешь на самом деле, и правильно сформулировать цель.

Выбор цели

Когда вы абсолютно ясно представите себе результат, который вам нужен, все возможные способы его достижения начнут проявляться перед вами.
Марк Твен

Напомню, что характерной приметой нашего времени стало желание хоть чего-то хотеть. Хочется быть человеком, увлеченным реализацией своей цели, находиться в состоянии «потока». Одна проблема: нужно всего лишь выбрать цель. Под целью я сейчас подразумеваю большую стратегическую задачу, требующую солидного временного ресурса. Чего, казалось бы, проще? А нет, к своей цели, как к возлюбленному, мы предъявляем определенные требования. Часто совершенно нереалистичные.

Например:

• Цель должна меня зажигать, вести, вдохновлять.

• Я должен быть абсолютно уверен в том, что сделал самый лучший выбор из всех возможных, ведь стратегическая цель – дело серьезное, тут нет права на ошибку. Семь раз отмерь – один раз отрежь.

• Если цель выбрана правильно, то есть это моя судьба, я не должен встречать серьезных препятствий на пути к ее достижению.

• Я не должен отчаиваться и сомневаться.

• У меня с самого начала должен быть ясный план, гарантирующий успех.

• Ваше требование к цели:_____

И вот начинаются бесконечные поиски себя, своего предназначения, высшего смысла своей жизни. Попытки пробовать все подряд по чуть-чуть и с минимальными усилиями. Чем он занимается? Пока не решил. Почему? Ищет себя, пытается постичь свое предназначение. А оно, как назло, никак не открывается. А… ну ладно… глядишь, к пенсии, наконец, определится, чего хочет. А пока он не живет, он в поиске. Ждет, когда обнаружится мечта и наполнит его паруса энергией желания. Потому что те цели, которые есть, – не влекут, не вдохновляют, мертвые какие-то. А других пока нет. «Чего знаю – не хочу. Чего хочу – не знаю». Какую поставить цель, чтобы она меня мотивировала, – ума не приложу. Пока ищу, жду ясности, может, шанса какого-нибудь волшебного или подсказки свыше. Еще бывает, что мечта кажется настолько нереалистичной, что очень страшно двигаться в этом направлении. Из соображений: все равно не получится, какой смысл стараться.

И все же существует несколько способов, позволяющих даже среди полной растерянности сформулировать для себя актуальную цель. Первый способ очень простой и на 100 % действенный. Сформулируйте две свои наиболее значимые проблемы.

1. _____
2. _____

Решение этих проблем и будет тем, на что у вас сейчас есть энергия. Это то, чего вы действительно хотите. Остается только записать полученный ответ в виде конкретной задачи и поставить срок исполнения.

Второй способ позволяет достать информацию из вашего подсознания. Представьте, что вы проснулись утром в мире, где одна ваша проблема решена. Вы пока не знаете, какая именно. Что вы будете делать для того, чтобы узнать?

1. _____
2. _____

Третий способ заключается в том, чтобы почувствовать: где сейчас сосредоточена ваша энергия? _____

_____

_____

В какой области жизни? _____

_____

_____

Каких действий требует от вас сложившаяся в этой области ситуация? _____

Если ни один из этих способов не дал ответа, подумайте о том, что уклоняться от выбора цели тоже может быть целью. Возможно, сейчас для вас желаемой целью является отдых. Ну так и отдыхайте на здоровье.

Все личные цели можно условно поделить на два вида:

- цели, наполненные энергией желания;
- пустые цели.

Цели, наполненные энергией, всегда связаны с реализацией актуальных потребностей. «Потребность, служащая исходным побуждением к действию, – это испытываемая или осознаваемая нужда в чем-нибудь, то есть нужда, отраженная в психике – в ощущениях, в эмоциях и так далее»[1]. Пустые – все остальные. Осуществление наполненных целей – дает энергию. Реализация пустых – энергию отнимает.

Практически любую цель можно «наполнить» энергией, связав ее с какой-либо своей актуальной потребностью. Главное, чтобы данная потребность осознавалась именно как требующая решения, задача-заноза. То, что действительно зажигает к действию или доставляет дискомфорт, приближающийся к уровню непереносимости. Острое чувство голода, жажды, влечения. Цель станет тем, что способно утолить эту жажду. А поскольку жажда есть и осознается, она дает толчок к направленным действиям. Которые, в свою очередь, служат средством для развития личности, выхода на новые уровни возможностей.

Именно поэтому лучше неидеальная цель, чем ее полное отсутствие. Движение к цели дает опыт, навык, развивает способности. Петух, бегущий за курицей с мыслью «не догоню, так хоть согреюсь», находится в более выигрышном положении по сравнению со своим статичным коллегой, испытывающим туже потребность. У первого в любом случае будет результат – либо курица, либо размятые мышцы и приятное ощущение тепла. Его соплеменник, выбравший стратегию снижения потребностей и рисков, оказывается на менее завидной позиции. Он точно не получит курицу, а приобретет удар по самооценке, привычку оставаться в стороне и чувство зависти к более успешным соперникам.

---

[1] *Рубинштейн С.* Основы общей психологии: учебное пособие для вузов по направлению и специальностям психологии. – СПб.: Питер, 2006. С. 175.

Но это только в том случае, если он предпочел не рисковать, имея потребность в курице. Если же в данный момент он больше желал клевать зерно и не помчался через курятник, потому что был занят поиском и поглощением вкусной еды, чужой успех не повлияет на степень его удовлетворенности жизнью. Острая зависть к чужому успеху – первый признак наличия актуальных потребностей, а следовательно, энергии для их удовлетворения. Если цель не опирается на потребность, она повисает в голове бесплодной и бесполезной обузой. Как писал Фредерик Перлз: «Человек может выходить за собственные пределы, только опираясь на собственную истинную природу, а не на амбиции и искусственные цели. Последнее в лучшем случае ведет к удовлетворению тщеславия»[2]. Откуда берутся пустые цели и есть ли у них шанс быть достигнутыми? Пустые цели появляются из привычки экономить умственную энергию и недоверия к себе.

В детстве большинство стратегических задач спускалось к нам «сверху», от взрослых, «знающих» людей. С нашим мнением мало кто считался, поэтому думать приходилось в основном о том, как избежать наказаний и наименьшими усилиями достичь приемлемого для других результата. То есть навыки достижения целей у нас сформировались, а способность постановки долгосрочных задач – нет. Когда же все «обязательные» высоты взяты (образование, квартира, семья и работа), человек часто ощущает растерянность, не понимая, куда двигаться дальше. И все из-за того, что привычка доверять кому-то авторитетному больше, чем себе, плыть по течению, быть «как все» и пользоваться готовыми рецептами (вместо того чтобы изобретать свои) так глубоко укоренилась, что мы перестали ее замечать.

