

ОСОЗНАТЬ ЗАХОТЕТЬ ОБРЕСТИ

Наталья
ФАЙБЫШЕНКО



ОТ МЕЧТЫ
ДО РЕАЛЬНОСТИ
ОДИН ШАГ

«КРЫЛОВ»

Наталья Файбышенко
Осознать. Захотеть.
Обрести. От мечты до
реальности один шаг
Серия «Жизнь по желанию»

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4585896

*Наталья Файбышенко. Осознать. Захотеть. Обрести. От мечты до
реальности один шаг: Крылов; Санкт-Петербург; 2010
ISBN 978-5-4226-0115-8*

Аннотация

Почти все мы в той или иной степени хотим изменить свою жизнь, приблизить ее к идеальной картинке, созданной нашим воображением. Но, увы, пройти путь от замысла к результату получается не у всех. Это удел тех, кто обладает чутким внутренним слухом, умеет распознавать свои желания и правильно выбирать направление движения. Что такое истинное желание? Как найти и сформулировать идеальную цель? Как действовать, чтобы получить желаемое? Книга практикующего психолога Натальи Файбышенко содержит ответы на все эти вопросы. Почувствуйте силу, которая заключена в вас, помогите

ей высвободиться, и вы сами удивитесь, как легко воплотятся в реальность самые дерзкие ваши мечты.

Содержание

Введение	5
Смысл жизни	8
Что такое смысл жизни и зачем он нужен?	8
«Навязанные» жизни	12
Как найти смысл жизни?	16
Услышать себя	23
Почему мы перестаем слышать себя	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Наталья Файбышенко

Осознать. Захотеть.

Обрести. От мечты до

реальности один шаг

Моей маме Татьяне Манжуриной

Введение

Каждый из нас получил от Вечности бесценный дар – жизнь. И еще один – возможность выбирать. Кроме того, нет человека, не наделенного способностями, а у некоторых есть даже таланты. Все, чтобы организовать жизнь по своему вкусу и наслаждаться ею, дано нам от рождения – живите и радуйтесь.

Но почему-то у абсолютного большинства так не получается. Со всех сторон слышны ворчание и жалобы: и то не так, и это не эдак, не хочу, не нравится!

А как нравится? Основной ответ: не знаю. Пускай не дословно, но смысл именно такой.

Иногда я слышу и другие слова, например: «Хочу много денег». Но ведь деньгами свою жизнь не заполнишь. Жизнь

— это минуты, часы, дни и годы, их нужно проживать, заполняя делами и событиями, а именно это является проблемой: о том, чем заполнить собственное пространство жизни, большинство людей имеет весьма смутное представление. А если и есть идеи на этот счет, то на поверку выясняется, что обитают они под ярлыком «несбыточные мечты» и возможность их претворения в жизнь даже не рассматривается. И зачем, спрашивается, дана нам свобода выбора? Непонятно. Тупик.

На мой взгляд, основная проблема современного человека заключается в том, что он потерял способность понимать, что ему на самом деле хочется. Мы слишком переоценили разум, позабыв о том, что все, что придает жизни вкус, запах и цвет, дается нам исключительно в чувствах и ощущениях. А они почему-то отошли на второй план. Мы их игнорируем, объясняем сами себе, что чувства не важны, действуем им наперекор и в итоге вообще потеряли возможность понимать себя, утратили контакт с самими собой.

Для того чтобы полноценно реализовать дарованную нам по праву рождения свободу выбора, мало иметь такую возможность. Нужно научиться выбирать то, что нравится. Понять, что нам нравится, а что — нет, можно только с помощью чувств и ощущений, логика и анализ здесь бессильны. А мы зачастую выбираем свой путь, руководствуясь исключительно доводами, которые предлагает нам разум. Отсюда и диссонанс между тем, как нам хочется жить, и тем, как мы

живем.

Выход один – услышать себя. Позволить своим чувствам и ощущениям занять достойное их статусу место в совете директоров вашего внутреннего пространства и построить свою жизнь по-новому. Так, как вам действительно нравится.

