

18+

Ольга Варела

Путь к себе:
ЖИЗНЬ В РАДОСТИ



Ольга Варела

Путь к себе: жизнь в радости

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65087672

ISBN 9785005374325

Аннотация

Как найти себя, свое предназначение и следовать собственному Пути? В первую очередь книга предназначена для читателей ищущих, кто находится в поиске себя, и для кого важны вопросы обретения своего Пути и самореализации, а также для всех тех, кому интересна тема саморазвития. В доступной форме рассказывается, как раскрыть собственную уникальность, перепрограммировать подсознание, реализовать возможности, построив жизнь своей мечты.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Жизнь в радости	7
Глава 2. Целостное представление о человеке	13
Глава 3. Экзистенциальный кризис	23
Глава 4. Свобода воли	33
Глава 5. Знаки на Пути	44
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Путь к себе: жизнь в радости Ольга Варела

*Посвящается тебе, Путник,
и всем ищущим*

Мария Чернышенко *Редактор*

© Ольга Варела, 2021

ISBN 978-5-0053-7432-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

События 2020 года изменили привычную жизнь многих людей, ускорили их развитие и послужили спусковым механизмом вынужденной адаптации к новым условиям. Мир стремительно меняется, трансформируется. Как сохранить внутреннюю гармонию, ощущение радости, счастья и не только не потеряться в этом вихре событий, но и стать рулевым – Творцом своей жизни во всех сферах: в отношениях с собой, окружающими, в профессии? Возможно ли реализовать себя и свои таланты, получая удовольствие? Что мешает этому? Почему наши планы и намерения порой не могут осуществиться, несмотря на немалые усилия? В основе всего в жизни – поиск, открытие себя. «У каждого человека свое предназначение, только нужно уметь слышать „голос глубин“» [41]. Эта книга поможет вам научиться понимать свою природу и сонастраиваться с ней, раскрывая творческий и личностный потенциал, актуализируя собственные возможности.

Если уважаемый читатель уже задавался вопросами: «Кто Я?», «Зачем Я?», то, возможно, этот своеобразный путеводитель жизни станет подсказкой на пути познания – Пути открытия себя. У каждого человека поиск себя происходит по-разному: кто-то уже с детства, юношества осознает свое предназначение и следует ему, кто-то приходит к этому по-

сле кризиса средних лет, а порой случается, что только в конце пути человек с горечью понимает, что жизнь прожита совершенно не так, как хотелось бы, а то, что было поначалу важным, затерялось и забылось.

Поиск себя – это как продвижение в темном тоннеле: ты идешь, ничего не видишь, но вот появляется свет, приходит озарение, которое освещает небольшой отрезок пути, и двигаешься дальше. Свет гаснет, ты опять в темноте и можешь затеряться в лабиринте, пока снова не обретишь ясность. Нужно иметь страстное желание, чтобы не сбиться с Пути, не махнуть рукой и не сказать в сердцах: «Да ну его!», а продолжать неистовый поиск, чтобы жить в гармонии и радости, реализовывая себя полностью.

Данное руководство не имеет строгого научного характера изложения, хотя автор и является академическим психологом и психологом-практиком. Доступно, в увлекательной форме, объясняется, как раскрыть собственную уникальность, перепрограммировать подсознание на позитивное восприятие мира, реализовать потенциал, построив жизнь своей мечты.

Книга содержит практические методы и рекомендации по поиску и открытию себя для радостной, гармоничной и счастливой жизни и создана с искренним желанием помочь разобраться в себе тому, кто ощущает в этом потребность.

Глава 1. Жизнь в радости

Каждый человек хотя бы раз в жизни задумывался над вопросами: «Кто Я?», «Для чего Я?», «Каково мое предназначение?». Особенно в юности, в период самоопределения, когда встает выбор: кем быть, куда пойти учиться. Казалось бы, можно жить и так, не задавая себе подобных вопросов: окончить школу, получить подходящую специальность, устроиться на хорошую работу, создать семью, жить спокойно и счастливо. Но почему-то время от времени возникают сомнения: «А тем ли я занимаюсь?» «Для чего мне дана жизнь? «Счастлив ли я по большому счету?». Как хочется, раз определившись, идти по жизни легко и радостно, чтобы все твои мечты сбывались, планы быстро воплощались в реальность, работа нравилась и приносила желаемый доход, рядом был любимый человек, окружала семья и душа пела – жить в гармонии с собой и миром там, где ты хочешь, заниматься тем, чем желаешь, реализовывая свой потенциал и наслаждаясь жизнью. «А что так бывает? – спросит читатель. – Мечты на то они и мечты, жизнь сложна, и тут не до поисков самореализации и фантазий».

Выбор профессии зачастую определяется спросом на рынке труда: какие специальности востребованы, и где больший доход. Ориентация идет не на себя, а, наоборот, приходится подстраиваться под окружающий мир. Нравит-

ся сочинять музыку, получается замечательно, но времени на это нет, работа отнимает все силы, да и не нравится, зато доход стабильный. Проходит год, два, и не только не возникает привыкания, но со временем неудовлетворенность только усиливается. Нет реализации своего потенциала, искры, радости от того, чем занимаешься. Появляются лень, апатия, со временем возникают неврозы, депрессия, ну и под конец – мысли о бесцельно прожитой жизни.

Это всё, конечно, утрировано. Как психологу, приходится сталкиваться с различными вариантами проявления экзистенциального кризиса, неврозов, о которых речь пойдет далее. Но суть одна: если человек не реализовывает себя в жизни во всех своих проявлениях, начиная с самореализации как личности вообще, в профессии, не только не стремится осуществить свои планы, намерения, но даже боится заглянуть в себя глубже, в таком случае жизнь становится тяжким бременем. И всё, что нужно, – это честно и открыто ответить на вопросы: «Кто Я?» и «Чего Я хочу?».

Есть замечательная : ***притча о спрятанном счастье***

Как-то раз боги, собравшись, решили поразвлечься.

Один из них сказал:

– Давайте что-нибудь отберём у людей?

После долгих раздумий решили отнять у людей счастье.

Вот только куда его спрятать?

Первый сказал:

– Давайте запрячем его на вершине самой высокой в мире

горы!

– Нет, мы сделаем людей сильными, кто-то сможет взобраться и найти, и если найдет один, все остальные сразу узнают, где счастье, – ответил другой.

– Тогда давайте спрячем его на дне моря!

– Нет, не забывай, что люди любопытны, кто-то сконструирует аппарат для подводного плавания, и тогда они обязательно найдут счастье.

– Спрячем его на другой планете, подальше от Земли, – предложил кто-то еще.

– Нет, помни, что мы дали им достаточно ума, когда-нибудь они придумают корабль, чтобы путешествовать по мирам, и откроют эту планету, и тогда обретут счастье.

Самый пожилой бог, который на протяжении всего разговора молчал, сказал:

– Я думаю, что знаю, где нужно спрятать счастье.

– Где?

