

Артур Дарра



НЕ ХОЧУ ЖИТЬ!

Что делать, если потерял
СМЫСЛ ЖИЗНИ

18+

Артур Дарра

**Не хочу жить! Что делать, если потерял
смысл жизни**

*Сердечная благодарность Кристине
Полетаевой – моей жене и редактору
этой книги*

Важно: Данная книга выполняет информационную функцию. Она не предназначена для того, чтобы мгновенно избавить человека от его психологических проблем. В некоторых случаях для применения идей, представленных в этом материале, может потребоваться время, в других – помощь специалиста: психолога, психотерапевта. Если вы подозреваете, что ваше состояние душевного упадка вызвано факторами внешней среды или нарушением работы органов и систем организма, обратитесь к компетентному врачу. Пусть эта книга используется исключительно во благо и с благоразумием.

Часть 1. Проблески в глубинах бездны

Люди ищут удовольствия, бросаясь из стороны в сторону, только потому, что чувствуют пустоту своей жизни, но не чувствуют ещё пустоты той новой потехи, которая их притягивает.

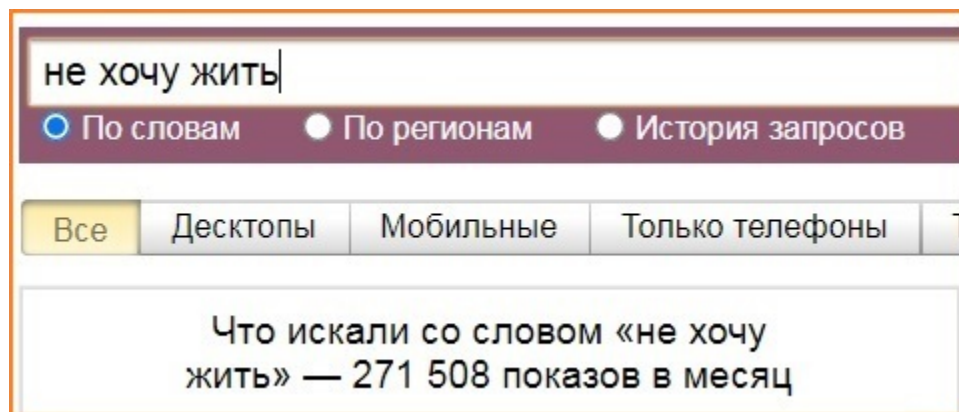
Блез Паскаль

Мысль-Искра 1: Вы не одни в своём одиночестве

Бытует заблуждение, что утрата смысла жизни – удел «избранных». Однако гнетущее ощущение бессмысленности и душевной пустоты посещает довольно многих.

Достаточно взглянуть на статистику поисковых запросов и востребованность статей в Интернете на тему тщетности бытия. Люди активно ищут информацию, желая понять, как разобраться со своим мрачным состоянием.

- Это данные сервиса «Яндекс» о том, сколько людей в месяц вводили в его поисковую систему роковую фразу «Не хочу жить»:



- Далее обратим внимание на одну из статей о том, что делать, если не хочется жить: больше 170 000 просмотров и около сотни комментариев. Сравните с показателями других статей этого же автора, чтобы почувствовать разницу:

04.10.19	👁 9499	Причинение добра. Почему не надо менять партнера к лучшему?
19.09.19	👁 9558	Плохие русские. Кто и зачем прививает миру русофобию с экранов кинотеатров, телевизоров и компьютеров?
08.09.19	👁 88789	💬 33 Острый стресс. Как помочь себе, если жизнь рухнула?
06.09.19	👁 9420	💬 1 Информационные войны. Как в сети из нас делают солдат вражеской армии?
30.08.19	👁 15722	Сохранить себя в любви. Почему так важно не раствориться в любимом?
21.08.19	👁 9410	Информационные войны. Как работают психотехнологии сегодняшнего дня?
18.08.19	👁 12120	Пять шагов к прощению. Что делать, когда вам причинили боль?
26.07.19	👁 10841	💬 5 Одиночество как путь к счастью
05.06.19	👁 10315	💬 1 Как достичь гармонии, соединив успех и счастье?
08.04.19	👁 9522	Как реализовать свой потенциал и при этом жить долго и счастливо?
29.03.19	👁 9802	Как изменить свою жизнь? Пошаговая инструкция
01.03.19	👁 10962	💬 9 Выйти из «зоны комфорта». Как отказаться от деградации и начать развиваться
21.02.19	👁 12410	Природная агрессивность. Как справиться с разрушающей нас энергией
14.02.19	👁 9613	💬 1 Нет ничего проще? Как внести изменения в собственную жизнь
31.01.19	👁 12067	💬 1 «Я плохая и одинокая». Как преодолеть личностный кризис и обрести новое мышление
28.01.19	👁 173185	💬 96 Первая помощь. Что делать, когда все потеряно и не хочется жить?
16.01.19	👁 10210	💬 1 Женское лидерство. Почему успешные технологии управления отказываются от маскулинности

Некоторые читатели оставляют под такими статьями откровенные комментарии, изливая свою душу.

У одного жизнь потеряла смысл после смерти близкого человека. У другого – после того, как привычная реальность резко изменилась в силу иных обстоятельств: экономических кризисов, военных ситуаций и др. У третьего в жизни всё вроде бы в порядке, и ему комфортно, но неутрахающее чувство абсолютной бессмысленности всё равно не перестаёт беречь его душу.