У пустой цели есть шанс быть достигнутой, но само движение к ней вряд ли принесет радость и удовлетворение. Скорее, ощущение несвободы, долга, жертвы и скуки. Это движение с большим количеством внутреннего сопротивления, без интереса и энтузиазма. Цели, не наполненные энергией подлинного желания, мозг не считает значимыми. Он не настроен на поиск возможностей решения этих задач, так как они не рождают настоящий внутренний отклик. Энергия не идет. Мотивация слабая. Нет ответа на вопрос «Зачем?». Вернее, ответ есть, но он стандартный, логичный, инородный, не ваш. Кто-то другой, для себя лично, наполнил эту цель энергией своего желания. Но его потребности и мотивы необязательно совпадают с вашими. Даже если он кажется очень счастливым, это совершенно не значит, что его средство достижения подобного состояния подойдет и вам тоже. Кто-то готов заплатить миллион долларов за возможность побывать в космосе, а кто-то и за сто миллионов не захочет рисковать собой ради этого сомнительного, с его точки зрения, удовольствия.

Неудовлетворенность своей жизнью проистекает из использования ее для реализации ЧУЖИХ потребностей, чужих целей, а не ваших собственных. Как известно, общество потребления приветствует любую жажду, подкрепленную покупательской способностью, в том числе жажду получить готовый рецепт достойной цели, гарантирующей удовлетворение. И раз уж мы что-то ищем и можем за это заплатить, найдутся люди, готовые прийти нам на помощь.

Одним из универсальных рецептов счастья в современном обществе стало стремление к бесконечному потреблению и удовольствию. Наша новая церковь теперь располагается в торговых центрах (по крайней мере, именно там в выходные больше всего народа). Она нуждается в адептах и манит к себе, обещая неограниченное удовольствие в обмен на денежные знаки. Маркетологи используют новейшие достижения науки о человеческом поведении, чтобы пробудить в нас энергию желания. И мы благодарны им за то, что они хоть как-то стимулируют эту нашу потенцию, соблазняя очередной порцией удовольствия. Специальная чашка с кнопкой, которая сама размешает сахар в чае, электронный дартс, подсчитывающий очки за вас, подставка, сохраняющая ваш кофе горячим, машинка, надевающая бахилы на ноги, робот-пылесос и, наконец, Siri – ваш электронный секретарь, с которым можно поговорить о чем

[2] *Ф. Перлз.* Гештальт-подход: Свидетель терапии. – М.: Психотерапия, 2007. – С. 63.

угодно. Белоснежные виллы, частные самолеты, арабские скакуны, стометровые яхты, автомобили, собранные для вас вручную, – о чем еще может мечтать адепт церкви потребления?

Поймите правильно, я совершенно не против всех этих благ цивилизации. Они приносят удовольствие и радость своим владельцам. Но эта радость недолговечна, а вместе с удовольствием приходят страх потери, разочарование и голод до новых, более дорогих игрушек.

Основатель позитивной психологии Мартин Селигман утверждает: путаница возникает из-за того, что мы не привыкли разделять два принципиально разных рода удовольствий. Те, которые непосредственно связаны с нашими физическими ощущениями, – еда, секс, массаж, простые развлечения, алкоголь, химические стимуляторы. Радость от них быстротечна, так как наступает пресыщение и новые порции уже не дают эффекта. Кроме того, простота и доступность этого вида удовольствий часто приводит к зависимости. Вторую группу составляют так называемые сложные удовольствия. Они требуют подготовки и определенного уровня развития, так как получение сложных удовольствий связано с нашим активным участием в этом процессе. Источниками такого рода удовольствий являются все виды искусства, творчество, наука, общение, обучение и прочие занятия, где мы оказываемся активными участниками процесса. Эти занятия позволяют нам проявить наши лучшие качества и находиться в состоянии потока.

Кажется, какое отношение к выбору цели имеет тема удовольствий? Прямое. Ведь занимаясь целеполаганием, имеет смысл размышлять не только о конечной точке, но и о самом пути. Это принципиально важно. Ведь жизнь – это процесс.

Результатом она становится уже после нашей смерти. И когда мы находимся в эпицентре этого процесса, хочется, чтобы он приносил радость не только в финальных точках, но и между ними. Поэтому будет нелишним оценить не только привлекательность конечной цели, но и самого пути к ней.

А теперь важное открытие. Результатом крупномасштабных исследований Мартина Селигмана стал вывод о том, что наибольшее удовлетворение нам приносит деятельность, связанная с реализацией имеющихся у нас положительных качеств: «Истинное счастье приносят положительные чувства, возникающие в результате проявления лучших черт нашего характера, а не при помощи искусственных уловок»[3]. Поскольку у каждого из нас свой неповторимый набор достоинств, деятельность, приводящая к духовному удовольствию, для каждого – своя. Кроме того, благодаря трудам Майка Чиксентмихали мы теперь знакомы с таким феноменом, как «состояние потока». Как вы помните, оно характеризуется такой высокой степенью увлеченности, при которой человек забывает обо всем на свете. Майк изучил, какие люди чаще испытывают это состояние, и выяснил, при каких условиях человек погружается в «поток». Поскольку в первую очередь «состояние потока» связано с удовлетворением от работы, погружение в него происходит тогда, когда задача вполне соответствует нашим возможностям – талантам и достоинствам. На всякий случай я напомню признаки «поточного» состояния:

- совершенная ясность цели;
- вызов ситуации – задача должна быть достаточно трудна и требовать мастерства;
- сосредоточенность;
- немедленное ощущение отдачи;
- полное, не требующее усилий погружение в работу;
- самозабвение, исчезновение восприятия себя;
- потеря ощущения времени.

Находясь в «потоке», человек движется к своим целям, наслаждаясь процессом труда не меньше, чем его результатом. Если вы сможете увязать свою цель с достоинствами, которые

[3] Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни. – СПб.: София, 2006. С. 5.

вам присущи, это не только ускорит достижение, но и позволит вам реализовать свои лучшие качества, а следовательно, самому стать лучше.

Итак, подумайте и напишите в левом столбце таблицы, какие достоинства в вашем характере выражены наиболее ярко. В правом столбце (для полноты картины) укажите, какие достоинства находят в вас ваши друзья, коллеги и близкие. Чтобы облегчить задачу, я приведу список из 24 достоинств, объединенных в шесть групп наиболее универсальных добродетелей, признаваемых большинством мировых религий. Вы можете оценить каждое из этих качеств по 10-балльной шкале, в зависимости от того, насколько, как вы считаете, оно вам присуще.