– Спрячем внутри них самих, они будут так заняты его поисками снаружи, что им и в голову не придет искать его внутри себя.

Все боги согласились, и с тех пор люди тратят всю свою жизнь в поисках счастья, не зная, что оно спрятано в них самих.

Чтобы жить с ощущением счастья, прежде всего, необходимо заглянуть внутрь себя, открыть свою уникальность,

не стараться подстраиваться под некие стандарты, полюбить себя таким, какой есть, позволить себе жить той жизнью, какой хотите, не следуя социальным стереотипам. Необходимо совершенствоваться, не подавляя и не разрушая, а развивая свою индивидуальность, проявляя ее во всём, во всех сферах жизни, ведь мир прекрасен именно разнообразием. Не нужно стараться быть на кого-то похожим. Раскройте свою самобытность, собственное своеобразие, найдите дело жизни, чтобы и вам было в удовольствие, и миру польза.

Порой и хотелось бы изменить что-то у себя в судьбе, но боязно, страшно разрушить то, что уже есть: разорвать сложившиеся отношения, исчерпавшие себя, уйти с работы, которая не только не нравится, но и просто нет больше физических сил ходить на нее. Новое пугает: «А не будет ли хуже? Пусть сейчас всё не так замечательно, но где гарантии, что перемены принесут улучшение?». Человек полон страхов, сомнений, и это то, что препятствует его полноценному и гармоничному функционированию, мешает жить, реализуя себя, и ощущать радость и удовлетворение от жизни, блокирует сотворение своей реальности – той, которую хотелось бы иметь и наслаждаться, вдыхая счастье полной грудью.

Станьте волшебником, будьте творцом собственной жизни, примите участие в со-творении своего мира. Невероятно? Отнюдь. Всё это работает, основываясь на психофизиологии человека, структуре его личности и надличностных

образований. Позвольте себе жить той жизнью, которой хотите, иметь то, что вам необходимо. Это принесет удовольствие и радость. Разрешите себе заниматься тем, чем вы желаете, реализовывая таланты с пользой для себя и мира в целом. Ощутите полноту жизни. Жить в радости – не значит находиться постоянно в эйфории. Это слушать себя и воплощать всё то, что желает ваша душа, быть в сотворчестве со своим Высшим Я, постоянно в потоке проявления своей сущности, раскрытия и развертывания себя, жить и наслаждаться жизнью, быть в гармонии с собой. Это напрямую отразится на взаимоотношениях и проявится в окружающем мире, событиях в профессиональной, материальной сферах, реализации ваших желаний. «Как?» – спросите вы. Вот этому мы с вами и научимся. Пусть настоящая книга послужит кратким руководством в открытии и проявлении себя, создании жизни своей мечты. Ведь каждый из нас и есть творец своего счастья.

Об этом – в древней : *притче*

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

– — Что еще слепить тебе? спросил Бог.

– – Слепи мне счастье, попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Лишь вы сами ответственны за реализацию того, что в вас заложено. Ни ваши родители, ни социальные институты, ни

муж, ни жена – никто, только вы способны сделать свою жизнь осмысленной и счастливой, проживая каждый день в любви, радости и гармонии, либо выбрать унылую с постоянными жалобами на всё и всех. Поверьте в себя. Найдите время, чтобы спокойно разобраться в себе. Это станет отправной точкой вашего путешествия. Не ждите, что когда-нибудь само наладится, имейте смелость действовать – со-творяйте свою жизнь сами.

Далее мы кратко рассмотрим, что же такое Человек, и как устроена личность. Это поможет разобраться как можно использовать эти знания для понимания и достижения цели – поиска себя и подлинной самореализации.

Глава 2. Целостное представление о человеке

К концу двадцатого столетия на основе гуманистической психологии оформилась так называемая четвертая волна знаний о структуре и функционировании личности – трансперсональная психология (Р. Ассаджиоли, С. Гроф, Т. Йоманс, А. Маслоу), рассматривающая человека в его телесно-духовной целостности, что позволило лучше понять всю глубину природы человека [1; 9; 21; 22; 43], осознать, кто мы есть, с целью наиболее эффективной самореализации.

Постижение себя начинается с вопроса «Кто Я?». Ответы могут быть самыми разными. Каждый человек многогранен, но нередко определяет всего себя или другого, указывая на какое-то одно качество. Зачастую, находясь в каком-либо эмоциональном состоянии, он отождествляет себя с этим качеством: грустный, подавленный, веселый и т. п. Но не следует себя идентифицировать только с эмоциями. Чувства могут меняться, но ваше Я неизменно. Испытывая гнев, вы можете наблюдать за своим состоянием, осознавая, что оно вскоре поменяется, а впоследствии – и научиться управлять им. Или бывает, что мысли полностью поглощают сознание человека, и он идентифицирует себя с ними. Но опять же, мысли, как поток реки, быстротечны, и всегда есть тот, кто

фиксирует их. Некоторые считают, что Я – это физическое тело. Такое понимание особенно характерно для представителей профессий, связанных с модельным бизнесом, спортсменов. Тем не менее именно из центра нашего сознания – Я – мы можем отслеживать и свои мысли, и собственные эмоции, ощущать тело, проживать каждую из эмоций, но затем возвращаясь в чистое сознание себя, можем отслеживать и контролировать поток мыслей – останавливать их, переводить внимание на тело. И это всё благодаря сознанию, нашему Я. Именно оно является связующим центром, при помощи которого мы способны направлять свое внимание и осознавать себя. Существуют упражнения по разотождествлению своего Я от эмоций, мыслей, физического тела: «Я имею тело, но я не есть только мое тело. Я ощущаю эмоции, но Я не есть эта эмоция, я могу ощущать различные состояния. Я имею способность мыслить, но я не отождествляю себя с конкретной мыслью». Суть этих упражнений в том, что они позволяют осознать себя как хозяина – того, кто управляет своими мыслями, эмоциями, телом.

Не только в этом мы можем ощущать свое присутствие. Существует такое понятие, как «субличности». Это как проигрывание неких ролей в жизни, когда человек полностью себя отождествляет с какой-то ролью или позицией. По словам португальского поэта Ф. Пессоа: «В каждом углу моей души – алтарь со своим богом» [1]. Или, как писал У. Шекспир: «Весь мир – театр, а люди в нем – актеры»:

Весь мир – театр.

В нем женщины, мужчины – все актеры.

У них свои есть выходы, уходы,

И каждый не одну играет роль.

Семь действий в пьесе той. Сперва младенец,

Ревущий громко на руках у мамки...