Поэтому если вы видите всё бессмысленным, устали жить, считаете, что вас никто не понимает, ничего больше не радует, чувство одиночества и пустоты съедает изнутри, а мысли о смерти всё чаще навещают вашу голову, – знайте: **вы не одни.**

Таких людей много. Просто кто-то говорит об этом, признаёт, что у него потерял смысл жизни, а кто-то всячески отрицает данный факт. Но даже в этом случае никого нельзя осуждать, ведь у каждого своя степень готовности к тому, чтобы заглянуть внутрь себя и посмотреть правде в глаза.

На самом деле внутри вас – ничего ужасного, но об этом чуть позже.

Мысль-Искра 2: Даже с психологами такое может произойти

Я не представился. Меня зовут Артур. Несколько лет назад, уже будучи психологом, я пережил глубокую утрату смысла жизни. Ничего из известных мне инструментов не помогало. И поиск очередного смысла – тоже. Выбраться из суицидального состояния мне удалось лишь при помощи неожиданного решения. Так я обнаружил эффективный способ и написал о нём книгу «Свобода от бессмысленности жизни».

Далее я раскрою ключевые моменты того подхода, который помог мне самому и который я применяю в своей работе с людьми для растворения их состояния тотальной бессмысленности и нежелания жить. А также освещу дополнительные важные нюансы, которые я открыл за два года после публикации той книги.

Напомню: вам не придётся искать новый смысл, и это очень хорошая новость!

Мысль-Искра 3: Состояние потери смысла жизни – не проклятье, которое обрушивается на человека, а важный этап его внутренней трансформации

Что первое приходит вам на ум, когда вы думаете об утрате смысла и всех прежних жизненных ориентиров? Что это – страшная беда? И с человеком, с которым она случилась, – что-то не так?

А как вам такая перспектива, что всё с точностью до наоборот?

Что, если человек в этом, хоть и непрестом состоянии становится гораздо ближе к чему-то более сокровенному и правдивому, нежели тот, кто игнорирует и отрицает в себе подобные состояния? Или пытается всячески отвлечься от них при помощи алкоголя, развлечений, постоянной занятости и других «обезболивающих»?

Я не имею в виду, что следует культивировать состояние бессмысленности и поклоняться ему, но хочу указать на тот факт, что зачастую его присутствие означает, что человек устал игнорировать правду. Внутреннюю правду.

Апатия (упадок мотивации и безразличие) сигнализирует о том, что надежды и попытки человека жить в соответствии с его прежним видением «счастья» оказались неудачными.

Счастья у него не прибавилось или, наоборот, «оно», по его мнению, покинуло его, когда что-то изменилось: ушёл близкий человек, поменялись условия жизни или произошло что-то другое. Поэтому новой энергии на прежние, привычные действия не выделяется.

И если попросить человека объяснить причину его поникшего состояния и отсутствия стремления делать то, что он делал раньше, и жить так, как он жил раньше, он может сказать примерно следующее: «А какой в этом смысл?» Но на более глубоком, чаще всего

неосознаваемом уровне данный вопрос на самом деле звучит так: *«А зачем мне теперь жить и делать это, если это всё равно не принесёт мне счастья?»*

Или даже так: *«Зачем мне вообще жить дальше, если я уже безвозвратно утратил своё счастье?»*

Зададим встречный вопрос: **а так ли это на самом деле?**

Справедливо, что какая-то часть разума человека, создавшая это упадническое эмоциональное состояние, решила, что новые усилия того не стоят. Что «счастье», в которое он верил, навсегда покинуло его.

Но разве это не победа – осознать, что прежние способы, которые должны были привести к счастью, не работают?

И что если они не работают, это не признак поражения и окончательной утраты счастья, а просто показатель, что **счастье на самом-то деле — не здесь**. Ведь если бы счастье было здесь, то **человек был бы уже счастлив, а не страдал от горя, апатии и нежелания продолжать собственное существование**.

Разве это – не очевидный момент?

Выходит, прежде счастье не было всеобъемлющим и полным. Оно было временным и привязанным к определённым условиям: наличию человека рядом, социальным, финансовым, политическим и другим факторам.

А если оно, «счастье», не было всеобъемлющим и полным изначально, зачем его искать и горевать по нему теперь?

Экзистенциальный кризис, или состояние утраты смысла жизни – это не проклятье, сваливающееся однажды на нашу голову, а важный этап ментально-эмоционального освобождения. Это ценная возможность понять, что если все наши попытки при помощи кого-то или чего-то возвести «счастливую конструкцию» нашей реальности не увенчались успехом, значит, это был не самый рабочий способ.

Таким образом, состояние, когда не хочется ничего делать и жить, – это мигающая красная лампочка на приборной панели

нашего сознания, призывающая нас коренным образом пересмотреть что-то в нашем собственном мышлении. И благодаря нашему решению обратить на неё внимание, мы оказываемся в том месте, где можем сделать большой шаг вперёд. Шаг этот – внутренний. И делается он не по горизонтали, а по вертикали.