Только услышав себя, вы сможете осознать свои потребности и желания. Понимая, что именно вы хотите, вы сможете правильно воспользоваться своим разумом – блестящим инструментом, умеющим грамотно решать поставленные перед ним задачи. С его помощью вы сформулируете свои цели и организуете свою жизнь таким образом, чтобы добиться их осуществления.

Тогда результат, который вы получите, совпадет с тем, что вам действительно нужно.

СМЫСЛ ЖИЗНИ

— Для чего живет человек на земле, скажите?

— Как же так сразу-то? И потом, где он живет?

*Ежели у нас, в Смоленской губернии, это одно,
ежели в Тамбовской губернии, это другое.*

— Нет, сие невыносимо!

Из фильма Марка Захарова «Формула любви»

Что такое смысл жизни и зачем он нужен?

Для чего живет человек? Этот вопрос занимал лучшие умы человечества во все времена. Зачем нам дана эта жизнь? Как следует ее проживать, «чтобы потом не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы»?

Одни стремятся к наслаждениям, другие видят смысл в том, чтобы быть счастливыми, третьи существуют ради приобретения богатства, комфорта или престижа. Встречаются люди, способные на подвиги во имя служения общественному благу. В то же время есть и те, кто находит смысл жизни исключительно в личном самосовершенствовании.

Свой собственный ответ на этот вопрос есть у любой религии. Кроме того, есть мнение, что ответа не существует

или что нам не дано его найти.

СМЫСЛ ЖИЗНИ

Наслаждение

Счастье

Богатство

Комфорт

Престиж

Служение обществу

Самосовершенствование

Служение Богу

Ответа нет

Ответ нам недоступен

Мне не интересно

Спектр широк, и давать оценки не входит в мои планы. Скажу лишь, что самый плохой, на мой взгляд, вариант – это когда этот вопрос просто игнорируется. И происходит это, увы, очень часто.

К сожалению, большинство людей не только не видят смысла в своем существовании, но и не пытаются его найти. А между тем еще Юнг указал, что главной побудительной силой в человеческой жизни является потребность в обретении смысла. Однако обычно эта потребность скрыта за повседневной суетой, позволяющей человеку «забывать» о ее существовании. Вам просто некогда – ведь есть работа, семья, нужно решать массу бытовых вопросов, иногда хочется пообщаться с друзьями, сходить в кино или театр, а вечера заняты просмотром телевизионных программ – ведь очень

важно быть в курсе того, что происходит в мире, или не пропустить любимый сериал или ток-шоу.

Вопрос «В чем смысл моей жизни?» просто не встает — у вас нет на это ни сил, ни времени. Вы страшно заняты, дел полно, жизнь бурлит, эмоции захлестывают с головой, вы влюбляетесь, радуетесь собственным достижениям, и кажется, что ваше существование обрело полноту и ясность — все прекрасно! Однако проходит время, и все, что у вас остается, это воспоминание о пережитых мгновениях счастья и смутное ощущение неудовлетворенности.

Главная побудительная сила в человеческой жизни

—

ПОТРЕБНОСТЬ В ОБРЕТЕНИИ СМЫСЛА

Жизнь без осознания смысла приводит к тому, что все кажется лишенным содержания и тщетным. Возникает отчаяние, вслед за ним — разнообразнейшие страхи. Человек влачит жалкое существование, лишенное надежды на перемены к лучшему. И можно сколько угодно гнать от себя эти мысли, заполнять жизнь активной деятельностью, делать вид, что все нормально, — себя не обманешь.

Отказываясь от попыток найти ответ на этот вопрос, вы уклоняетесь от определения собственных базовых ценностей, а без их осознания вы вряд ли сможете быть довольны тем, как вы живете. Ведь смысл жизни устанавливает систему координат, которая будет задавать абсолютно все — ваши цели и задачи, направление ваших внутренних поисков

и конкретных действий.

Определиться со смыслом существования – это значит сделать некий глобальный выбор, от которого будет зависеть все остальное.

Избежать этого выбора нельзя, поскольку, если вы его не делаете, его сделают или попытаются сделать вместо вас. И не важно, кто выбирает, насколько нежны и заботливы эти фигуры по отношению к вам (если это, например, родители) или насколько опытны и значимы (если это общество): когда выбор сделан не вами – вы живете не свою жизнь, а ту, которая была вам навязана. И тогда не стоит удивляться, что ничто не приносит вам радости и удовлетворения – ведь, скорее всего, вы делаете совсем не то, что хотите на самом деле.