Потом плаксивый школьник с книжной сумкой,

С лицом румяным, нехотя, улиткой

Ползущий в школу. А затем любовник,

Вздыхающий, как печь, с балладой грустной

В честь брови милой. А затем солдат,

Чья речь всегда проклятьями полна,

Обросший бородой, как леопард,

Ревнивый к чести, забияка в споре,

Готовый славу брешную искать

Хоть в пушечном жерле. Затем судья

С брюшком округлым, где каплун запрятан,

Со строгим взором, стриженной бородкой,

Шаблонных правил и сентенций кладезь, —

Так он играет роль. Шестой же возраст —

Уж это будет тощий Панталоне,

В очках, в туфлях, у пояса – кошель,

В штанах, что с юности берег, широких

Для ног иссохших; мужественный голос

Сменяется опять дискантом детским:

Пицци, как флейта... А последний акт,

Конец всей этой странной, сложной пьесы —

Второе детство, полузабытье:

Без глаз, без чувств, без вкуса, без всего [40].

Роли сменяются не только в определенные жизненные периоды. В одно и то же время человек имеет несколько ролей, порой прямо противоположных. Так, например: «Я – мужчина», «Я – футболист», «Я – архитектор», «Я – цветовод», «Я – отец», «Я – сын и т. д. (рис. 2.1). Каждая из них – это частичка, одно из проявлений его личности. И когда человек с точкой сборки (своим Я, сознанием) окунается в одну из них и ощущает себя полностью в ней, он видит окружающий мир, и в том числе себя, с точки зрения этой субличности. Другими словами, в зависимости от того, где будет присутствовать его Я, человек и будет себя так воспринимать. Если он находится в социальной роли «Архитектор», его восприятие всего в настоящий момент будет касаться в первую очередь того, насколько это важно для работы, для самореализации в данной сфере. И потребности будут направлены на удовлетворение профессиональных запросов. Если сместить свое Я, точку сборки в роль «Мужчина», то автоматически меняются и все акценты. Уже более важными становятся отношения с женским полом, проявление своих мужских качеств. В моменты нахождения Я в субличности «Футболист» мужчина будет воспринимать жизнь с позиции достижений в спорте, а порой и задумываться о спортивной карьере. При перемещении в роль «Начальник» проявится

желание управлять окружающими.

Рис. 2.1. Субличности

В процессе «неистового поиска себя» человек делает открытия, испытывает озарения: «Кто он, что ему нужно в жизни?», попеременно окунаясь то в одну, то в другую свои составляющие. Как показывает практика, многие люди отмечают, что они, сместившись точкой сборки в одну субличность, проживают реально понимание себя как некое откровение: что им действительно нужно, и кем хотят быть. Происходит осознание своего предназначения.

Но через какое-то время наступает понимание, что это открытие не совсем то, а лишь частный случай. Я смещается в другую субличность, и снова невообразимо реально проживается осознание себя, но ответы приходят уже совершенно другие. И так по всем своим значимым элементам. Происходит разброс, который усиливает внутриличностные конфликты и затрудняет понимание своей истинной природы. Для достижения внутренней гармонии и целостного осознания себя важно найти, определить в себе эти субличности и, сместив точку сборки в центр личности, уже оттуда наблюдать за всеми ними, признать важность реализации каждой субличности, но не в гипертрофированном варианте, а найдя некий компромисс между ними (В седьмой главе будут подробнее рассмотрены техники интеграции личности для достижения целостности).

Порой поиск себя затягивается на долгие годы, если

не раскрыть в себе эти субличности и не увидеть каждую. В таком случае человек приходит к тому, что ощущает потребность реализовать себя, к пониманию того, что всё это время был ориентирован на то, что должен, что от него требовали и ожидали родители, социум, старался быть хорошим сыном (дочерью), учился тому, к чему душа не лежала. Он чувствует, что некая его часть была долгие годы подавлена, и настал момент, когда уже больше невозможно сдерживать то, что просится наружу и требует своего выражения. Такого рода метания в разные стороны, проживание всецело в каждой из своих субличностей позволяют переместиться в центр Я, составив ясное понимание потребностей каждой из них и осознать себя целостно, комплексно и многогранно.

Всё это мы рассматривали в так называемой горизонтальной плоскости строения личности. Чтобы понять, что собой представляет человек в целостности, обратимся к модели Р. Ассаджиоли (рис. 2.2), который выделяет не только сознательное Я как ядро нашей личности, но также и сверхсознательное Высшее Я [1]. В этом контексте личность понимается более широко за счет включения духовной составляющей.

Рис. 2.2. Строение личности (по Р. Ассаджиоли [1])

Сознательная часть – это то, что мы осознаем в себе, наше Я как ядро личности, направление внимания, мысли, информация – подобно вершине айсберга, где огромная оставшаяся часть, скрытая под водой, бессознательное.

Бессознательное – то, что вытеснено из нашего сознания,

страхи, комплексы, социальные программы, сформированные с детства установки, которые самым непосредственным образом управляют поведением человека вне его осознания.

И Высшее Я – то, что находится за пределами нашей личности и в разных философских направлениях трактуется как некая духовная составляющая, «организующий принцип», дух, который не прекращает своего существования после смерти тела, аккумулируя опыт. Это уже уровень вертикальный, духовный, позволяющий человеку выйти за пределы своего Я и установить контакт с Высшим Я.

Именно Высшее Я, являясь организующим началом, стремится проявить себя, выразить через личность посредством со-творчества. И одна из важнейших задач человека – ощутить себя на глубинном уровне, быть открытым собственной сути, наладить связь с Высшим Я и реализовать себя в этом мире посредством разворачивания способностей и высших человеческих качеств – самоактуализироваться. «Как?» – спросите вы. Просто научиться слушать себя, свою душу, не игнорировать, не подавлять желания и мечты, а относиться с любовью, уважением к себе, развивая интуицию. Только в совместном творчестве со своей духовной сущностью вы сможете полноценно реализовать себя, ощущая радость бытия, и быть наполненным энергией счастья. Как из желудка вырастает лишь дуб, а не какое-то другое дерево, так и каждый человек индивидуален и имеет присущую только ему миссию. Это касается и работы, и личностных проявлений,

и жизни в целом.

Цели развития личности в психосинтезе – гармонизация и интеграция всех качеств и функций человека в единое действующее целое. Личностное развитие представляет собой объединение противоречивых, несогласованных, недоразвитых, сознательных и бессознательных стремлений человека, внутреннюю интеграцию. Духовное развитие – приближение человека к своему Высшему Я, самопостижение, переживание и осознание своей Самости как синтезирующего духовного центра. Развитие личности – всегда поэтапный процесс: сначала личностное развитие, интеграции вокруг центра Я, а затем на этой основе духовное развитие, когда «... осознание личностного „Я“ сливается с осознанием духовной самости» [1]. Стремление к внутренней интеграции относят к числу основных мотиваций человеческой личности. «Духовное развитие человека, – как отмечал Р. Ассаджиоли, – предполагает переживание и осознание своей духовной сущности, своего Высшего „Я“ как синтезирующего духовного центра... Осознание духовной самости должно стать не уходом из мира, а развитием способности служить миру» [1].

Поэтому для постижения себя и достижения внутренней гармонии так важно увидеть в себе все разрозненные элементы, и особенно те, которые вызывают конфликты между собой. Вы можете проживать самые разнообразные полярные эмоции, окунаться в поток мыслей, идентифицировать себя с телом, играть различные социальные роли, но при

этом всегда помнить, что есть некий центр вашего Я, наблюдающий за всем этим, направляемый высшей духовной составляющей – вашим Высшим Я.