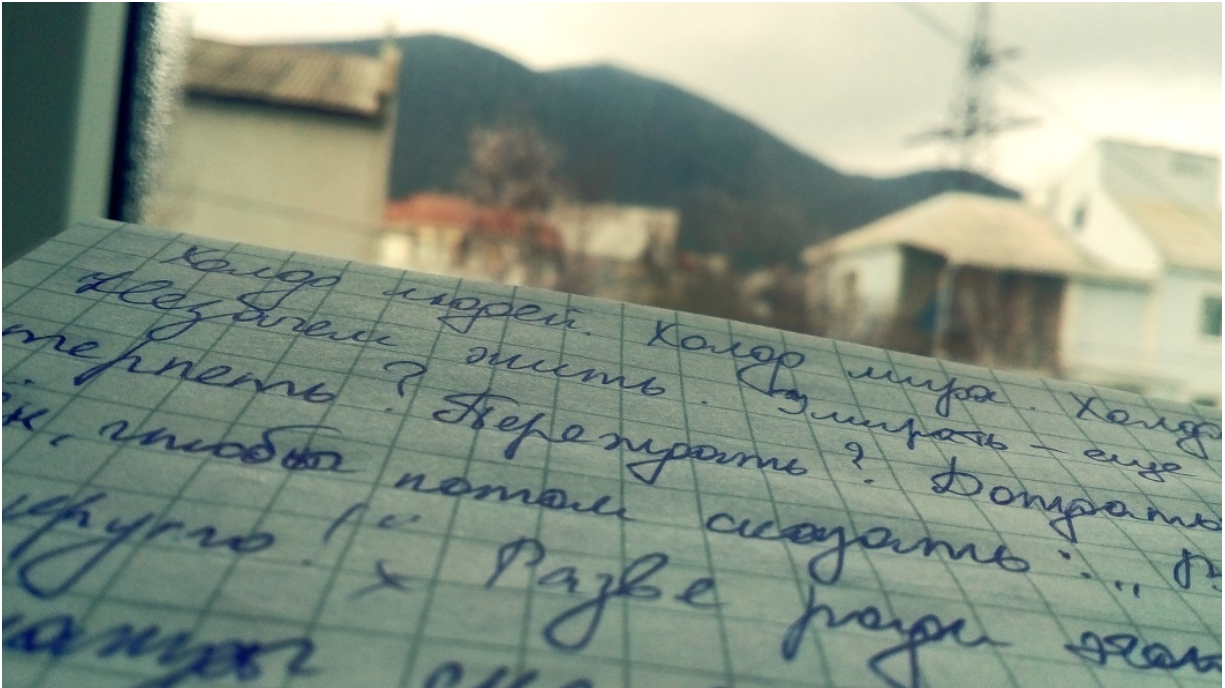
Ибо нет смысла придумывать новый смысл: он лишь отсрочит состояние душевной пустоты. Необходимо выбраться из самой причины-ямы – и в первую очередь это наша собственная вера в тот или иной образ «счастья», наши собственные надежды и ожидания, которые мы в этот образ ревностно вкладываем.

«Иногда я так хочу перестать существовать», или Моя история

Однажды из недр моей души подули прохладные ветры бессмысленности жизни. Я не знал, что делать. Поэтому просто придумывал себе цели, планы, мечты, чтобы заглушить это давящее состояние. Пытался *стать тем-то. Быть таким-то. Иметь то-то.*

Я позиционировал и видел себя в самых «возвышенных» амплуа. Представлял и делал всё, лишь бы не чувствовать внутри зияющую тёмную дыру. Я пытался предстать перед собой и другими кем-то более значимым и весомым, лишь бы снова улизнуть от щемящего чувства собственной неполноценности, от ощущения брешности всего моего существования.

Для разрядки этих наваливающихся мрачных состояний мне помогало творчество. Особенно – письмо. Через него я выражал свои чувства и мысли, представляя их в форме художественных произведений. На какое-то время это помогало. Но потом эффект облегчения и некоего прояснения всё же рассеивался. Словно внутри меня сидело нечто, что требовало чего-то большего, чем то, что у меня и во мне уже было.



Я находил новые смыслы. Увлекался различными учениями. Ставил себе вдохновляющие цели. Искал своё предназначение. Находил его. Затем разочаровывался в нём. Снова срывался в поиски. Снова находил что-то, думая, что это – моё и именно это меня спасёт. Но с течением времени обнаруживал, что снова промахнулся и снова не вижу смысла ни в чём.

Неизбежным фактом всегда было то, что, несмотря на временно получаемую радость и ощущение значимости моего жизненного пути, я всегда возвращался к изначальной точке – своей глубинной тоске и ощущению внутренней пустоты.



Тогда я шёл на всё новые ухищрения: придумывал уже новые и более грандиозные мечты и идеи, отталкиваясь от эзотерики и нью-эйдж, либо же, наоборот, уходя в сугубо земные и надменно усмехающиеся над духовностью области. С неосознаваемой надеждой, что хоть что-то вытащит меня из душевной пустоты.

Я вкладывал в своих ментальных «спасателей» физическую и психическую энергию. Стремился стать полноценной частью этих идей. Или сделать их естественной частью себя. Пытался влиться-вжиться в тот образ жизни, который бы сделал меня счастливым. (Тогда я, к сожалению, не понимал, что дело не в образе жизни, а в образе мышления.)

Шли месяцы и годы. Как бы я ни старался, легче не становилось. Я всегда оказывался выброшенным на берег одиночества и покинутости. Ветры апатии и мыслей, что абсолютно всё в мире лишено какого-либо смысла, становились более холодными и пронизывающими.

Что бы я ни придумывал, в итоге это оказывалось замком из песка, который рушился под натиском очередной морской волны.

