

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

В чем смысл жизни

Такой вопрос практически все взрослые (а иногда и не очень взрослые) люди неоднократно задаю в своей жизни. Для чего я нахожусь на этой земле, для чего я живу. Что интересно, такие вопросы появляются, как правило, тогда, когда мы находимся, мягко говоря, не в самом приподнятом настроении. Тогда, когда нам плохо и, причем продолжительно плохо. Или когда безразлично то, что происходит вокруг, что, на мой взгляд, можно смело причислять к состоянию плохо, особенно если это состояние наблюдается продолжительное время. И в такие моменты некоторые из нас (кто-то раньше, кто-то позже) задаются вопросами смысла своей жизни.

В данной статье я не буду касаться проблемы Бога, дожив до настоящего времени, я в божественных вопросах так и не стал компетентен. Поговорим о смысле жизни для нас, обычных людей.

Вопрос о смысле своей жизни я задавал себе неоднократно и по многу раз. Так получилось, что до сравнительно недавнего времени в счастливом, хорошем состоянии я находился, мягко говоря, редко. И соответственно довольно часто вольно-невольно задавал себе вопрос – зачем мне все это нужно. Для чего я живу на свете. Зачем мне все это испытывать изо дня в день. Если есть творец, то какой я урок должен вынести из всего этого, если нет, то для чего вся эта непонятная канитель, под названием моя жизнь. И ответов приходило множество. Но поговорим пока о другом.

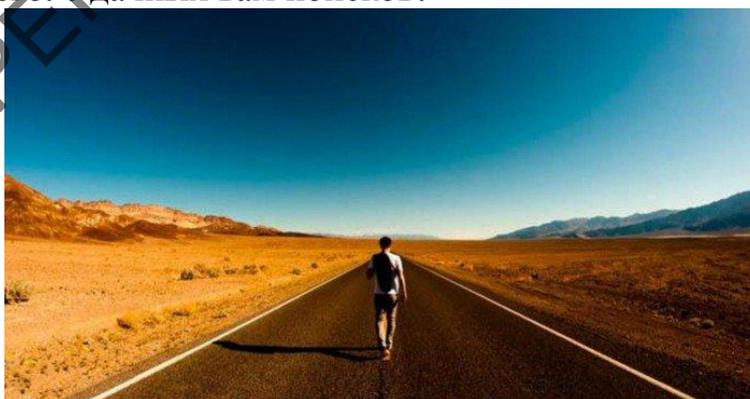
Как я уже писал, вопросы смысла жизни у нас появляются в моменты, далекие от радостных и счастливых. Как правило, в тот момент, когда нам плохо (физически, психологически) и уже довольно длительное время. И мы не задаем вопросы о смысле жизни, когда нам хорошо. И тогда возможен следующий выход – нужно начать получать приятные переживания и эти сложные вопросы о смысле жизни исчезнут сами собой. Думаю, это работающий метод. Однако как показывает практика некоторым людям сложно найти что-то, что доставило бы им удовольствие. И тогда скорее первичным будет нахождение этого самого смысла их собственной жизни.

Здесь хочется сделать такое замечание. Я верю в то, что не существует универсальных смыслов жизни для всех людей, как и универсальной правды, истинного знания (но об этом как-нибудь в другой раз). Поэтому важным становится нахождение не универсального смысла, а своего личного смысла. Это с одной стороны усложняет процесс, поскольку нет возможности психологу (или какому-то знающему человеку) сказать своему клиенту – смысл в этом и этом. В результате чего клиент прозреет и уйдет счастливым. С другой стороны это делает самого человека творцом (не побоюсь этого слова) своей собственной жизни. Тот смысл, который человек найдет в настоящий момент и станет тем локомотивом, который будет двигать его в жизни.

Как же искать этот смысл. Думаю, одним из эффективных способов является работа клиента с психологом. Тут вы можете заподозрить мою предвзятость, однако я реально на настоящий момент так считаю. При помощи не заинтересованного (я имею в виду никак не связанного с клиентом) специалиста, не стоящего на страже какой-то идеи, можно найти свой собственный смысл. А для этого во многом стать более чувствительным к себе, более осознающим те процессы, которые происходят с человеком, и научиться переживать все-то разнообразие эмоций, фантазий, мыслей, желаний, которые осознает человек. Можно и другими способами. Кто-то идет к духовным учителям, астрологам, в церковь, к шаманам и там постигает смысл своей жизни. Тоже вариант. Я тоже там ходил, наверное, лет 10. Пришел в психологию. Поделюсь, как это произошло у меня.

В свое время я увлекался трудами Карлоса Кастанеды. И мне в свое время понравилось высказывание Дона Хуана (учителя Карлоса Кастанеды), который предлагал своему ученику представить, что он уже мертв, что ему уже нечего терять и жить оставшуюся часть жизни именно в таком состоянии. И я некоторое время именно так и жил, до того как начал профессионально заниматься психологией и психотерапией. Затем в процессе личной терапии я для себя понял, что смысла как такового в жизни нет. Я сам наделяю свою жизнь смыслом и это круто. Я понял, что жизнь это великий дар для меня, и я решил прожить каждый день своей жизни по полной. Прожить, осознавая, ощущая каждый день, час своей жизни. Испытав все, что мне суждено испытать и досмотреть этот незабываемый сериал, под названием моя жизнь до конца. И как-то вопрос смысла жизни отошел на второй план, и началась интересная, разнообразная и насыщенная жизнь. У меня как-то так.

Предполагаю что у других людей другие смыслы. И это здорово. И если вам хочется найти свой, то вы можете связаться со мной, и мы вместе сможем найти его. Удачных вам поисков!



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 21.12.2017 в 10:27, 33 просмотра

https://www.b17.ru/article/v_them_smisl_sisni/