Глава 3. Экзистенциальный кризис

Прежде чем мы рассмотрим, в чем же проявляется нереализация себя в жизни (а это неврозы, нервные срывы, депрессия, зависимое поведение, психосоматические заболевания), обратимся к тому, как функционирует человек, исходя из его потребностей. Иными словами, что нужно для того, чтобы ощущать себя удовлетворенным и жить в гармонии с собой и окружающим миром. Так, известный психолог А. Маслоу считал, что каждый человек рождается с определенным набором качеств, способностей, составляющих сущность его Я, его Самость, которые человеку необходимо осознать и проявить в своей жизни и деятельности. Однако стремление к самоактуализации наталкивается на различные трудности (непонимание окружающих, собственная неуверенность, страхи, низкая самооценка и др.), поэтому большинство людей оказываются неспособными, отказываются от желания проявить себя, самоактуализироваться, что в дальнейшем приводит к неврозам. Многочисленные исследования показывают, что невротики – это люди с неразвитой или неосознанной потребностью к самоактуализации.

Первичные потребности человека – биологические, обусловлены его физиологической природой (рис. 3.1). Это потребности в кислороде, воде, еде, сне, продолжении рода, температурном режиме и т. п. На протяжении всей своей

жизни человек стремится к удовлетворению этих основных потребностей, которые приравнивают его к миру животных, однако проявляются в соответствии с культурными нормами. Неудовлетворение рождает беспокойство, напряжение.

Рис. 3.1. Пирамида потребностей личности (А. Маслоу [21])

Следующей базовой потребностью является потребность ощущения себя в безопасности. Не только животным, но и человеку важно чувствовать себя в защищенном месте. Именно дома он ощущает себя свободно и комфортно, в противном случае – не сможет спокойно расслабиться и отдохнуть.

Потребность в любви и принадлежности к группе также является одной из основных. Человеку важно принадлежать к себе подобным, быть принятым и любимым. Неудовлетворение будет вызывать всё те же нервное напряжение и стремление достичь желаемого.

Следующая важная потребность человека – в уважении и самоуважении. Казалось бы, что здесь базового, но подсознательно каждый человек ощущает собственную ценность, значимость и ищет подтверждения тому у окружающих, а находя, испытывает самоуважение. Для него важно чувствовать себя значимым в существенных областях, в противном случае происходит деструктивное замещение аддиктивным поведением: алкоголь, курение, переедание, уход в виртуальный мир. Фрустрация (неудовлетворение) данной потребно-

сти может вызывать агрессивное поведение и другие проявления.

И наконец, потребность в самоактуализации – реализации себя и своих способностей в окружающем мире, личностном проявлении, самовыражении своей глубинной сути, Самости. Эта потребность заключается в разворачивании личностью своих лучших качеств и свойств. Экзистенциальный философ Ж.-П. Сартр призывал: «Стать тем, кем ты являешься», явить себя миру [29]. В этом и есть миссия и предназначение человека – в раскрытии себя, исходя из глубинной духовной целостности, то есть жить той жизнью, к которой стремится душа. Если человек живет в со-творчестве, согласии со своим Высшим Я, позволяя ему полностью проявиться в этом мире, реализовывает собственные таланты и миссию, в жизни у него всё идет гладко, и все его мечты быстро и легко сбываются.

По ряду многих причин зачастую следованием не зову своим индивидуальности и интуиции, а социальным нормам, ожиданиям других людей человек подавляет собственную потребность в самоактуализации, заглушает ее излишней социальной активностью, деструктивными способами. Порой это случается из-за страха, низкой самооценки. В итоге внутренние неудовлетворение и напряжение растут, прорываясь и выплескиваясь в экзистенциальные кризисы, мощностю которых будет усиливаться. Хроническое же неудовлетворение влечет за собой появление психосоматических болезней,

неврозов, депрессий.

Еще одной из причин неспособности реализовать себя является то, что порой человек, не удовлетворив свои базовые потребности в еде, безопасности (жилье), не способен идти дальше. Нуждаясь в поиске хлеба насущного, он просто не может задаваться вопросами о смысле жизни и своего существования, предназначения, некоего мистического Пути. Однако, несмотря на то, что это верно для большинства, некоторые люди реализовывают себя вне зависимости от удовлетворения своих базовых потребностей. Точно так же как один из путей обретения своей сути и ценности того, что имеешь, что важно, – именно путь через страдания – позволяет человеку разобраться в себе и жизни.

Что же происходит в случае уклонения человека от самоактуализации? В. Франкл описал это состояние как который проявляется в виде соматических и психологических расстройств [32]. Наступают экзистенциальная пустота, отсутствие или потеря смысла существования. Человек автоматически ведет привычный образ жизни, он социально активен, строит карьеру, но не ощущает радости, вкуса жизни, не чувствует энергии. У него теряется опора, дающая осмысленность. Появляются лень, апатия, скука. Когда человек не реализовывает себя, свой творческий потенциал, занимаясь только рутинной работой, он ощущает неудовлетворенность собственной жизнью. Социальная среда, общество навязывают свои стандарты. Человек не выражает ин-

дивидуальность: собственные способности, личностные качества, мечты, он не может ощутить себя полноценно функционирующей личностью. Периодически у него возникают мысли о бесполезности своего существования. «Каждое отступничество [от собственной сущности], каждое преступление против своей природы фиксируется на нашем бессознательном и заставляет нас презирать себя» [42]. Характерные признаки (соматические) ноогенного невроза – апатия, депрессия, утрата жизненных интересов, удовольствия от жизни, вплоть до мыслей о суициде. Нет смысла в жизни – нет смысла и жить. *ноогенный невроз*,

Если проблема не решается (человек находится в напряжении из-за неудовлетворения потребности в самоактуализации – в постоянном стрессе, который заглушает деструктивными зависимостями), развиваются психосоматические симптомы: бессонница, снижение иммунитета – частые респираторные заболевания, головные боли, мигрени и т. п.

