

Содержание

Вместо предисловия	5
Зачем вам эта книга?	7
Как пользоваться книгой	8
 Часть 1. При чем тут смысл?	9
Глава первая. Во-первых, смысл полезен для здоровья!	9
Глава вторая. Из чего состоит смысл?	12
Глава третья. Что делает цель целью?	16
Глава четвертая. Что конкретно я должен понять?	22
Глава пятая. Экзистенциальная значимость	29
Глава шестая. Что первично: счастье или смысл?	39
Глава седьмая. В поисках седьмого принципа	46
Глава восьмая. Седьмой принцип и димензиональная онтология Франкла	55
 Часть 2. Философская интерлюдия	61
 Часть 3. Прикосновения к смыслу	67
Глава первая. Смысл и время	67
Глава вторая. Вина, совесть, смысл	73
Глава третья. Родители	78
Глава четвертая. Дошкольные годы	85
Глава пятая. Школьные годы	90
Глава шестая. Взрослые годы, часть 1.	97
Глава седьмая. Взрослые годы, часть 2.	103
Глава восьмая. Взрослые годы, часть 3.	112
Глава девятая. Взрослые годы, часть 4.	118
Глава десятая. Настоящее время	124
Глава одиннадцатая. Ближайшее будущее	132
Глава двенадцатая. Отдаленное будущее	141
Глава тринадцатая. Смерть	146
Глава четырнадцатая. Ваши следы в этом мире	154

Часть 4. Осознанность как ключ	162
Часть 5. Ищем смысл, тренируем совесть	167
О чем эта часть	167
Логика работы над собой	169
Автобиография	171
Заключение	188
Список использованной литературы:	192

*«Человек, считающий свою жизнь
бессмысленной, не только несчастлив, он
вообще едва ли пригоден для жизни»*

Альберт Эйнштейн

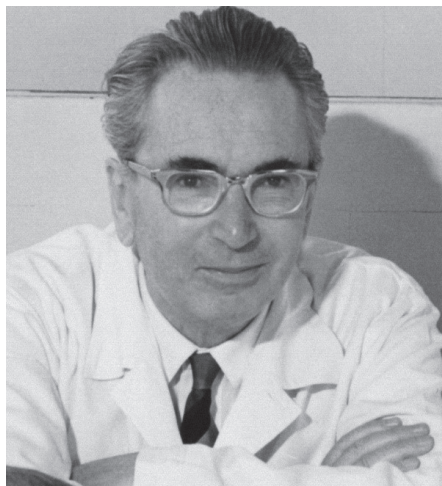
Вместо предисловия

Когда я смотрю на название этой книги, первое, что вспоминается, – это наша пожилая соседка по имени Анна. Я вижу ее почти каждый день, когда выхожу на улицу. Она кормит голубей. Один, как правило, сидит у нее на руке. Я выхожу из подъезда, мы здороваемся, она, с гордостью кивая на голубя, говорит: «Каждый день ко мне прилетает. У него сломана лапа, он не может клевать вместе со всеми. Кормлю с руки!»

За свою жизнь Анна не накопила капиталов. Ей уже довольно много лет, она не очень хорошо слышит и испытывает трудности при ходьбе. И кто-нибудь может сказать: «Что за странный образ для начала книги? Он совсем не мотивирует! Кто будет стремиться к тому, чтобы стать пожилым, не очень богатым и не очень здоровым человеком? Даже если этого человека любят голуби?»

Предложу вам другой образ: Виктор Франкл. Австрийский невролог, психолог и психиатр. Создатель третьей

венской школы психоанализа (после Зигмунда Фрейда и Альфреда Адлера). 640 статей, 32 книги, изданные на 27 языках. Его книга «Человек в поисках смысла» вошла в десятку самых влиятельных книг в США. Почетный доктор 29 различных университетов. Читал лекции в 209 университетах на пяти континентах



(в том числе в МГУ им. М.В. Ломоносова). Несмотря на три года, проведенные в фашистских концлагерях, прожил 92 года. До 70 лет ходил в горы, потом научился пилотировать небольшой самолет. Еще будучи студентом, создал специальную программу по предотвращению суицидов, которая спасла большое количество жизней.

Знаете, что объединяет этих двух людей? Улыбка. Когда Анна стоит в окружении голубей, а ее хромой любимец сидит у нее на руке и прямо с руки клюет зерно, она улыбается так же, как Виктор Франкл, человек, переживший тяжелейшие испытания, спасший множество жизней и заслуживший всемирную славу. И эта улыбка демонстрирует именно то, о чем я хочу вам рассказать. Счастливую жизнь с опорой на смысл.

Зачем вам эта книга?

Эта книга – не научная монография. Она также не является инструкцией по самоисцелению. Если человек страдает от психического заболевания, ему, безусловно, нужно обратиться к профессионалам – психологам и/или психиатрам. Книга не поможет, нужен надежный специалист, научный подход и обоснованный план лечения.

Здесь же будут истории, рассуждения, вопросы для размышлений и рекомендации. Истории – на основе реальных событий. Имена, даты и обстоятельства изменены в целях конфиденциальности – далеко не всякому хочется, чтобы его историю рассказывали в книге. Но суть сохранена, ведь именно ради сути истории и рассказываются. Вопросы для размышления (а как же иначе?). Мы ведь говорим о смысле и о жизни. И то, и другое – дело очень индивидуальное. И ответы у каждого свои. А для хорошего ответа нужен хороший вопрос. Будут и рассуждения – иначе это превратится либо в художественное произведение (набор историй), либо в социологическое исследование (набор фактов).

А еще будут рекомендации. Потому что это не просто очередной мотиватор: «Найди свой смысл и стань счастливым – посмотри, как это делают успешные и знаменитые!» По сути дела, эта книга – пошаговый процесс само-изучения. Для изучения нужен метод. А методу нужно обоснование – факты, основанные на научных исследованиях, и выводы из этих исследований, проверенные практикой.

Все рекомендации в этой книге имеют под собой научную основу. Я обязательно приведу и выводы, и ссылки на исследования. Также все рекомендуемые методики проверены на себе. Это не означает, что у вас результаты будут совпадать с моими или с результатами других

читателей книги, – мы все для этого слишком разные. Но они однозначно помогут вам сделать шаг в направлении цели. Конечно же, если ваша цель — это счастливая жизнь с опорой на смысл.

Как пользоваться книгой

На основании своего опыта я пришел к выводу, что всех людей можно условно поделить на две большие категории: философы и практики. Философам нравится понимать основы методов, знать закономерности и причинно-следственные связи. Без этого любая методика будет им казаться ненадежной. Практики, напротив, любят конкретные рекомендации, жаждут как можно скорее их применить и получить результат.

Если вы относите себя к первой категории – читайте книгу с начала. В первой и второй частях я привожу концептуальные основы метода, ссылки на результаты исследований, свои мысли и рассуждения по нашей теме. Там же сформулированы семь принципов осмысленной жизни.

В третьей части я описываю методику поиска смысла, но не как инструкцию, а с обоснованиями, рассуждениями и с большим количеством примеров.

Четвертая часть посвящена осознанности. Нельзя сделать жизнь проще, чем она есть, как бы этого ни хотелось. Осознанность – очень непростая тема, но оставить ее в стороне мы не можем.

Если же вы чистый практик – то инструкции как раз в конце, в пятой части. Там собрана и пошагово описана вся методика, следование которой будет способствовать достижению вашей цели. Разумеется, если ваша цель – это счастливая жизнь с опорой на смысл.