И однажды передо мной разверзлась просто кромешная пучина отчаяния и нежелания жить. Я не знал, что делать, ибо ничего из того, что помогало раньше, не приходило на помощь теперь. Это была суицидальная депрессия.

Я искал место и способ, чтобы покончить с собой. Мне было на всё наплевать. Лишь бы поставить точку во всех внутренних терзаниях. Я просто не хотел больше оставаться в этом странном и безумном мире. Моя жизнь потеряла всякий смысл, и ничто в ней больше не могло зажечь меня изнутри.



Ни один из способов собственноручно отправить себя на тот свет меня не устраивал из-за его болезненности. Текли однообразные дни. Я неутешно ходил по улицам, паркам, полям. Разговаривал сам с собой. Пытался найти ответы на незамолкающие во мне вопросы. И однажды я стал частью удивительного стечения обстоятельств.

После очередной прогулки я зашёл в торговый центр, сел за столик в фудкорте, взял в руки смартфон и, сам не знаю почему, ввёл

в интернет-поисковик фразу «Жизнь бессмысленна, да и чёрт с ним!» (но только слово там было покрепче). После чего нашёл на одном сайте заметку человека, переживающего то же, что и я.

Под этой животрепещущей записью я обнаружил несколько комментариев одной женщины. После прочтения её спокойных и трезвых рассуждений меня пронизало исцеляющее понимание. С тех пор я свободен от гнетущего ощущения бессмысленности жизни, которое тянуло меня в могилу. Да, в дальнейшем я открыл и другие важные аспекты выхода из этого непростого состояния, но стартовое звено в цепи освобождающих осознаний содержалось именно в том дне.

Почему это произошло? Почему вдруг на меня так сильно повлияли чьи-то слова?

Думаю, я просто был готов. До этого я много дней ходил по своему маленькому городку и эмоционально разряжался. Разговаривал сам с собой и не сдерживал чувств, давая им покинуть меня. Вдобавок я действительно хотел разобраться в вопросе смысла жизни раз и навсегда. И, разумеется, немаловажной оказалась легкопроверяемая ценность открытия – мне сразу же становилось лучше от применения нового подхода, а именно *другого взгляда на окружающий мир*.

Я наконец-то увидел причину, приводящую к ощущению бесцельности бытия. И, следовательно, решение: перестать подпитывать эту причину, просто отказавшись от неё.

Передо мной открылась возможность растворить всеобщую усталость от жизни. Не просто отсрочить это болезненное состояние, подыскав новый смысл, который «сдуется» к следующему месяцу или году, а действительно подчистую рассеять эту внутреннюю аномалию.

В чём же секрет?

Перед тем как я его раскрою, буквально ещё один абзац для напоминания – он очень важен:

Безусловно, увлечённость какой-то целью или идеей – это гораздо лучше, чем уход из жизни. Важно лишь понимать, что в итоге её реализация всё равно не подарит желаемого в глубине души

результата – устойчивого и постоянного ощущения счастья и душевного покоя. Однажды всё равно возникнет состояние эмоционального упадка и чувство, что чего-то не хватает. Весь вопрос – когда именно это произойдёт. Вспомните: как бы я ни старался «разукрасить» идеями и целями свою жизнь, в основе исполненную чувства бессмысленности и беспросветности, – ничего не срабатывало. И не могло. Потому что убежание – не помогает. Но есть ключ к выходу из душевной темноты. И о нём – далее.

Часть 2. Тайна возникновения ощущения бессмысленности и нежелания жить

*Всякая усиленная привязанность ко всему земному –
страдание.*

Будда

Первая причина состояния бессмысленности: психологические вложения и разочарование

Итак, что же стоит за душевным упадком с привкусом тщетности бытия? На самом деле ответ на данный вопрос состоит из двух взаимосвязанных причин. Начнём с первого уровня-слоя, который нам необходимо «снять», если мы хотим попрощаться с гнетущим ощущением безнадёжности нашего существования.

Причина 1 – это:

Разочарование из-за несбывшихся ожиданий, желаний, надежд.

Да, вот так просто. Это разочарование. Или другими словами: человек не получил то, что ожидал. Поэтому и ощущает бессмысленность всего и вся.

Обратите внимание: в каких случаях мы обычно говорим о чём-то как о *бессмысленном*? Правильно: **когда какое-то действие, по нашему мнению, не приносит пользы, результата.**

Бессмысленно идти в два ночи в магазин, если он работает до 23:00. Мы, конечно, можем сходить, но наш поход не даст плодов: двери магазина будут закрыты.

Так же и в случае глубочайшей апатии и нежелания жить: человек ощущает глобальную бессмысленность всего сущего только в том случае, **если не получил плодов от реальности, которых он ждал.** Поэтому он и **разочаровался.**

Магазин его жизни оказался закрыт.

Но дело НЕ в том, что магазин «подставил» человека тем, что оказался закрыт.

Дело в том, что человек САМ пришёл туда в нерабочие часы.

Не нужно ожидать от кого-то или от чего-то то, что он дать вам не в силах. А именно – постоянного и устойчивого чувства счастья.

В этом простом осознании кроется величайший секрет растворения болезненного ощущения бессмысленности.



Вы можете спросить, а как же это относится к состоянию бессмысленности, которое возникает после утраты близкого человека? При чём тут разочарование? Это же горе из-за потери любимого человека!