Интуиция, внутренний голос, прорываясь, пытается намекнуть, тихо подсказать, что нужно для самореализации, в чем она состоит, что будет комфортно и для самого человека, и для окружающих в целом, в чем данная личность может принести пользу, гармонично проявить, реализовать себя. Но человек не верит своему внутреннему голосу, игнорирует его, старается заглушить чрезмерной социальной активностью, алкогольной зависимостью, пустым времяпрепровождением, играя в компьютерные игры, часами смотря

телевизор или читая новости, перееданием – заеданием проблем. То есть он делает всё для того, чтобы не слышать, что говорит ему внутренний голос: «Ты живешь не так, не своей жизнью, остановись, этот путь уводит тебя от твоего предназначения, от того, что лучше всего у тебя получается». И в конце жизненного пути у человека остаются только разочарование и ощущение бессмысленно прожитой жизни. «Что я сделал для людей?» «А ничего из того, что мог. У тебя получились красивые изделия из стекла, и твои работы, сделанные с душой, украсили бы этот мир. Купив такое изделие, человек принес бы его в свой дом, любовался, и это давало бы ему энергию. Но ты выбрал другой путь – работу, которая совсем не по душе. Да, это приносит постоянный доход, но удовлетворения и радости нет». И человек проживает всю свою жизнь, занимаясь тем, чем ему не нравится. Это не дает энергии. Он приходит домой усталым и разбитым, ему уже не до хобби, хочется просто спокойно отдохнуть, чтобы завтра опять идти и заниматься делом, к которому не лежит душа. Периодически в жизни человека станут происходить кризисы, эмоциональные срывы, казалось бы, на пустом месте, беспочвенно, однако, когда неудовлетворенность жизнью будет скапливаться годами, ей нужен выход. Происходит выплеск всего накопившегося – в скандале, эмоциональном срыве, и если не осознать причину, глубину этого, не найти ответа на вопрос: «Почему так случилось?», то всё пойдет, как и прежде, опять до очередного срыва. И так всю жизнь.

Момент кризиса – подходящая возможность понять и осознать: для чего вы здесь, что вам приносит радость в жизни, чего вы хотите. Ведь, занимаясь любимым делом, человек получает массу энергии, удовольствия, радости.

Пока жизнь идет по накатанной колее, труднее что-то изменить, но под влиянием нарастающего напряжения происходит взрыв – . На протяжении жизни, если личность не реализует себя, возникают экзистенциальные, духовные кризисы. Они даются человеку, чтобы пересмотреть ценности и свое собственное существование. Кризис – это выход из тупиковой ситуации и в первую очередь – возможность на следующем жизненном этапе реализовать себя, переосмыслить всё, пересмотреть траекторию жизни: туда ли ты идешь, и насколько та жизнь, которой живешь, твоя. Не проживаешь ли ты чужую жизнь в угоду социуму, другим людям: родителям, желающим, чтобы ты стал тем, кем они хотели, или жене (мужу), либо твоemu начальнику, требующему отдавать вне рабочее время, выходные всё новым и новым проектам. Когда человек интуитивно ощущает неудовлетворенность своей жизнью, но продолжает жить по инерции, рано или поздно наступает кризис. Дальше он так не может, и, если сам не попытается ничего изменить, жизнь помогает ему. Однако в этом случае помощь будет уже хирургической – затянулась ситуация. Он может попасть в больницу, где внешняя активность сводится к минимуму и вдоволь времени на обдумывание себя: туда ли ты идешь, и то ли делаешь, для этого ли ро-

дился. Ведь каждый ребенок с рождения обладает данными ему от природы способностями, и правильно и логично их развивать, чтобы впоследствии был успех именно в какой-то определенной области. Занимаясь тем, чем нравится, испытываешь комфорт, удовольствие, всё легко получается и, как результат, выходит более качественно, чем у других. Если нет внутреннего спокойствия, а есть сомнения и терзания, что вы идете не туда, куда хотелось бы, живете не той жизнью, – это симптомы того, что нужно остановиться и разобраться в себе, не дожидаясь, когда грянет гром. Когда человек искренне настроен на то, чтобы понять себя, – жизнь обязательно ему в этом поможет. *экзистенциальный кризис*

Как проявляется экзистенциальный кризис? Некоторые люди описывают его так: «ощущаю, что старый мир рухнул, нового нет», «потерял смысл жизни», «пропала цель в жизни», «потеряно ощущение того, что делать дальше, и как жить», «я, словно в дремучем лесу» и т. п. То есть возникает ощущение своей никчемности: «зря живу», «...я, как в болоте, и ничего не могу сделать, будто загниваю», «чувствую себя нереализованным», «я не живу, а умер», «ходячий труп», «ощущаю бессцельность существования», «чувствую бессмысленность жизни». В основном беспокойство приносит нереализованность личности в профессиональной сфере, для женщин – также в плане создания семьи, материнства. Некоторые ощущают, что идут не своим путем: «потерял мечту», «иду не той дорогой», «работаю просто для то-

го, чтобы заработать денег на содержание семьи», «чувствую себя сбившимся с дороги путником».

Многочисленные описания экзистенциального кризиса в последние моменты жизни свидетельствуют о том, что человек жалеет, что отпущенный ему срок потрачен впустую, не реализованы сокровенные мечты и желания. Когда человек находится близко к смерти, сама возможность жизни воспринимается им совершенно по-иному, невольно происходит переосмысление ценностей. Главными для него становятся жизнь, здоровье, реализация себя, атрибуты же успешной социальной жизни отходят на второй план. В предсмертный час проносится вся жизнь человека, что дает ему понять, так ли он жил, как хотел, и всё ли сделал. В том случае, если он выздоравливает и продолжает жить, эта ситуация является мощным катализатором развития его личности.

Проявление внутреннего беспокойства вызвано тем, что подсознательно ощущается потребность в самореализации, актуализации того, что заложено природой. И эта неудовлетворенная потребность создает напряжение.

Цель выхода из экзистенциального кризиса – найти себя, свой Путь, собственное предназначение, определиться с основными жизненными ценностями. (Подробно техники поиска себя, своего предназначения, способы реализации и достижения будут рассмотрены в 7 – 10-й главах.).

Потребность в развитии и самоактуализации – реализовать себя, свои способности, духовный рост.
«Стать тем, кем ты можешь стать»

Потребность в уважении и самоуважении – потребность чувствовать себя значимым, заслуживающим уважение, признание

Потребность в любви и дружбе – потребность быть любимым и любить; потребность в принадлежности к группе

Потребности в безопасности – потребность чувствовать себя защищенным, иметь жилище

Физиологические (биологические) потребности – потребность в воздухе, еде, отдыхе и т.д.

Глава 4. Свобода воли

«Что же тогда получается: вся жизнь человека запрограммирована?» – спросит уважаемый читатель. Отнюдь. Нет ничего категорически предопределенного. Однако свобода воли не исключает того, что каждый человек с рождения обладает данными от природы задатками и способностями к чему-либо.

Основываясь на результатах различных исследований в области синергетики, или теории самоорганизации живых и неживых систем (Э. Ласло, И. Пригожин, Г. Хакен и др.), удалось установить интересные свойства и закономерности [6; 18; 35]. Так, говоря о синергетическом подходе в психологии, можно отметить, что естественное развитие личности не является жестко детерминированным социальным и биологическим факторами, ей присущ источник самодвижения, то есть наличие внутренней активности, способности к саморазвитию. Теория самоорганизации эффективно разрабатывается в настоящее время в ряде научных школ.