1. Мудрость и знание.
Любознательность.
Любовь к знаниям.
Способность к суждению.
Изобретательность и творческий подход.
Умение общаться.
Умение видеть перспективу.
2. Мужество.
Храбрость.
Упорство.
Цельность характера.
3. Гуманизм и любовь.
Доброта.
Способность любить и быть любимым.
4. Справедливость.
Коллективизм.
Справедливость.
Лидерские качества.
5. Умеренность.
Самоконтроль.
Благоразумие.
Смирение.
6. Трансцендентность (духовность).
Чувство прекрасного.
Благодарность.
Надежда.
Вера.
Прощение.
Юмор и веселость.
Увлеченность.

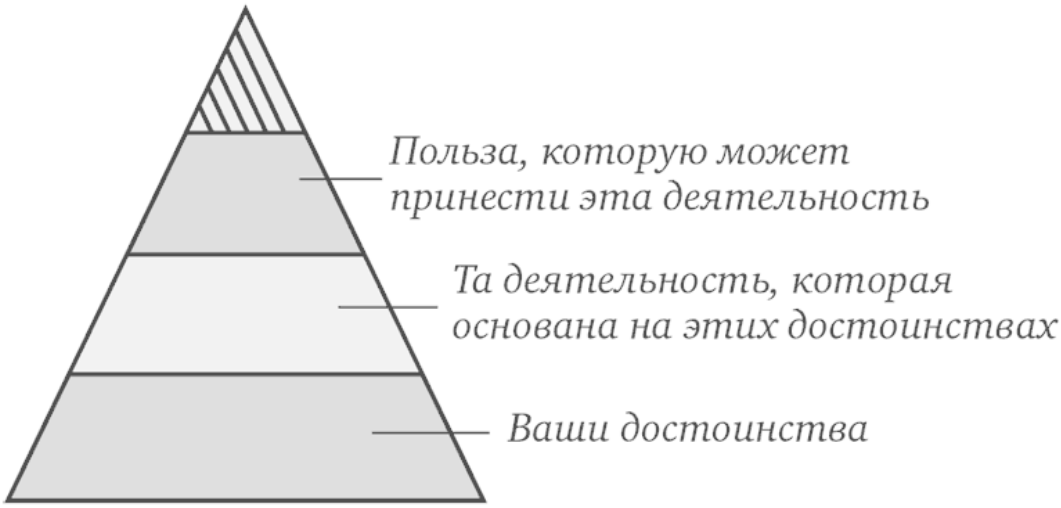
Мои наиболее яркие достоинства	Мои друзья ценят во мне такие качества, как
1.	
2.	
3.	
4.	

В каких видах деятельности ваши достоинства могут проявиться полнее всего? Если этот вопрос вызывает затруднения, подумайте о том, какие из ваших добродетелей сейчас «пылятся на полке» и не находят выхода. Придумайте занятие и для них.

1. _____
2. _____
3. _____

Посмотрите на этот треугольник:

Ваши достоинства – Та деятельность, которая основана на этих достоинствах – Польза, которую может принести эта деятельность.



Чему большему служит эта польза? Как можно сформулировать вашу миссию?

_____

Теперь очень простая проверка на истинность найденной миссии. Чувствуете ли вы воодушевление, энергию и душевный подъем, когда читаете то, что получилось? Если «ДА», я поздравляю вас от всей души. Вы нашли то, что искали. То, что будет питать ваш энтузиазм и не даст ему замерзнуть даже посреди лютой зимы возможных трудностей. Если «НЕТ» или просто поленились подумать, не расстраивайтесь. Мы продолжим поиски в следующей главе. Возможно, вам просто нужно больше времени на размышления. У подавляющего большинства людей нет ясно сформулированной миссии. Может, она им и не нужна.

К сожалению или к счастью, миссию нельзя купить. Ее можно выбрать, обнаружить в себе или принять. Как и ваши достоинства, она находится где-то внутри. Там, откуда никто, кроме вас самих, не может ее достать. Можно, конечно, передать ответственность (а значит, и свободу) за свой выбор какому-нибудь гуру, астрологу или просто случаю. Так многие поступают, потому что так легче, не надо думать самому, в момент исчезают все сомнения – удобно.

Путь мыслящего человека – идти, несмотря на сомнения. Верить, не становясь фанатиком. Двигаться, оставаясь открытым, прислушивающимся к своему внутреннему голосу, к своей сути. Там, в глубине, неиссякаемый источник атомной энергии, там потенциал, там мощь, там вдохновение и творчество, новаторские идеи и гениальные изобретения. Это путь героя, а не фанатика, он сложен и тернист, потому что нужно принять неопределенность и бессмысленность там, где отчаянно хочется абсолютной уверенности, понятного смысла и твердой почвы под ногами. Но зато на этом пути нет необходимости убегать от своих сомнений, стесняться их и прятать от себя. Наоборот, здесь мы учимся слушать свой внутренний голос и следовать ему. Сегодня вы сделали большой шаг в этом направлении.

А мы пойдем другим путем. для тех, кто предпочитает научный подход

Что делать, если «с наскока» свою миссию обнаружить не удалось? Вы сомневаетесь, не уверены или хотите получить доказательства правильности собственного выбора. Сделаем маленький шаг назад и вернемся к целям. Как мы помним, цели, наполненные энергией желания, всегда связаны с нашими актуальными потребностями.

Тут приходит на ум выражение известного персонажа: «Жизнь, эта сложная штука, открывается просто, как ящик. Нужно только уметь его открыть». Так где же ключ? Есть ли способ услышать тихий голос своего сердца в информационном шуме, производимом пиарщиками, маркетологами, различного рода проповедниками и прочими ловцами наших мозгов? Наука утверждает, что такой способ имеется. И у нас есть шанс проверить, насколько эффективно он работает. Для этого подумайте, пожалуйста, еще раз о том, что вас волнует и беспокоит больше всего в последнее время.

Какие мысли не дают уснуть по ночам?

_____

О чем (о ком?) вы думаете большую часть свободного времени?

_____

Запишите это, даже если кажется, что это неважно, несущественно и отношения к делу не имеет. По факту это то, чем занят сейчас мозг. То, что он пытается решить. То, что вызывает эмоциональную реакцию. То, на что есть энергия. Примите этот факт.

С точки зрения психологии, путь к осознанию своих потребностей лежит через понимание своих эмоциональных реакций, внимания к настроению, чувствам и внутреннему состоянию. Наблюдая за собой подобным образом, вы непременно заметите, что не все вещи (люди) в окружающем мире вызывают в вас одинаковый эмоциональный отклик. Вы замечаете не все, а только значимые для вас события, предметы и людей. Вы обращаете внимание на то, что вам интересно. А интересно оно вам потому, что это нечто может помочь в удовлетворении определенного голода. Какой-то потребности. И даже замечая один и тот же предмет, мы видим и думаем о нем по-разному.

Глядя на яблоко, один видит продукт питания, второй – часть будущего натюрморта, третий – повод подумать о собственной греховности, а четвертый – эмблему своей компании. А о чем вы думаете? Чего хотите? О чем мечтаете?