«Навязанные» жизни

Как правило, «навязанные» жизни строятся по одному сценарию: сначала нужно выучиться, потом найти работу, жениться, родить определенное количество детей, попытаться скопить денег и уйти на пенсию. Человек становится одним из многих, посредственностью, просто винтиком в механизме, и все его усилия направлены на то, чтобы пройти некий усредненный, одинаковый для всех жизненный путь.

Возможен и другой, весьма печальный, сценарий. Он вступает в силу, если государство решает активно позаботиться о насаждении ценностей. Тогда, как это еще совсем недавно было на территории нашей необъятной Родины, ответом на вопрос «Зачем живет человек?» становятся различные вариации на тему: «Чтобы быть полезным другим людям». Ведь в те годы даже думать о собственном благе считалось неприличным. Сомневаюсь, что выбор именно этой идеи был сделан миллионами советских граждан осознанно. По крайней мере, не всеми.

Вывод, на мой взгляд, очевиден: позволяя другим выбирать вместо вас вашу «систему координат», вы неизбежно окажетесь в незавидной ситуации. Либо направление вашего жизненного пути станет настолько расплывчатым и нечетким, что вы сами не будете понимать, в какую сторону движетесь. Либо вам придется «строим и с песнями» идти к на-

меченным кем-то другим идеалам, и, скорее всего, придете вы не туда, куда вам нужно. Но осознаете это только в пункте назначения.



В обоих случаях вы потратите огромную часть вашей жизни, идя в неверном или малопонятном для вас направлении, и совершите множество ошибок, расхлебывать которые вам рано или поздно придется.

Есть еще один вариант – смириться с тем, что мир несовершенен и что радость бытия – удел счастливицов. При-

знать, что это ваш крест, ничего тут не поделать, такова жизнь – и каждую минуту сталкиваться с последствиями того, что успели нагородить. И так тоже можно жить, многие и живут – и это их право, их ответственность.

Если же вам это не нравится, если вы стремитесь жить по-своему, так, как вам действительно хочется, то вам придется самостоятельно выбирать свою дорогу. Придется перестать жить «по инерции», «как все» или «как научили в детстве». Придется задуматься о том, что для вас действительно важно, и оставить попытки соответствовать ожиданиям окружающих, даже если это самые близкие и дорогие вам люди. Ведь если вы этого не сделаете, вы пожертвуете им собственную жизнь и так никогда и не сможете начать жить для себя.

Не хотите – воля ваша. Всегда можно найти тысячу резоннов ничего не менять. Пусть все останется как есть, просто признайтесь себе, что все ваши доводы – это отговорки, и не прячьте от самих себя правды – вы продолжаете жить чужими ценностями, вы создаете себе условия, при которых вам не может быть хорошо.

Единственная радость, которая будет вам доступна, – это осознание того, что вы «хороший сын», «заботливая дочь», «счастливый отец», «достойный продолжатель династии». Эпитет может быть любым, а суть одна – вы успешно осуществляете возложенную на вас миссию.

Хочу, чтобы вы поняли меня правильно: быть заботливой

дочерью – это прекрасно, я сама стараюсь быть такой по отношению к моим родителям. Просто, на мой взгляд, это не может, не должно становиться смыслом существования.

Итак, с чего начать?

Приготовьте лист бумаги и ручку. В верхней части страницы напишите: «В чем состоит смысл моей жизни?»

Дайте себе немного времени на размышления, потом запишите то, что пришло вам в голову.

Теперь внимательно прочитайте написанное. Постарайтесь понять, какие чувства у вас возникают в связи с тем, что вы читаете.

Вдумайтесь, нравится вам полученный результат или нет.

Как найти смысл жизни?

Действительно, как его найти? Как определить направление движения? Так, чтобы наверняка, чтобы не ошибиться? Чтобы не повторить ошибок тех, кто тратит десятилетия на поиски смысла жизни и в конце концов признается, что большей частью блуждал впотьмах и зачастую выбирал ложные направления.