В своем развитии любая сложная система, и человек в том числе, проходит так называемые – «точки ветвления возможных путей эволюции системы» [14]. Есть некие переломные критические моменты неопределенности будущего развития. Зона бифуркации, как отмечают исследователи, характеризуется принципиальной непредсказуемостью: неиз-

вестно, станет ли развитие системы хаотическим или родится новая, более упорядоченная структура. Это открытие еще раз подчеркивает проявление свободы воли. На протяжении всей своей жизни человеку приходится сталкиваться с переломными моментами, когда старый способ существования не удовлетворяет, а новый – еще не родился. Отсюда и кризис, который не только не означает проблему, а всячески способствует раскрытию потенциала личности, это возможность перехода на следующий этап развития, выбора из различных вариантов жизни именно своего. Проходя через кризис, человек каждый раз находится в поиске Я, собственной идентичности, своего Пути. В переводе с греческого языка слово «кризис» означает «момент принятия решения», «поворотный пункт», «переломный момент». Это некая развилка на дороге, и только сам идущий по своей воле поворачивает в определенную сторону. Это как перекресток, на котором путник выбирает свой Путь из возможных вариантов судьбы, собственное направление (рис. 4.1). И так до следующей развилки... *точки бифуркации*

Рис. 4.1. Точки бифуркации на жизненном пути человека

В психологии выделяют приблизительные возрастные границы наступления кризисов. Так, в детском и юношеском возрасте это 1 год (отношение к миру: «принятие – непринятие»), 3 года («Я сам!»), 6—7 лет (переход от детства к общественно значимой деятельности, «взрослость»), 12 – 14 лет (кризис идентичности – «Кто Я?»), 17 лет (выбор профес-

сии, построение жизненных планов, поиск себя). У взрослых отмечают кризис молодости – 20 – 25 лет (становление в социуме, семье), зрелости – 30 – 35 лет («Чего я достиг?»), среднего возраста – 40 – 55 лет (сожаление об упущенных возможностях и неудовлетворенность жизнью), поздней зрелости – 55 – 65 лет (интегративность, принятие, наставничество в профессии), пожилого возраста – 66 – 75 лет (пересмысление ценностей; если нет занятия и друзей, ощущение ненужности), старческий – 75 – 90 лет (обретение мудрости или глубокое отчаяние). Возрастные границы могут смещаться, поэтому строго ориентироваться на годы не следует. На каждом из этих кризисных этапов человек сталкивается с новыми вызовами. Важно осознать, что кризис – это всегда возможность приблизиться на шаг к себе, еще раз понять, что вам нужно, и скорректировать свою дальнейшую жизнь. Если человек самореализовывается, имеет семью, друзей, увлечения, хобби, физически активен, позитивен, то прохождение переломных периодов значительно облегчается и сглаживается.

– «основной принцип прохождения системой точек бифуркаций, ее становления, рождения и гибели иерархических уровней» [6]. Этот принцип описывает возникновение нового качества системы по горизонтали (метаморфозы по типу: гусеница – куколка – бабочка). То же самое относится и к человеку: на протяжении всей жизни происходят неоднократные трансформационные процессы, особен-

но в период кризисов, которые являются точкой перехода в новую форму. Проходит время, и, оглядываясь в прошлое, человек порой с трудом верит в то, каким он был раньше. На различных жизненных этапах происходит переосмысление ценностей, пересмотр идеалов, что казалось существенным и актуальным отходит на задний план, рождаются новые интересы. Важно видеть за каждым таким отрезком своего пути полученный жизненный опыт и осознавать, что он дал для развития. Вспоминается ли этот опыт как радостный или печальный – в любом случае он обогащает, приходит лучшее понимание себя и жизни, развиваются личностные качества, расширяется мировоззрение. И следует относиться с благодарностью ко всему, что с вами происходило, и к людям (независимо от того, позитивным либо негативным было взаимодействие), которые, так или иначе, повлияли на ваше развитие. *Динамическая иерархичность*

в мировоззренческом смысле означает, – по определению Е. Н. Князевой и С. П. Курдюмова, – многовариантность путей эволюции, наличие выбора из альтернативных путей и определенного темпа эволюции, а также необратимость эволюционных процессов» [14]. Только сам человек ответствен за выбор своего Пути. И каждый раз, а особенно в моменты протекания кризисов, нужно делать новый: поступить учиться на экономиста или на переводчика, выйти замуж за Петю или за Васю, расти профессионально или заботиться о семье, детях, перейти на новую – интересную,

но ответственную работу или остаться на старом, но привычном месте, реализовывать себя и свои таланты либо просто работать. Из таких выборов и состоит жизнь человека. И как трудно порой принять правильное решение. Каждый советует, исходя из своей точки зрения, верной для него. Как ни стараются родители, друзья подсказать лучшее, но жить вам, это ваша жизнь, и никто, кроме внутреннего советчика – собственной интуиции, Высшего Я, вам не подскажет. Это как внутренний компас, который должен работать. С точки зрения логики, взвешивая плюсы и минусы, нельзя просчитать, какой вариант нужен именно вам. Важно научиться слушать себя, следовать своему собственному выбору (рис. 4.2). *«Нелинейность»*

Рис. 4.2. Нелинейность, многовариантность путей жизни

Другими словами, человек как живая система имеет заложенное природой свойство к развитию, разворачиванию своей индивидуальности, и, проходя на протяжении жизни через точки бифуркации (кризисы), сам выбирает тот или иной дальнейший путь своего развития.

Как же тогда предсказания гаданий, которые сбываются? С одной стороны, действительно можно предвидеть траекторию некоего отрезка жизни человека, когда жизненный путь идет, как по рельсам, без его активного управления своей судьбой. С другой стороны, то, что человек слышит, вызывает у него самое непосредственное самопрограммирование. Невольно, когда он соглашается или нет с услышанным, раз

за разом прокрученные мысли проникают в его подсознание и уже через установки влияют на события, происходящие в жизни человека, подстраивая их под предсказание. Однако, когда человек понимает и видит, что он действительно сам может воздействовать на свою жизнь, изменяются даже линии на ладонях.

В целом на развитие человека непосредственно влияют биологические и социальные факторы, но главное – это активность самой личности, то, как она переживает эти факторы.

Биологические факторы включают в себя наследственные, обусловленные генотипом, и врожденные. Так, наследуются строение тела, физиологические, психодинамические, нейродинамические свойства. Особенности нервной системы определяют лишь темперамент, на основе которого формируются личностные качества, а наследуемые задатки имеют лишь вероятность развития способностей. Если у вас были в детстве прекрасные вокальные данные, но родители не отдали в музыкальную школу, да и потом вы сами считали это чем-то несерьезным, в таком случае способность угаснет.

Внутриутробный период жизни также важен в формировании психики. Психологическое состояние матери во время беременности, ее отношение к будущему ребенку, к себе – всё это составляет предпосылки для формирования личностных качеств человека, как и сам процесс рождения. Таковы врожденные свойства, на основе которых впослед-

ствии, во взаимодействии со средой, формируются личностные качества. Но «гены – чертежи, а среда – сырье».