Если вы рискнете пойти на эксперимент и последить за собой в течение недели, этого будет вполне достаточно, чтобы сделать для себя важные открытия и выводы. Попробуйте понаблюдать за собой беспристрастно, не оценивая, а только фиксируя факты. Вот я подумал об этом, а теперь обратил внимание на другой аспект. Фиксируйте на бумаге свои наблюдения и мысли. Это даст вам бесценный материал для исследований самого себя. Вы узнаете, чем занят ваш мозг на самом деле.

Предупреждаю сразу, реальность может вам не понравиться, но это не повод ее игнорировать или отрицать. Вы можете опереться только на реально существующие вещи, на то, что вы чувствуете в действительности. Фантазии относительно собственных желаний и мыслей – шаткая опора. Быть искренним с самим собой – пожалуй, наиболее трудная задача из всех.

Мы так устроены, что легко вводим себя в заблуждение, бережем дорогие сердцу иллюзии и отказываемся замечать очевидное. Здесь важно оставаться беспристрастным наблюдателем, чтобы отличать свои объяснительные конструкции, догадки и мнения от фактов. Факт –

это ваше чувство, эмоция и мысль. Мнение – это объяснение, почему я это чувствую, думаю или делаю.

С. Л. Рубинштейн писал: «Каждый организм реагирует не на все вообще раздражения, которым он может быть подвергнут, и даже не на все те, которые его рецепторные механизмы в состоянии, вообще говоря, дифференцировать, – не на все физиологически возможные, а на биологически для него значимые»[4].

Иными словами, актуальные желания (часто неосознанные) заставляют вас эмоционально реагировать на ту или иную вещь, мысль, событие или человека. Мозг выделяет то, что значимо для него в данный момент.

Так о чем (о ком) вы думали сегодня большую часть дня? _____

Что вас огорчило? _____

Обрадовало? _____

Разозлило? _____

Вы действительно испытывали эти эмоции. Значит, то, что вызвало их, значимо для вас. Что это? _____

Дальше будет сложно, но потерпите, постарайтесь понять, пусть даже следующий абзац придется прочитать несколько раз. Там ключ к разгадке, к осознанию, к инсайту, к «Я понял!»

Из каждого вашего переживания исходит какое-то действие. Это действие направлено на решение совершенно определенной задачи. Если спросить себя: «Какую именно задачу я пытаюсь решить при помощи действия, рождаемого моей эмоцией?», вы обязательно увидите актуальную потребность, стоящую за дирижерским пультом. Сложно, я понимаю, но это действительно важно осознать.

Сформулируйте цели таким образом, чтобы они опирались на значимые потребности, и шарик мечты взмоет вверх сам собой. Это не значит, что решение свалится с неба, а значит лишь то, что с этого момента ветер будет дуть вам в спину, а не в лицо.

Предлагаю в качестве тренажера для самых вдумчивых заполнить таблицу.

[4] *Рубинштейн С.* Основы общей психологии: учебное пособие для вузов по направлению и специальностям психологии. – СПб.: Питер, 2006. С. 100.

Событие	Эмоция	Какое действие рождала эта эмоция?	Какую задачу решало это действие?	Какая потребность требует удовлетворения?

Мои новые цели, с учетом этой потребности _____

Конечная цель: _____

Промежуточная цель: _____

Ближайшая цель: _____

Нет цели. А есть ли в жизни смысл?

Тысячи гениев живут и умирают безвестными – либо не узнанными другими, либо не узнанными самими собой.
Марк Твен

Сложность постановки цели иногда связана с отсутствием понимания смысла своего существования вообще, так сказать, в глобальном масштабе. Неким экзистенциальным кризисом, как его называют психологи. В таком состоянии жить не хочется, не то что цели ставить. И это, конечно, повод для обращения к специалисту узкого профиля. Для похода к психологу или психотерапевту.

Для тех, кому жить все-таки хочется, у меня, к сожалению, не очень радостные новости. Вопрос о смысле жизни до сих пор остается открытым. Выдающиеся мыслители человечества пытались решить эту головоломку, но к единому мнению так и не пришли. Так что напрягать свои мозги все же придется. Открываем большой энциклопедический словарь и читаем значение слова «смысл»: «идеальное содержание, идея, сущность, предназначение, конечная цель (ценность) чего-либо (смысл жизни, смысл истории и так далее)». В атеистическом контексте смысл жизни понимается как служение чему-то большему, чем удовлетворение собственных потребностей выживания. Скажем, в служении людям через какую-то деятельность. Что-то близкое понятию миссии.

Поиск целесообразности своего существования сопровождает мыслящего человека на протяжении всей сознательной жизни. Часть философов утверждает, что смысл некоторых вопросов заключается не в том, чтобы найти окончательный ответ, а в том, чтобы служить постоянным источником размышлений, своеобразным компасом. Так что, возможно, нужно успокоиться и принять то, что есть. А именно – открытость данного вопроса.

Все было бы замечательно, если бы не один нюанс. Люди, всерьез озадаченные поиском смысла собственного существования, часто ощущают не только ответственность за результат своей жизни, но и некоторое чувство вины в связи с тем, что до сих пор не знают ответа на такой поистине судьбоносный вопрос. Ощущение как в школе, задачка есть, справиться с ней очень важно, а решения все нет и нет, несмотря на все усилия. Ситуацию усугубляет осознание того, что жизнь тем временем проходит. И проходит она «без смысла».

Чтобы справиться с этой проблемой, давайте прежде всего избавимся от ощущения неловкости и самообвинений. Чувство вины здесь вообще неуместно. Возложить на человека ответственность за поиски и реализацию замысла под названием «Жизнь» можно в случае наличия у него возможности осознанного выбора рождаться или нет. Кто из нас помнит, какими соображениями он руководствовался, когда принимал решение появиться на свет? Какие цели перед собой ставил? Что хотел осуществить? Я лично не помню, чтобы меня кто-то спрашивал, хочу ли я родиться. А раз меня, так сказать, поставили перед фактом, корректно ли говорить о предназначении и моей ответственности за его поиск и исполнение?

Если смысл понимать как конечную цель, то его логичнее приписать не жизни вообще, а конкретной деятельности внутри этой жизни. Тогда сам вопрос перестает быть уравнением со многими неизвестными и обретает решение. Ведь нам интересен не какой-то общий универсальный ответ, а очень конкретный, лично-индивидуальный смысл нашей деятельности в этом мире. Вот что нас волнует в первую очередь. Зачем существую лично я? Для чего я занимаюсь тем, чем занимаюсь? То есть смысл некоторых процессов внутри нашей жизни. А это мы вполне можем обнаружить, не залезая в философские дебри.