Да, горе. Но если вы «приглядитесь», то поймёте, что это горе вытекает из одного и того же источника. **Человек ощущает разочарование из-за того, что, как ему кажется, его счастье покинуло его вместе с тем, кого он утратил.**

Изначально он вложил смысл своей жизни в этого человека, а теперь чувствует утрату, но по факту – разочарование. Он считает, что его счастье покинуло его. Поэтому и возникает душевный упадок. Мотивации жить дальше нет, ведь все «ставки» были сделаны на того человека. Но его не стало. И не стало ничего.

Наделить смыслом – значит сделать кого-то или что-то составной частью своего собственного представления о счастье.

Любой смысл, вложенный в кого-то или что-то, – это ожидание того, что этот кто-то или что-то должен принести нам то самое глубинное умиротворение и удовлетворение, душевную гармонию и покой.

Человек в состоянии бессмысленности подобен пассажиру, ожидающему поезда, который никогда не придёт. Он сам придумал образ своего счастья и сам же теперь страдает, что тот не стал реальностью. Но человек продолжает усердно ждать либо горевать из-за веры, что утратил свой шанс. Он верит, что только *кто-то* или *что-то* вне его самого может или могло принести ему истинное счастье.

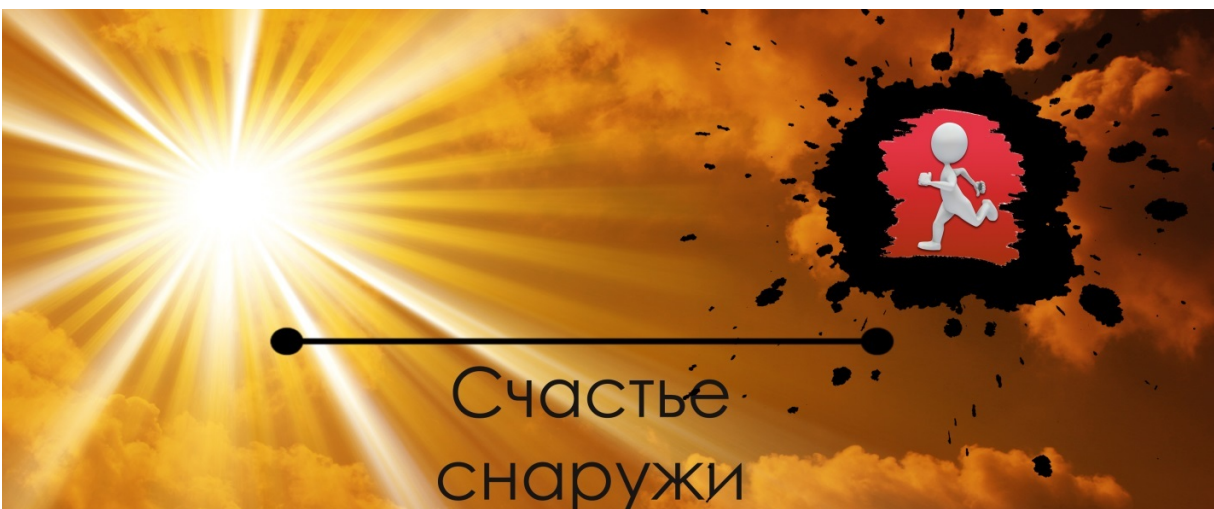
Но дело в том, что никто и ничто в мире не способно на такой трюк. Это только наше собственное лихое и безумное решение – построить замок своего счастья на песке, который однажды неизбежно будет смыт очередной волной.

Но теперь, благодаря **Мысли-Искре № 3** (что экзистенциальный кризис – это важный этап внутреннего развития), вы можете посмотреть на всё иначе:

Разочарование – это процесс снятия чар и иллюзий. Иллюзии и чары – это убеждённость человека в том, что его счастье заключено в ком-то или в чём-то или в какой-то «версии» самого себя. Это создаёт дистанцию между ним и счастьем. И пространство для страдания.

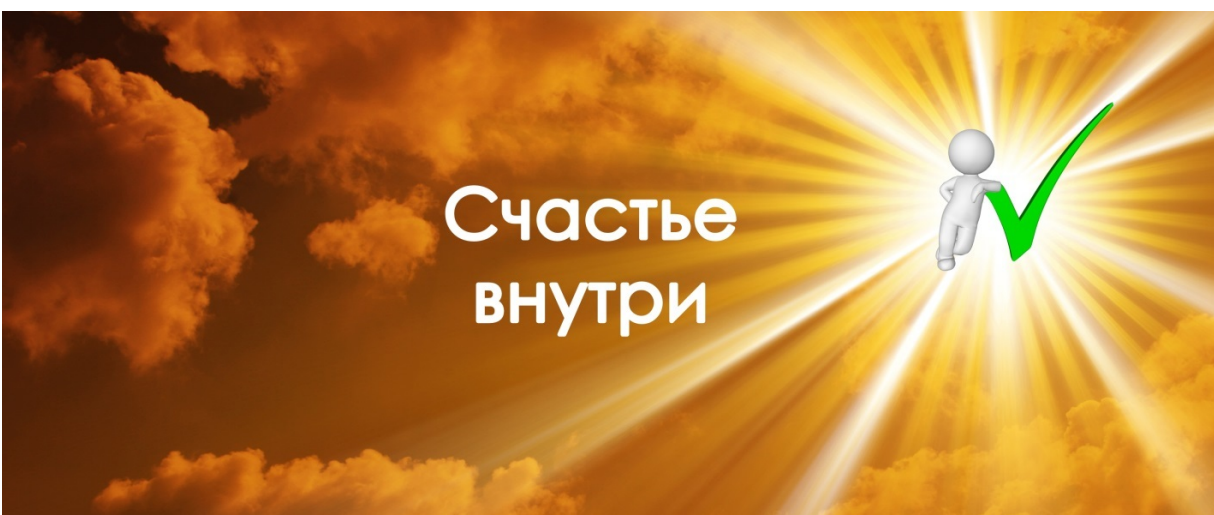
Рассмотрим это более наглядно:

- На картинке ниже изображён человек, который всю жизнь напряжённо бежит к счастью, веря, что оно снаружи него:



Такой человек постоянно выдвигает требования к миру и ожидает от него определённого развития событий, исходя из собственных представлений о счастье (даже если не подозревает о том, что они у него есть и управляют им). И если мир не оправдывает его ожиданий, человек расстраивается, злится, обижается, грустит. Он – эмоционально страдает.

- А на следующей картинке изображён человек, который обнаружил счастье внутри себя, которое всегда было в нём и которое не зависит ни от кого и ни от чего:



Такой человек больше напряжённо не ищет счастья в ком-то, чём-то или в какой-то «версии» себя. Он не устраивает «забеги за счастьем», тем самым подкрепляя веру, что оно находится вне его самого. Именно поэтому он эмоционально не страдает. Он не выдвигает категоричных требований к миру, не имеет завышенных ожиданий от него и его элементов. Это облегчает и смягчает взаимодействие с другими людьми, а также дарит свободу от разочарования.

Механизм до удивления прост:

Нет ожиданий – нет разочарований.

Почему же так деструктивны наши ожидания и требования в отношении отдельных людей, событий и мира в целом?

1. Во-первых, как уже упоминалось, ожидания и требования (пусть даже неосознаваемые нами) создают в нас веру, что мы лишены своего счастья. И для его обретения нам обязательно нужен кто-то или что-то (или необходимо достигнуть определённой «версии» себя). Но это ложная и абсолютно бесплодная вера, вгоняющая нас в ловушку нескончаемых негативных эмоций – в диапазоне от острой агрессии до глубокого уныния.

2. Во-вторых, ожидания могут не оправдаться и не реализоваться. А страдать – нам. Но если даже они и реализуются, это всё равно не подарит нам всеобъемлющего счастья (если вы читаете эту книгу, то наверняка уже сами прекрасно понимаете это). Однажды обязательно наступит момент, когда мы снова ощутим внутри пустоту и задумаемся над тем, какой же смысл придумать на сей раз, чтобы спасти себя от неё.

3. Третий главный минус ожиданий и требований, касающийся уже непосредственно окружающих людей, хорошо описал психолог и исследователь сознания Дэвид Хокинс:

«То, что мы чего-то хотим и требуем от другого человека, ощущается им как давление. Поэтому он будет подсознательно сопротивляться».

И:

«...Такое сопротивление существует потому, что давление воспринимается нами как отрицание нашего выбора. Оно ощущается как эмоциональный шантаж. Подсознание говорит: “Дай мне то, что я хочу, или я накажу тебя избеганием, гневом, рассерженностью и негодованием”. Все мы возмущаемся, чувствуя эмоциональный шантаж. Мы все чувствуем сопротивление, если кто-то выпрашивает наш комплимент. Это сопротивление происходит не только сознательно, но и бессознательно».

Выход из этой проблемы, заключенной в рьяном ожидании от других всевозможных «благ», состоит в том, чтобы осознать следующее: **мир ничего вам не должен**. Ни один его элемент – одушевлённый или неодушевлённый – не подписывал с вами контракт о том, что он обязан подарить вам вечное счастье и наполнить вас непреходящим покоем.

Такого не было.

Но вы поверили в противоположное. Сами. И сами же теперь пожинаете плоды в виде эмоционального страдания. Но всё это можно изменить. Нужно лишь увидеть, что мы сами рожаем и подпитываем собственные муки.

Если мы отпускаем наши ожидания от других людей и от мира в целом, то:

- Мы перестаём обижаться на близких людей, когда они вдруг решают закончить с нами отношения.
- Мы перестаём страдать и горевать, когда кто-то из них покидает этот мир.
- Мы перестаём злиться на тех, кто не вписывается в наши представления о том, как всё должно быть.
- Наши представления о том, как всё должно быть, в принципе утончаются, становятся гибкими, и мы к ним уже не так сильно привязаны, что открывает внутри нас больший доступ к состоянию свободы и лёгкости.

Представьте: вы организовали торжество, накрыли шикарный стол, сидите и ждёте гостей, которые к вам всё почему-то не

приходят. Вы бросаете напряжённый взгляд на часы, грызёте ногти, не находите себе места. И в какой-то момент уже начинаете проклинать своих гостей, хотя ещё полчаса назад чувствовали к ним любовь. Теперь вы уже подыскиваете едкие словечки, с которыми обрушитесь на этих «извергов», когда они всё же соизволят явиться к вам!

Остановитесь...

Вы потерялись в своём запутанном разуме.

Гости не виноваты. Да, вы вложили в этот вечер свои время, деньги, физические силы. Но больше всего вы вложились **эмоционально**. Поэтому и есть ожидания. Вам хочется обратного блага и отдачи (похвалы, комплиментов, проявления любви, положительных эмоций и др.). Вам вдруг показалось, что в этом – ваше счастье и покой. Но о каком счастье и покое может идти речь, если вы уже изнываете от негативных эмоций?