Значительное влияние на развитие человека оказывает социальный фактор посредством культуры, присущей данному обществу. Социальные условия развития в широком смысле – это общество, его традиции, система образования, наука и искусство, которые самым непосредственным образом влияют на формирование черт личности. В более узком смысле – социальное окружение (родители, учителя, одноклассники, близкие друзья), где через межличностное общение, отношения, совместную деятельность происходит формирование личности. Любовь, эмоциональная теплота, сочувственное понимание проблем ребенка, поддержка, уважение способствуют развитию у него позитивной Я-концепции, уверенности в себе, раскрытию творческого потенциала.

Важно отметить, что развитие личности осуществляется не механическим соединением двух факторов (биологического и социального), а путем «внутренней переработки» – переживания – внутреннего отношения человека к тому или иному моменту действительности. И именно переживание является определяющим, как то или иное событие повлияет на ребенка и на человека. Имеет значение не сама по себе ситуация, а то, как личность относится к ней. Результат воздействия среды будет зависеть, прежде всего, от того, через какие индивидуальные особенности она преломляется,

и какие переживания по этому поводу возникают. От активности самой личности, от того, как она воспринимает биологические, социальные факторы, и зависит развитие (рис. 4.3). Степень активности участия самого человека в формировании своей личности обусловлена его характером и уровнем самосознания.

Рис. 4.3. Условия развития личности

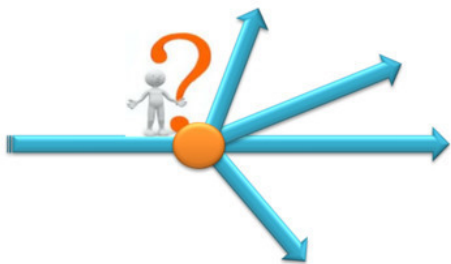
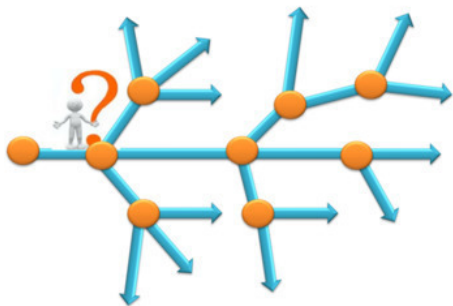
В экзистенциально-гуманистической психологии активное отношение человека к жизни является неотъемлемым условием развития личности. Ж.-П. Сартр утверждал: «Человек – не что иное, как то, чем он делает себя сам» [29]. К. Роджерс, не отрицая влияния ни наследственных факторов, ни социальной среды, считал, что поведение человека определяется его внутренним чувством, внутренней свободой: «Единственный, кто отвечает за мои собственные действия и их последствия – это я сам» [28]. С точки зрения А. Маслоу, человек свободен и ответственен за решение, какой образ жизни и путь ему выбрать. Причем свобода менее выражена в детском возрасте, и постепенно, по мере взросления, с поднятием в иерархии потребностей человек становится свободнее в своем отношении и выборе. Если в детстве он в некотором смысле был ограничен проявлением воли родителей, учителей, с возрастом его личная свобода расширяется. Равно как по мере удовлетворения своих базовых потребностей человек становится более свободен в выборе в отношении своей жизни. В. Франкл, психолог, философ, прошед-

ший все ужасы концентрационных лагерей, писал: «Влияние среды больше зависит от того, что человек из нее делает, как он к ней относится» [33].

«Человек, – утверждал Э. Фромм, – должен принять на себя ответственность за самого себя и признать, что только собственными силами он может придать смысл своей жизни». Благо, – в его понимании, – это «утверждение жизни, развертывание человеком своих сил, ответственность за собственное существование, ... порок – безответственность по отношению к самому себе» [34].

Несмотря на биологические и социальные факторы, именно активность самой личности – внутренний мир человека, его позиция, отношение к себе, миру, переживание им этих факторов – и является определяющим условием его дальнейшего развития. Самоактуализация, реализация себя – одна из основных потребностей и целей человеческого существования. Но, чтобы ее осуществить, необходимо в первую очередь познать себя, свои интересы, потребности. Как было отмечено выше, это не некое однократное действие, а постоянный поиск себя, собственной индивидуальности, нахождение своего Пути и места в мире. Только сам человек несет ответственность за свою самореализацию.

И тогда возникают новые вопросы: «Как же искать свой Путь?», «Куда идти?» и «Что мне нужно?».





Глава 5. Знаки на Пути

В китайской философии одна из важнейших категорий – это Дао – Путь, и у каждого он свой. «Дай мне силы не сбиться с Пути, Великий Путь максимально рассеян...» – находим мы в трактате «Дао дэ цзин» (Книга Пути и благодати) китайского мыслителя, основателя философии даосизма (VI—V века до нашей эры) Лао-Цзы [17]. Несмотря на множество интерпретаций значения слова «Дао», одно из основных – это жизненный Путь человека, на котором он постигает себя и мир в целом.

Путь к себе проходит через всю жизнь человека, начиная с открытий в детстве, когда годовалый малыш видит свое отражение в зеркале и впервые называет собственное имя, когда трехлетний ребенок начинает чувствовать и проявлять свое Эго – свою волю, капризничая по любому поводу, когда подросток пытается отстаивать самобытность и независимость, отрицая все нормы и правила, когда юноша ищет свое призвание в профессиональной сфере, когда сорокалетний человек, проходя очередной жизненный этап, задается вопросами: «А туда ли я иду?», «Так ли живу?». Опять происходят переоценка ценностей, поиск себя. И так до конца жизни. Когда человек находит себя, наступает успокоение, но лишь на некоторое время. Затем опять он проходит через так называемую точку бифуркации, выбора, происходит по-

иск: «Чего я хочу?», «Каким себя вижу?». Порой процесс затягивается, ответы не появляются, неудовлетворение собой и жизнью растёт, как снежный ком, – это в том случае, если вовремя не реагировать на свои потребности в самоактуализации.

Иногда другим людям кажется очевидным, что человек совершает ошибку, однако такое заключение может быть неверным. Перед каждым стоят свои жизненные задачи – в этом и есть уникальность Пути. В качестве иллюстрации можно привести притчу о пяти мудрецах.

Притча о пяти мудрецах

Пять мудрецов заблудились в лесу.

Первый сказал:

– Я пойду влево – так подсказывает моя интуиция.

Второй сказал:

– Я пойду вправо – недаром считается, что «право» от слова «прав».

Третий сказал:

– Я пойду назад – мы оттуда пришли, значит, я обязательно выйду из леса.

Четвёртый сказал:

– Я пойду вперед – надо двигаться дальше, лес непременно закончится, и откроется что-то новое.

Пятый сказал:

Вы все не правы. Есть лучший способ. Подождите меня. Он нашел самое высокое дерево и взобрался на него. Пока

он лез, все остальные разбрелись – каждый в свою сторону. Сверху он увидел, куда надо идти, чтобы быстрее выйти из леса. Теперь он даже мог сказать, в какой очередности доберутся до края леса другие мудрецы. Он поднялся выше и смог увидеть самый короткий путь. Он оказался над проблемой и решил задачу лучше всех! Он знал, что сделал всё правильно. А другие – нет. Они были упрямы, они его не послушали. Он был настоящим Мудрецом!