У каждого нашего действия есть смысл (вернее, мы его легко находим). Это свойство нашего мозга – искать целесообразность и закономерности. Если не верите, попробуйте сделать

что-нибудь абсолютно бессмысленное. После такого задания любое ваше действие уже априори будет иметь смысл: доказать или опровергнуть эту гипотезу. Ладно, попробуйте вспомнить, когда вы делали что-то, лишенное смысла? Бьюсь об заклад, что тогда, когда вы это совершали, действие не казалось вам таковым. Так стоит ли страдать оттого, что жизнь бессмысленна? Или принять факт, что мы сами придаем смысл своим действиям. А поэтому без всякого чувства вины можем ставить себе любые цели, какие нравятся. Ведь именно вы наполняете их смыслом. И если вы уверены в том, чего хотите, то для вас эта цель уже содержит все необходимые смыслы. А если не уверены и все еще колеблетесь – для вас следующая глава.

Зачем мы ищем предназначение

Сегодня человек оказывается фрустрирован не в сексуальном, а в экзистенциальном смысле. Сегодня он меньше страдает от чувства неполноценности, чем от ощущения бессмысленности.
Виктор Франкл

Проблема в том, что мы не очень-то любим думать. Занятие это тяжелое, энергозатратное и часто совершенно непредсказуемое в плане результатов. Достаточно сказать, что мозг потребляет до 25 % всей энергии тела (при весе всего в 2 %), когда напряженно размышляет над чем-то. Неудивительно, что он всеми силами стремится к покою и экономии энергии, особенно когда решение вопроса не кажется ему жизненно важным.

Для нашего мозга поиски смысла жизни – как поиски клада без карты. Клад очень большой, найти хочется, но совершенно непонятно, где и как его искать, а главное – сколько времени это может занять. И никакой гарантии положительного результата.

Возникает соблазн получить готовый ответ на этот вопрос, забив его в поисковике, как мы делаем при возникновении других житейских проблем. Но, увы, со смыслом нашей жизни такой фокус не работает. Тут нужно думать самому.

При этом нас никто не учит решать подобного рода задачки. Видимо, предполагается, что мы сами должны этому научиться. Придется засучить рукава и в очередной раз напрячь мозги, поскольку, как мы уже знаем, единого, доказанного и принятого всеми ответа нет. А потому свой смысл каждый ищет и выбирает самостоятельно (осознанно или нет).

Я предлагаю принять за аксиому утверждение о том, что вам подарена жизнь и свобода делать с ней все, что захотите. Можете искать смысл, а можете оставить этот вопрос открытым. Можете верить во что хотите или не верить ни во что. Можете ощущать себя свободно выбирающим, а можете быть жертвой обстоятельств. Можете выбрать любой путь. Единственное, чего вы не можете, так это избежать последствий своего выбора.

И для того чтобы придать смысл самим поискам, спросим себя: «*А нужно ли мне искать этот самый смысл, и если “Да”, то зачем?*»

_____

Что я надеюсь получить в итоге?

_____

То есть что изменится, когда я его найду?

_____

Если перспектива обрести данное знание не представляется достаточно привлекательной – не тратим энергию и переходим к следующей главе. Что толку тратить силы, если награда нас не впечатляет? Ради спортивного интереса – увольте. Если чувствуете, что задело, и есть желание разобраться с этим вопросом – пробираемся дальше.

Допустим, смысл нужен нам в качестве ориентира, критерия, при помощи которого мы сможем расставлять приоритеты и разделять дела на важные и не очень. Кроме того, смысл даст нам источник внутренней силы, помогающий справляться с трудностями, действовать осознанно и чувствовать себя свободным человеком, самостоятельно совершившим выбор своего пути. Возможно, смысл нужен нам просто для того, чтобы удержаться от соблазна прервать свою бессмысленную жизнь.

Со стороны попытки автора давать какие-то рекомендации относительно поиска смысла жизни должны казаться великой наглостью или не менее великой глупостью. Но я все-таки попробую натолкнуть вас на мысль или хотя бы вызвать озадаченность этим важным вопросом. А вопрос действительно архиважный. Человеку очень трудно жить без смысла, желание иметь цель встроено в нас при рождении. Движение к цели, осмысленные действия, получение положительных результатов способствуют выработке гормонов удовольствия. Матушка-природа подкрепляет наши целенаправленные действия. Длительное бессмысленное времяпрепровождение в лучшем случае может вызвать депрессию. А в худшем – желание прервать свой жизненный путь, не дожидаясь естественного конца.

Количество неудачных попыток обнаружить свое предназначение красноречиво иллюстрирует растущая год от года кривая самоубийств. В среднем на планете из 100000 человек 20 ежегодно уходят из жизни добровольно, отчаявшись найти смысл своего существования в этом мире. Человек нуждается в смысле. Двухлетние исследования, проведенные Национальным институтом психического здоровья США, показали, что из 7948 студентов, опрошенных в 48 высших учебных заведениях, только 16 % мечтают разбогатеть, в то время как основная масса (78 %) хочет только одного – найти в своей жизни смысл. Все еще сомневаетесь, нужно ли прилагать усилия к поиску?

Допустим, мне удалось вызвать у вас любопытство и разбудить желание обрести ответ. Тогда поразмышляйте над следующими вопросами:

Если вспомнить те периоды жизни, когда вы имели ощущение смысла, что в них было особенного? _____

Что их объединяет? _____

Рискну предположить, что тогда вы точно знали, чего хотите, зачем вам это нужно и что необходимо делать для того, чтобы желаемое стало реальностью. Если в настоящий момент вы испытываете дефицит смыслов, значит, у вас пока нет ответов на эти важные вопросы.

Австрийский психиатр, создатель логотерапии (вид психотерапии, основанный на поиске и анализе смыслов существования) Виктор Франкл утверждал, что в человеке есть особый орган, помогающий получить ответ на вопрос «Зачем я живу?». Об этом чуть позже. А пока цитата, проясняющая, как мне представляется, причину, по которой мы в последнее время все чаще сталкиваемся с проблемой нехватки смыслов.

> ***«Человеку, в отличие от животного, инстинкты и побуждения не диктуют, что ему нужно делать. И, в отличие от древних времен, сегодня традиция уже больше не говорит ему, что он делать обязан. Не зная, что ему нужно, и не зная, что он должен, он по-настоящему не знает и того, чего же он, собственно говоря, хочет. Что из этого следует? Либо он хочет только того, что делают другие, и это конформизм. Либо наоборот: он делает только то, чего хотят другие, – хотят именно от него. И тогда мы имеем тоталитаризм».***
>
> *Виктор Франкл, «Теория и терапия неврозов»*

Чем лучше мы живем, тем более остро встает вопрос о смысле этой жизни. Когда нами руководят инстинкты, мы спокойно повинуемся, так как ясно понимаем, что хотим жить, и стремимся к выживанию всеми доступными нам средствами. Человек, испытывающий нужду в чем-то жизненно необходимом (пище, безопасности, любви и прочем), ищет способ закрыть свои потребности и обретает цель, направляя свои усилия на ее достижение. Энергию он черпает из природных инстинктов, так сказать, установок, данных нам «по умолчанию».