Неужели вы собираетесь прийти к радости и счастью через злость и напряжение? Не находите ли вы здесь противоречия? Тушить огонь бензином?..

Решение и выход в одном: **перестать ждать**.

Счастье – не в этом званом ужине. Возьмите и поищите причину счастья в себе. А вернее, отбросьте полностью все причины, ведь иначе станете их заложниками. Любая причина «счастья» – это идея. Та самая коварная идея, которая подразумевает, что *счастья прямо сейчас у вас нет*. Что оно в «ком-то» или в «чём-то». Что оно где угодно, но не в вас.

Ваши гости могут прийти, а могут и нет. Это не то, на что можно положиться. Если придут – проведите с ними прекрасное время. Если не придут – займитесь чем-нибудь другим, и пусть это тоже будет чем-то прекрасным.

Итак, повторим формулу растворения ощущения бессмысленности:

Нет ожиданий – нет разочарований.

Для некоторых людей она покажется тяжёлым вызовом и источником чувства ответственности: *«Разве я могу быть*

счастливым, если ничего не буду ожидать и требовать от других людей? Если не буду «выгрызать» себе благо любой ценой? Разве я могу признать, что, оказывается, моё счастье не в другом человеке, не в другой вещи, не в событии, не в мечте, как я считал, а что я уже самодостаточный и могу обнаружить счастье в самом себе?»

Ответьте на эти вопросы сами. Ведь именно от ваших ответов и будет зависеть то, какой будет ваша жизнь и как вы себя будете в ней чувствовать.

А пока подведём итог первой причине состояния бессмысленности:

Человек страдает не из-за того, что у него нет смысла жизни. А из-за того, что он у него как раз-таки есть. Человек к нему очень сильно привязан, он сделал себя его заложником. И даже несмотря на то, что он разочаровался в собственном смысле, человек до сих пор не отпустил его внутренне, пребывая в подавленном состоянии обиды и ожидании компенсации за понесённые «потери».

СМЫСЛ ЖИЗНИ

(идея о счастье,
заклученном в
КОМ-ТО ИЛИ В
ЧЁМ-ТО)



Человек,
ощущающий
бессмысленность



Поэтому если вы чувствуете бессмысленность жизни, всегда ищите то, в чём вы разочаровались.

Но помните, что истинная проблема не в том, в ЧЁМ вы разочаровались, а в том, что вы САМИ вложили в это свои надежды. Вы сами держите себя в заложниках. И только сами можете себя освободить.

Как пережить горе после утраты близкого человека, или Ключ к отпусканию страдания

Перед тем, как приступить ко второй причине состояния бессмысленности, рассмотрим проявление первой в конкретных случаях.

Уход близкого человека – это очень непростая тема, ведь зачастую уровень переживаемого человеком страдания после потери любимых может зашкаливать. Но мы всё же рассмотрим её сквозь призму всего разобранного нами выше, чтобы понять, как в таком случае можно облегчить своё состояние, а то и вовсе выйти к светлому самочувствию.

В качестве примера возьмём следующий случай: мать горюет из-за утраты сына. Для неё её ребёнок был *смыслом всей её жизни*. Без него *она себя не представляет*. И теперь она ощущает, что *не хочет жить и просыпаться по утрам*, она чувствует, что *внутри неё всё умерло*.

Она любит своего сына? Да. И это – прекрасно. Я всецело за то, чтобы любить. Однако если наш смысл жизни заключён в ком-то или в чём-то, даже в самом близком и родном нам человеке, то мы всегда рискуем потерять этот смысл. А значит, и своё счастье. В нашем восприятии они – одно.

Быть с близкими людьми, жить в безопасности, комфорте и достатке – это, повторю, прекрасно, и я желаю вам этого. Но не забывайте, что мы живём во Вселенной пространства и времени. Здесь всегда что-нибудь да происходит. Нас окружают неизбежные и постоянные изменения. Одно начинается – заканчивается другое. Одно приходит – другое уходит. Здесь невозможно ни за что ухватиться и удержать это навечно. Всё равно ускользнёт.

И наши близкие тоже рано или поздно уйдут. Или – мы от них. Но проблема даже не в этом. А в наших рьяных, болезненных попытках,

несмотря ни на что, удерживать их рядом с собой навсегда. Или на тот срок, которого, как нам кажется, хватит нам для «счастья».

Но разве хватит?

Давайте открыто посмотрим на правду. Если мы хотим добиться полного решения проблемы бессмысленности, мы не можем игнорировать факты.

Если чьё-то присутствие в нашей жизни приносит подлинное и всеобъемлющее счастье, почему мы не становимся воистину и исчерпывающе счастливыми, *даже когда близкие с нами рядом?* Почему в итоге мы однажды чувствуем, что оно покидает нас?

Потому что истинное счастье внутри, а не снаружи.

Мы отчаянно и самозабвенно верим, что оно снаружи и зависит от условий. Мы отождествили собственное счастье с кем-то или чем-то или с какой-то «версией» себя.

И когда мы это теряем, что происходит? Правильно: возникает чувство бессмысленности и душевный упадок. А ещё точнее – **тотальное разочарование.**

Но горе из-за утраты человека не характеризует нашу любовь к нему. Горе лишь *затмевает* её. Любовь и горе – не синонимы. Это состояния из разных вселенных. Это противоположные чувства. Горе – показатель нашей эмоциональной зависимости от кого-то или от чего-то. Любовь – нескончаемый свет внутри нас.