Как узнать, что именно для вас хорошо, а что – плохо? Где критерий? Такой, казалось бы, простой и очевидный вопрос, перенесенный в масштаб человеческой жизни, ставит в тупик. Оказывается, понять, что является благом для того или иного конкретного человека, необыкновенно сложно, очень индивидуально, да и вообще, «что русскому хорошо, то немцу смерть».

Почему же ответ на это вопрос найти так сложно? Почему он снова и снова повисает огромным вопросительным знаком перед мысленным взором ищущего? Как найти смысл жизни? Вы можете мечтать, фантазировать, предполагать, строить гипотезы, но как вы узнаете, что не совершаете ошибки? Какой путь из всех возможных принесет вам радость, удовлетворение и процветание?

Я, как и многие, потратила значительное время на поиски. Посвятила годы личностному росту, попыткам познать себя со всеми своими несовершенствами и в итоге смогла

составить о себе, как мне казалось, достаточно четкое и ясное представление. Да и в своей практике я постоянно сталкивалась с людьми, которые обращались ко мне с вопросами «куда идти, что делать?», так что чужой опыт тоже был у меня перед глазами.

Я размышляла и анализировала, определялась с системой ценностей, старалась представить себе идеальную счастливую себя, замечательную и успешную во всех отношениях. Оценив и тщательно взвесив все, что казалось мне важным, я делала выбор. Потом проходило время, иногда совсем немного, и я понимала, что все изменилось и теперь я хочу идти совсем в другую сторону. Для меня становилось очевидным, что мой выбор был ошибочен, за этим осознанием следовало ощущение пустоты, у меня опускались руки, пропадало желание искать, вообще действовать. Но волевым усилием я заставляла себя снова приступать к поискам, начинала все сначала.

Я двигалась по замкнутому кругу, пока в какой-то момент не осознала с беспощадной ясностью: я не могу найти один ответ раз и навсегда. Я не знаю, как уберечь себя от ошибок. Я не в состоянии клонировать себя и запускать собственных клонов в жизнь, дав им различные жизненные сценарии, с тем чтобы через годы оценить удачность того или иного выбора. Увы, я ограничена возможностями своего человеческого бытия, здесь ничего не попишешь. Кроме того, я не в состоянии со стопроцентной точностью просчитать, куда я

приду, если пойду в ту или иную сторону, к каким последствиям приведет меня тот или иной выбор. Слишком много факторов влияет на человеческую жизнь, их невозможно предвидеть – здесь я ограничена возможностями своего разума.

Мне ничего не оставалось, как смириться с этой данностью, принять ее как закон. Но я продолжала попытки обрести смысл своей жизни, изменив направление поиска. Я решила, что, коль скоро разум оказался бессилен мне помочь, я попробую ориентироваться на чувства и ощущения, которые, должна признаться, были для меня на тот момент *terra incognita*.

С помощью занятий йогой и медитацией я попыталась расширить свои границы, прочувствовать то, что неподвластно разуму. И постепенно начала получать ответы, которые как будто сами собой возникали в моем сознании. Со временем они стали сплетаться в целостную картину, как будто пазл складывался: из маленьких кусочков смыслов формировались ясность и понимание.

Для меня ответ прозвучал так: смысл в том, чтобы идти. В том, чтобы пройти свой путь. Но этот путь должен быть мой, и только мой. Его направление должно стать результатом моего осознанного выбора.

Смысл в том, чтобы идти

Следующим важным открытием стало понимание того, что мой путь совсем не обязательно должен представлять со-

бой прямое шоссе с идеальным качеством дорожного покрытия. На нем могут попадаться ямы и трещины. Мой путь может поворачивать в ту или иную сторону, иногда очень резко. Он может петлять, даже кружить – пусть так, если таков мой путь на какой-то отрезок времени. Никто не запрещает пробовать и ошибаться. Нет закона, устанавливающего направление движения один раз и навсегда.

У меня есть право на ошибку

Правда, открытым оставался вопрос, как совместить смысл моей собственной жизни и смысл существования жизни вообще, остававшийся для меня неясным, – почему-то мне казалось, что здесь должна быть связь. И помог мне случай, а может быть, кем-то или чем-то свыше был выбран именно этот способ меня просветить, уж не знаю. В случайности я на самом деле не верю – мне намного ближе идея о том, что во всем, что с нами происходит, есть некий, пусть не всегда очевидный смысл.