Нынче все больше людей ощущают экзистенциальный вакуум, потому что больше «нечего желать». Наши основные потребности выживания удовлетворены в режиме 24/7. И нам от этого плохо, а не хорошо. Как бы странно это ни звучало.

И еще тоскливее оттого, что мы «требуем ощущения счастья», но его не получаем, несмотря на, казалось бы, все возможности для этого. Человек в животной своей, базовой, комплектации желает безопасности, секса и высокого социального статуса. Мы хотим вкусно есть, продолжать свой род и доминировать. Сегодня все это стало доступным. Еда – не проблема, на каждом углу. Секс – пожалуйста, в любых формах и видах. Высокий статус обретается через славу в соцсетях, обладание вещами и красивую визитку. Остальные утешают себя тем, что они «выше этого», и находят какую-то свою нишу для самоутверждения.

Итак, вернемся к идее Виктора Франкла о том, что у нас есть орган поиска смысла. Для начала давайте примем тот факт, что смысл может меняться. Вернее, вы можете его менять. К примеру, сначала вы находили смысл в том, чтобы заниматься творчеством, саморазвитием и самореализацией, а потом обнаружили, что близкий человек очень нуждается в вашей помощи, и самореализация отошла на второй план. Что послужило тому, что вы переключили свои усилия, сместили точку фокуса? Что чаще всего подсказывает вам, как нужно действовать в той или иной ситуации? Существует ли тайный советник, который всегда знает, как правильно поступить?

По мнению Виктора Франкла, такой советник есть. И он есть у каждого. Этот тихий внутренний голос, к которому необходимо прислушаться, чтобы услышать его, принято называть совестью. Это тот орган, который точно знает, в чем состоит смысл вашей жизни прямо сейчас. И если вы прислушаетесь к нему, то тоже будете знать ответ на этот вопрос. Если вы слушаете голос своей совести и действительно слышите его, вы знаете правильный ответ на вопрос о том, в чем заключается смысл вашей жизни. Принять его или отвергнуть – вам решать. Посмотрите на то, что происходит вокруг вас, поищите, что можете изменить. Миллионы счастливых людей наполнили свою жизнь смыслом через деятельность, влекущую за собой благодарность окружающих.

Кто благодарен вам за то, что вы делаете, кто нуждается в вашей помощи, кому небезразлично, существуете вы или нет? _____

Живя в обществе, мы познаем себя через других людей, отношения с ними. Отношение к ним. Если вы искренне благодарите кого-то – вы наполняете его жизнь смыслом. Пусть свитер, связанный вашей бабушкой, не в тренде, а домашние соленья вы давно уже не употребляете в пищу, – интуитивно вы понимаете, как важно для нее быть полезной, заботиться о вас через вещи, созданные своими руками. И, принимая их с благодарностью, вы создаете этот самый смысл существования пожилому человеку, продлевая тем самым ему жизнь.

Как найти свое предназначение

Опыт творит человека.
Альфред Адлер

На поверхности лежит идея о том, что раз раньше меня не было, а потом я появился, со всеми своими индивидуальными особенностями и обстоятельствами, значит, у этого замечательного и поистине судьбоносного для меня события была какая-то цель. Если цели нет, то зачем я живу? Что мне делать? У кого спросить? Есть ли где-то правильный ответ? Как жить, ставить цели, планировать, когда не знаешь, зачем это все?

Вопрос о смысле существования необходимо решить для того, чтобы получить ориентир, план, схему построения своего будущего. Чтобы совершать текущие действия, я хочу иметь перед глазами, так сказать, генеральный план жизни. И этот генеральный план должен быть подписан его создателем, который точно знает, зачем в этом плане я.

Проблема в том, что генерального плана нет. Есть вероятности, неопределенность и риски. На что можно опереться, когда ничего не гарантировано? Ну, почти ничего. Кое-что о будущем мы знаем точно. Например, что, рано или поздно, наши глаза закроются навсегда. Мы перестанем активно вмешиваться в ту реальность, которую знаем. Наше тело просто утратит характеристики, позволяющие это делать.

Как ни странно, но именно печальная перспектива смерти придает жизни ценность, поскольку заставляет осознавать ее как ограниченный ресурс. Ограниченность самого важного ресурса вынуждает относиться к нему бережно и экономно. У нас нет времени совершать бесконечное количество проб, тестируя реальность. Окна возможностей открываются и закрываются, ограничивая время принятия решений. Кроме того, мы не можем определить, какие из наших решений были правильными, потому что история не знает сослагательного наклонения, и неизвестно, что было бы, поступи мы иначе в той или иной ситуации. Мы способны это предполагать, исходя из собственного опыта, но предположения – это лишь гипотеза.

В ситуации неопределенности соблазн получить некое откровение от всеведущего источника очень велик. Знак свыше способен развеять наши сомнения, внести определенность и ясность. Но такую подсказку можно ждать всю жизнь и так и не дождаться. Что делать? Надеяться и верить в лучшее или брать инициативу в свои руки?

Для приверженцев мистического мировоззрения подойдут гороскопы, гадания, предсказания гуру, провидцев и блаженных. Они будут искать тех, кто видит третьим глазом, общается с миром духов, слывет авторитетным магом-волшебником с дипломом и красивой легендой. Вера в чудо помогает людям выжить, наполнить надеждой свою душу, и те, для кого такой способ поиска истины кажется подходящим, скорее всего, будут опираться на волшебство больше, чем на собственные силы и разум.

Что делать остальным? Как понять свое предназначение? На что опереться, делая выбор? Предлагаю вашему вниманию еще один действенный способ, позволяющий узнать себя и свои настоящие ценности. Если до сих пор не удалось заполучить ответ на вопрос «В чем смысл моей жизни, как я его понимаю? В чем состоит моя миссия?», попробуйте обратить этот вопрос не вовне, к неведомому Нечто, а внутрь себя. Если вы ищете смысл, значит, предполагаете, что он есть. Независимо от того, осознается вами или нет. Нужно только открыть глаза и увидеть то, что раньше было вне зоны осознания. Для этого предлагаю вам подумать о своем прошлом.

Ближайшее прошлое – то место, где наш выбор состоялся. Он уже сделан и превратился в свершившийся факт. Время прошло и стало историей. Именно глядя в прошлое, мы можем осознать смысл своей жизни. У нас есть факты, есть от чего оттолкнуться. Но время и есть

жизнь. То, как мы распоряжаемся своим временем, отражает, как в зеркале, наши ценности на сегодняшний момент и наши с вами актуальные цели.