Но он ошибался.

ВСЕ поступили правильно.

Тот, кто пошел влево, попал в самую чащу. Ему пришлось голодать и сражаться с дикими зверями. Но он научился выживать в лесу, стал частью леса и мог научить этому других.

Тот, кто пошел вправо, встретил разбойников. Они отобрали у него всё и заставили грабить вместе с ними. Но через некоторое время он постепенно разбудил в разбойниках то, о чем они забыли – человечность и сострадание. Раскаяние некоторых из них было столь сильным, что после его смерти они сами стали мудрецами.

Тот, кто пошел назад, проложил через лес тропинку, которая вскоре превратилась в дорогу для всех желающих насладиться лесом, не рискуя заблудиться.

Тот, кто пошел вперед, стал первооткрывателем. Он побывал в местах, где не бывал никто и открыл для людей прекрасные новые возможности, удивительные лечебные рас-

тения и великолепных животных.

Тот, кто влез на дерево, стал специалистом по нахождению коротких путей. К нему обращались все, кто хотел побыстрее решить свои проблемы...

Так все пятеро мудрецов выполнили свое предназначение.

Умей подняться выше и увидеть короткий путь.

Умей разрешить другим идти собственным путем.

Умей признать мудрецами всех – каждый путь важен и достоин уважения.

А еще...

Умей заглянуть за финал – там всегда есть продолжение. Гольдштейн В. [9]

Идти по своему Пути сопоставимо с тем, как броситься в неизвестное, не оглядываясь по сторонам, даже если рушатся стены, отношения, карьера. Как часто человек закрывает глаза, отворачивается от себя настоящего, игнорируя тихий голос изнутри, не слыша его и заглушая убеждениями, что это нужно, по-другому не прожить, так принято делать, но тем не менее в глубине души он чувствует, что всё это не его. Приходится себя ломать, подстраиваться под социум. Подавленные и вытесненные потребности ведь нигде не исчезают, подсознание возвращает их в снах, неврозах, ощущениях внутренней неудовлетворенности, психосоматических расстройствах. Будто бы дверь, человек закрывает канал общения с Высшим Я, со своей душой, которая ему подсказывает, куда идти, и что нужно для подлинной

комфортной реализации себя и своих способностей.

Решиться идти по своему Пути – как окунуться в холодную воду, отбросив все страхи, мысли и опасения. Просто ступить на него, сделать первый шаг и начать жить, делая то, что вы чувствуете изнутри. Пусть это будут первые робкие шаги, но постепенно вы окрепнете, наберетесь опыта, обретете уверенность в себе, станете ощущать некую внутреннюю поддержку, что занимаетесь своим делом и живете собственной жизнью. Это будет давать энергию и ощущение радости и счастья, вы будете чувствовать, что ваша жизнь наполнена, полноценна, имеет смысл. И она обязательно откликнется признанием и материальным достатком. Если вы будете развивать собственное дело, которое нравится, трудиться на любимой работе, успех придет.

И первая ступенька на Пути к себе – честно признаться: «Так ли я живу, как хотел бы? Ощущаю ли радость и счастье от того, чем занимаюсь? Или это День сурка длиною в жизнь?». Следуйте за своей страстью! Если же у вас ее нет, напишите по пунктам, ответив себе на вопрос: «А как я хочу жить?» – то есть что вы хотите, чтобы было в вашей жизни: что делать, кого видеть рядом. И начните. Уйдите с нелюбимой работы. Страшно бросить всё то, что приносило доход? Попробуйте начать с малого – займитесь тем, что вам нравится, помимо основной работы. Отпустите страхи, что не сможете содержать семью и умрете в нищете. Оставьте их. Если человек следует по своему Пути, появятся достаток

и изобилие. Не сразу, конечно, всё падает с неба, однако постепенно, но уверенно приходит.

Поиск себя и своего Пути – это тяжелый каждодневный труд, постоянные вопросы и нахождение ответов, погружение в глубины своего Я, предельная бескомпромиссная честность с самим собой: кто ты и что тебе надо для ощущения полноты счастья и осмысленности жизни, понимания, что живешь не зря. Нужно смело и открыто заглянуть в себя, осознать приоритеты – то, чем действительно хочешь заниматься, и как жить, а что не твое, следовать по Пути, не предавая себя, свою душу, проявляя честность и искренность и реализуя жизненную задачу.

Постижение того, чем хотите заниматься, и как жить, осознание своего места придадут вам сил и уверенности в том, что вы идете собственным путем, хотя порой и блуждая в потемках. Причем важно определить не только саму стратегию достижения желаемого, но и возможные пути осуществления задуманного. Вы сразу ощутите вдохновение и колоссальную энергию при этом. Основное – уловить ту идею, которая движет вами изнутри и заставляет стремиться к реализации себя, и испытывать ощущение, что делаете что-то важное, нужное и полезное – не в плане престижности, а конкретно для васи мира в целом.

Как только человек решает выйти за порог и выходит, обратной дороги нет. Жизнь действительно начинает предлагать всевозможные варианты развития судьбы. Находясь

в точке бифуркации, он свободен в выборе своего пути. Нет заранее жесткой предопределенности. Вы не перестанете удивляться, как после принятого вами решения начнут поступать самые различные предложения. Жизнь дает человеку возможность самому сделать выбор своей судьбы.

Во второй главе рассказывалось о том, что порой человек впадает в различные крайности своих желаний и устремлений. Если он не целостен, точка сборки, попадая в каждую из субличностей, вызывает осознание ценностей, приоритетов и жизненных целей, связанных с этим проявлением. Так, если у человека спортивный интерес к альпинизму (субличность – альпинист), страсть к путешествиям (субличность – путешественник) ему нравится заниматься компьютерной графикой, фотографией (субличность – художник), по первому образованию – журналист (субличность – журналист), окончил экономический факультет (субличность – экономист) и др., то вполне вероятно, что будет постоянно метаться в профессиональном выборе и своей реализации. Порой он видит себя экономистом, проходит время, и появляется новое понимание, что лучше посвятить себя исключительно графическому редактированию, и снова сменяется картинка – уже хочется работать в другом месте. Такие перепады будут проживаться как некое откровение – в зависимости от того, в какую из субличностей сместилось его Я, куда обращено внимание в настоящий момент, то есть где находится точка сборки. Отсюда полное слияние и ощущение

ние себя исходя из данной субличности. Такие метания – то уехать в кругосветное путешествие, то остаться работать в издательстве – могут длиться на протяжении долгого времени. Существует ряд методов, которые помогают собрать воедино, синтезировать различные стороны своей личности. В данном примере наиболее гармоничной реализацией будет профессия фоторепортера, позволяющая путешествовать, заниматься репортажами, в том числе из различных географических мест нашей планеты. Наличие же экономического образования позволит применить его при создании своего бизнеса.

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.