Так вот, однажды мне в руки попала статья американца по имени Стив Павлина, посвященная личностному росту. В ней Стив высказал очень понравившуюся мне идею о том, что человеческую жизнь стоит воспринимать в контексте эволюции жизни на Земле. И тогда у человека есть три основных варианта проживания своей жизни.

1. Человек может жить и действовать, чтобы сотрудничать с эволюцией.
2. Он может работать против нее.

3. Он может ее игнорировать.

Эта мысль показалась мне совершенно замечательной, поскольку она давала мне возможность увязать воедино те кусочки смыслов, которые до этого никак не желали складываться в общую картину.

Я за эволюцию, как в личном, так и в глобальном масштабе!

Кроме того, у меня появился критерий оценки качества своей жизни. С помощью этого критерия я могу определять, что именно для меня является благом, а что – нет, что я могу оценить как «хорошее» для меня, а что – как «плохое».

Итак, если я делаю свой осознанный выбор в пользу эволюции, то благом для меня является возможность:

- 1) максимально эволюционировать как личность;
- 2) жить и действовать так, чтобы результаты моей деятельности максимально способствовали эволюции самой жизни.

А если совсем простыми словами, для меня смысл жизни – это жить, развиваться и помогать делать то же самое другим людям. Именно так на сегодняшний день выглядит моя «система координат», на основе которой я определяю все свои цели и задачи.

Жить, развиваться и помогать делать то же самое другим!

Кстати, как выяснилось, идея о восприятии собственной жизни в контексте эволюции оказалась не нова, я впослед-

ствии несколько раз натыкалась на ту же самую мысль в работах других авторов – не знаю, кто первый это придумал. Для меня важно то, что мне эта мысль подходит.

Оглядываясь назад, я ясно вижу, что мой поиск оказался успешным только потому, что я задействовала все находившиеся у меня в наличии ресурсы. Я не стала ограничивать себя исключительно возможностями разума – я имела возможность убедиться в его ограниченности. Я постаралась заглянуть внутрь себя, услышать, что мне говорят мои чувства, ощущения и интуиция, и позволила себе довериться им. И для меня признаком правильности полученного результата является то, что мой разум, мои чувства и моя интуиция его принимают.

Не поймите меня превратно, я вовсе не призываю всех поголовно практиковать йогу и медитацию – у каждого свои способы. Я призываю вас искать и не останавливаться, пока не поймете, что нашли то, что вам подходит. Сам процесс поиска смысла жизни и своего места в ней увлекает и обогащает. Главное – не откладывайте на потом, поверьте в себя и действуйте!

Вы почувствуете, что достигли желаемого, когда ваши разум и чувства будут в унисон, хоть и на разных языках, говорить: да, это оно! Между ними не должно быть несогласия и противоречия.

Если же вы столкнетесь с тем, что обретенный в результате поисков смысл будет полностью одобрен вашим разумом,

но не принят вашими чувствами, то, скорее всего, причиной тому является неосознанный внутренний конфликт. И вам придется разобраться, что это за конфликт, и работать с ним до тех пор, пока ваши разум и чувства не придут к общему знаменателю, иначе внутренние противоречия будут разрывать вас на части.

Поэтому, приступая к поискам смысла жизни, стоит начинать с самопознания. Ведь чем лучше вы понимаете себя, тем четче и правдивее ваша картина реальности. Чем яснее и точнее ваше представление о реальности, тем легче вам будет определиться со смыслом жизни, а затем и со всеми прочими своими целями.

Услышать себя

Чтобы сделать что-нибудь, требуется не так уж много сил; но решить, что именно надо сделать, – вот что требует огромной затраты сил.

Фрэнк Хаббард

Почему мы перестаем слышать себя

Если вы осознали, что вас уже давно ничего не радует, что вы уже много лет ни о чем не мечтаете, а все ваши мысли и чаяния равномерно распределены между работой, семьей и бытом (причем и первое, и второе, и третье вызывает у вас в основном раздражение), стоит задуматься: что происходит с вашей жизнью? Вернее, что вы с нею сделали? Почему вы оказались в такой жизненной ситуации?

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.