В прошлом месяце я распорядился своим временным ресурсом следующим образом: N времени я был занят тем-то, 2 x N посвятил тому-то, 10 x N у меня ушло на то-то. Напишите, чем конкретно вы занимались. Будьте честны с собой.

Что делал?	Зачем?	Какую ценность реализует это действие?	Почему это было важно для меня?

Зачем я делал то, на что потратил больше всего времени? Какой в этом занятии смысл? Помимо удовлетворения своих потребностей физического выживания, есть ли еще что-нибудь? Что это? Нравится или нет, это то, что и составляет смысл вашей жизни прямо сейчас. Ведь вы потратили на это свое время, свою жизнь. Значит, оно того стоило. Ну, по крайней мере, вы так думали, когда принимали решение, чем заняться.

Чем больше времени, свободного от удовлетворения потребностей выживания, тем острее встает вопрос выбора. Тем больше нас волнует, есть ли что-то действительно важное, чему мы посвящаем свою жизнь. Неслучайно вопрос о предназначении и миссии встает вместе с увеличивающимся количеством времени, свободного от обязательств.

Какие обязательства вы приняли на себя? _____

Зачем? _____

Чем меньше осознанных действий, тем сложнее найти смысл. По умолчанию, человек склонен стремиться к получению положительного подкрепления и избегать того, что несет страдания. Вот и весь смысл. Вдумайтесь, эмоции управляют нашими мозгами. Мы стремимся к действиям, приносящим положительное подкрепление (хотим испытывать эмоции радости, удовольствия, счастья, восторга, воодушевления), и избегаем того, что вызывает дискомфортное состояние (горе, разочарование, вина, стыд, тревога, зависть). Это ни хорошо, ни плохо. Просто так устроено природой, поощряющей нас за действия, способствующие выживанию, и наказывающей за те, которые могут быть опасными. Собственно адаптационную функцию эмоций никто не отменял. Могущество человека в плане рациональности сильно преувеличено.

> ***«Наши мозги, похоже, созданы не для того, чтобы размышлять и анализировать. Если бы они были запрограммированы на это, нам в нашем веке приходилось бы не так тяжело. Вернее, мы к настоящему моменту все просто вымерли бы, а я уж точно сейчас ни о чем бы не рассуждал: мой непрактичный, склонный к самоанализу, задумчивый предок был бы съеден львом, в то время как его недалекий, но с быстрой реакцией родич уносил ноги. Мыслительный процесс отнимает много времени и очень много энергии. Наши предки больше ста миллионов лет провели в бессознательном животном состоянии, а в тот кратчайший период, когда мы использовали свои мозги, мы занимали их столь несущественными вещами, что от этого почти не было проку. Опыт показывает, что мы думаем не так много, как нам кажется, – конечно, кроме тех случаев, когда мы именно об этом и задумываемся».***
> *Нассиб Талеб, «Черный лебедь»*

Так зачем искать смысл? Что будет, когда я его найду? Исчезнет неопределенность? Уйдут сомнения? Я начну действовать? Что-то другое? Что?

Чтобы перестать откладывать и начать действовать, нам придется принять неопределенность будущего. Практика доказывает нам, что не существует прогнозов, сбывающихся со 100 %-ной точностью. И это прекрасно. Вообразите, какой скучной была бы наша жизнь, если бы мы точно знали, что произойдет. Неопределенность необходима для того, чтобы у нас оставалась надежда. Без неопределенности не будет возможности выбора, исчезнет ощущение свободы.

Неизбежный спутник неопределенности – наши сомнения. Сомнение может быть нашим другом или врагом. Оно выступает как враг, когда парализует наши действия и способствует откладыванию момента принятия решения. «Нужно подождать». Чего именно подождать? «Ну, когда наступит ясность». А в результате чего она должна наступить? «Пока у меня недостаточно информации для принятия решения». Какой именно информации недостает, как и когда она поступит, где ее искать? Сколько мы готовы ждать? «Не знаю, просто надо подождать…»

Сомнения – наш друг, побуждающий к поиску, к размышлению, к анализу, но никак не к бездействию. Отними у нас сомнение – и мы превратимся в фанатиков. Смелость не в том, чтобы не входить в клетку, когда боишься тигра. Смелость не в том, чтобы войти в клетку, если ты не боишься тигра. Смелость в том, чтобы войти, когда боишься. Мужество в том, чтобы действовать, продолжая сомневаться. В этом смысле мы все совершаем путь героя, но он осложнен тем, что некому дать нам уверенность в том, что мы избранные. Эту уверенность приходится создавать себе самостоятельно.

Смелость в том, чтобы признать: смысл моей жизни – это зона моей ответственности. Осознавая это, я могу передать ее кому-то или чему-то, но моя жизнь все равно останется моей жизнью. Последствия моих решений станут моей реальностью. Уклоняясь от выбора, я не сохраняю жизнь чистым листом бумаги.

> ***«Решись стать разумным, начни. Кто медлит упорядочить свою жизнь, подобен тому простаку, который дожидается у реки, когда она пронесет все свои воды».***
> *Гораций*

Принимая решения в непредсказуемом мире, мы просто не можем требовать от себя непогрешимости. Требовать абсолютной правильности выбора. Это бессмысленно, потому что невозможно. Как же быть, если ни в чем нельзя быть уверенным? Оперировать вероятностями, наслаждаться приключением (люди специально отправляются в неизвестность, чтобы столкнуться с неожиданным). Лучше принять неопределенность и постараться следить за открывающимися возможностями, чем сетовать на реальность, продолжая в ней существовать.

Страх ошибиться – нормален. Но состоявшийся выбор – это не приговор. Мы вольны менять смысл нашей с вами жизни через новые действия, через планирование, через установку новых целей, через поиск новых возможностей. Через осознание себя, своих способностей, желаний, потребностей. Через пристальное внимание к своим мыслям, влечениям. Через развитие доверия к себе. Чтобы менять что-либо, нужно знать, какое оно сейчас. Заглянув в свое прошлое и поняв свой настоящий смысл, мы обретаем силы для того, чтобы менять будущее, действуя в настоящем.

А вдруг я ошибаюсь?!! Страх перед выбором

Время летит – это плохая новость. Хорошая новость – вы пилот своего времени.
Майкл Альтшулер

Состояние сомнения в правильности своего выбора дискомфортно, часто мучительно и создает неприятное ощущение шаткости опоры. Ситуация напоминает сцену из фильма «Матрица», где Нео встречается с предсказательницей.

«Она не ошибается?» – спрашивает он у Морфиуса. «Не думай о ней как о злой или доброй, она поводырь, Нео, она укажет твой путь», – отвечает тот. Нео сомневается в том, что он избранный. Он не знает. И это очень похоже на наши сомнения относительно смысла нашей жизни. Действительно ли он такой, каким нам представляется?

Предсказательница же говорит Нео: «Открою тебе одну тайну. Быть избранным – все равно что быть влюбленным. Кто знает, что ты влюблен? Лишь ты один».

Идея в том, что никто не может открыть нам наше предназначение. Только мы сами. И пока мы сомневаемся и уклоняемся от того, чтобы принять его, жизнь проходит. Далее Пифия продолжает: «Очень жаль… Дар у тебя есть, но, кажется, ты чего-то ждешь. Чего? Может, следующей жизни. Кто знает. Бывает и так».

Мы тоже часто ждем чего-то. Какого-то единственного, особенного смысла, яркой путеводной звезды. Но смыслов может быть несколько, они могут появляться и исчезать в зависимости от обстоятельств. Это нормальное явление.

Как же происходит сам процесс поиска и выбора? В чем он заключается? Если это не прозрение, не откровение свыше, тогда что?

В поисках смысла на фоне действительности мы можем заметить несколько возможностей. Возможностей изменить реальность в ту или иную сторону. За реализацией этих возможностей мы видим то или иное будущее.

В отличие от большинства животных, мы не только способны предполагать будущее и делать прогнозы, но и постоянно заняты этим. Пытаясь создать у себя ощущение безопасности, определенности и предсказуемости, мы делаем прогнозы и строим планы. Мир, разумеется, абсолютно безразличен к нашим желаниям определенности, поэтому время от времени подбрасывает разнообразные сюрпризы и неожиданности. Но мы упорно не хотим расставаться с иллюзией контроля над ситуацией, выдвигая все новые требования, которым наш мир должен соответствовать.

Одно из самых странных требований заключается в том, что мир каким-то образом должен поставить нас в курс дела относительно цели нашего бытия в нем. Решение, какую из имеющихся возможностей воплотить, таким образом, отдается вовне. Как будто это не ваша собственная жизнь и вы ею не распоряжаетесь. Многие ожидают, что их должно осенить свыше относительно их предназначения и миссии на земле.

Между тем, состоявшийся выбор и решение ему следовать превращают одну из возможностей в наше реальное будущее. Мы меняем действительность, хотим мы того или нет. Мы будем жить в том будущем, которое выбрали для себя. Наш выбор всегда связан с неопределенностью, вероятностью, предположением. Именно поэтому он особенно сложен. Если бы мы могли выбирать из трех возможных дорог, как богатырь на распутье в сказке, это сильно упростило бы процесс. Но это только сказочные мечты.

Итак, последствия нашего выбора неочевидны; действуя в условиях неопределенности, мы боимся совершить ошибку. Как известно, определенность в этом мире отсутствует, приходится оперировать вероятностями. Но возможна ли ошибка, ведь у нас никогда не будет шанса

прожить альтернативную реальность и сравнить результаты. Сожаления по поводу прошлого поэтому не имеют смысла. Идеальных решений не бывает. Но существование, которое сам человек оценивает как лишенное смысла, сплошь и рядом.

Размышляя о смысле своей жизни, мы думаем прежде всего о себе любимом. Своем предназначении, самореализации, своих способностях и перспективах. Но чем отчаяннее стремление человека «реализовать себя», «исполнить свое предназначение», тем более он центрирован на себе, а не на мире вокруг. И тем сложнее ему определить свое место в этом мире, который выпадает из поля зрения, уступая место «себе единственному».

Парадокс в том, что человек находит самого себя именно тогда, когда забывает о себе и сосредотачивается на каком-то деле или посвящает себя любви к другому. Как глаз, функция которого проявляется только тогда, когда он обращен к миру, а не к самому себе.

Поскольку человек является не суммой своих убеждений, но суммой своих поступков, своих действий, смысл гораздо легче обнаружить, исследуя ту реальность, в которой вы находитесь. Сместите фокус на нее, и вы поймете, каким образом хотели бы изменить то, что видите. Смысл обретается через целенаправленные действия, а не через самонаблюдение.

Возможно, вы – великий живописец, но пока ваши работы существуют лишь в фантазиях, мир об этом не узнает; ваши задуманные, но не нарисованные картины ничего не изменят ни в нем, ни в вас. Если вы существуете, значит, это необходимо, и в этом определенно есть смысл. Оглянитесь вокруг, послушайте свою совесть, и он проявится. А если не проявляется, значит, вам это зачем-то нужно. Для чего-то необходимо «не знать». То, что вы получаете от незнания, возможно, ценнее для вас, чем-то, что вы получите от осознания.

Что вам дает ваше незнание? _____

Что хорошего в том, чтобы не знать? _____

Возможно, в этом прячется какой-то ваш страх. *Чего вы боитесь?*_____

Здесь и начинается самое интересное. Оказывается, незнание приносит нам множество ценных бонусов. Во-первых, поиски смысла жизни как занятие во всех отношениях достойное позволяют придать собственному безделью благородный оттенок и оправдать страх перед действием. Ведь теперь до глубокой старости можно находиться в поисках и сомнениях, философских рассуждениях и подготовке к решительному штурму. А там окна возможностей закроются сами собой вместе с необходимостью искать ответ. Правда, жизнь тоже закончится, но это уже не важно. Главное, она была потрачена не зря, а прошла в благородных поисках.

Во-вторых, мы можем не принимать на себя ответственность за свое будущее, прошлое и настоящее. Раз смысл мне пока не открылся в божественном озарении, что с меня можно взять и какие претензии предъявить? Я жду, ищу и верю в лучшее. Не моя вина в том, что моя жизнь не такая, какой мне бы хотелось ее видеть. Я же ищу смысл, просто пока высшие силы мне его не открывают. Не хотят, должно быть. А у меня в планах на каждый день стоит пункт «Найти смысл жизни». Почитать книгу, встретиться с друзьями, посмотреть сериал, найти смысл жизни, покормить кота.

В-третьих, раз смысл мне неизвестен, то любые мои шаги по изменению реальности могут стать трагической ошибкой, преступным расходованием жизненного ресурса, который пока находится под охраной высших сил до выяснения его целевого назначения. Бездействие в такой ситуации не только полностью оправдано (вдруг что не так сделаю, потрачу жизнь не на то, на что нужно было), но всякое действие под запретом. Трогать свою жизнь нельзя ни в коем случае, руки прочь. У нее есть высшее предназначение (оно вам пока не открыто), некий смысл.

И только для его исполнения вы можете брать кусочки жизни и складывать из них слово «вечность». Действовать от своего лица и по своему выбору – нельзя. Высшее предназначение не дозволяет. А раз нет действий, нет и результатов, нет результатов – нечего оценивать. Нечего оценивать, можно продолжать пребывать в иллюзии собственного величия и исключительности. А это, согласитесь, чрезвычайно приятно.

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.