Чувство вины – это то, что часто поглощает оставшихся людей после смерти их близких. Они чувствуют, что были недостаточно чутки и преданы ушедшему человеку. Что это из-за их «недоработки», холодности, попустительства он не был счастлив, а может, даже и покинул этот мир.

Остановитесь.

Чувство вины – это хворь, которую нужно выдирать с корнем, иначе она сведёт вас в могилу следом за тем, кого вы потеряли. Для некоторых – это очень даже привлекательная цель, но как только вы увидите, что это всего лишь ментальная ловушка, то вмиг расстанетесь с ней. Не позволяйте безумным идеям управлять вами.

Если вы перестанете страдать, это не будет предательством по отношению к ушедшему человеку. Это будет огромная дань памяти ему – вы продолжаете любить! Но не только его, но и себя, и всю свою жизнь. Вы продолжаете радоваться. В вашей душе горит свет – вечный и прекрасный. Свет тёплой памяти и нежной благодарности за то, что этот человек был с вами. Что вы прошли какой-то отрезок жизни вместе. И это – чудесно. Ведь даже этого могло не быть.

Поэтому если вам не хочется больше жить после расставания с любимым человеком или его смерти, полезнее сосредоточиться на следующем:

Любовь должна остаться, страдания – следует отпустить.

Как иногда говорят в таких случаях: «*Не плачьте, что человек ушёл. Радуйтесь, что он был*». Ведь даже этого у вас могло не быть. Но можете и поплакать. Психологи частенько рекомендуют своим клиентам давать мягкий и безопасный выход чувствам, чтобы не скапливать их в себе.

Безопасное проживание горя утраты – это позволение себе выражать и проживать чувства, которые бурлят внутри, без страха и самоосуждения, но самое главное – без вреда себе и другим.

Поэтому если переживания крайне сильны, дайте выход слезам и горю. Поплачьте. Проговорите вслух самому себе или расскажите чуткому собеседнику о том, что чувствуете. Выскажите всё без утайки и дайте себе для этого столько времени, сколько потребуется. Не переставайте говорить и изливать свои тягостные чувства. А потом, когда ощутите облегчение, неспешно возвращайтесь к этой книге, к тому, что в ней предлагается дальше.

Теория счастья и Практика счастья

Закрепим всё вышесказанное касательно первого уровня состояния бессмысленности – разочарования и ожиданий.

Придуманный смысл жизни – прицел нашего счастья – мы наводим на тот или иной объект окружающей реальности. На любимых людей, на занятия, на вещи, на события, на определённый образ самого себя. На всё, что угодно. И стреляем. Своим смыслом пронзаем объект насквозь. Психологически, конечно. Потом психологически и страдаем.

Наша задача – бросить оружие. И вытащить свои стрелы из наших «жертв». Мы приносим в жертву не только себя, но и остальных, посредством собственных завышенных требований и ожиданий. Мы боимся заглянуть в глубины себя и обнаружить там пустоту (которая изначально *в нас и была* и о которой речь пойдёт далее), поэтому нам требуются маски, заменители счастья, сторонние опоры. Нам нужны *другие*, чтобы затмевать нашу собственную душевную боль.

Но это не работает.

Никогда не работало и не будет работать.

И наше эмоциональное страдание – «отличное» тому подтверждение.

Важно осознать это. Ведь только после осознания нерабочей модели мышления возможно внутреннее преобразование – растворение чувства бессмысленности, апатии, нежелания жить. Без этого мы так и будем держаться за кого-то или что-то, чего рядом с нами уже нет или что не может быть рядом всегда.

И теперь вы знаете этот механизм: когда мы вкладываем в кого-то или что-то смысл собственной жизни, мы создаём надежду на счастье. Мы верим, что именно «это» и подарит нам его. Но разве тем самым мы не заявляем, что лишены счастья прямо сейчас?

Как можно найти снаружи то, что есть только внутри нас? Разве это не приговор нам самим к пожизненным мукам от невозможности

удовлетворения нашей безумной, неработающей идеи? Разве в этом случае мы *сами* не обрекли себя на нескончаемые страдания от бессмысленности тем, что психологически приковали себя к какому-то образу или объекту?

Нельзя идти двумя противоположными дорогами одновременно. Нужно выбрать одну. Либо мы идём путём внутреннего, незыблемого счастья, либо путём его заменителей, которые никогда не приносят подлинного удовлетворения. (Опять же, речь не о том, чтобы не состоять с кем-то в отношениях, изолировать себя от внешнего мира и его благ. Просто мы можем проявляться из другого состояния, о нём – тоже чуть позже.)

Я глубоко осознал, что **мир мне ничего не должен.**

Это был секрет моего эмоционального освобождения. Вернее, его первый этап. Я понял, что моё разочарование основано только на моих собственных ожиданиях. И когда я это понял, я ощутил внутри лёгкость и тепло. Случилось позволение миру быть таким, какой он есть. Без осуждения и критики. Позволение всему просто разворачиваться так, как оно есть.

С этим пришло осознание благодарности за то, что у меня было и есть сейчас.



Пока мы ищем счастье вне себя или в особенной конфигурации своей личности – мы верим, что лишены счастья и что оно зависит от условий. Следовательно, мы никогда не можем быть счастливыми, ведь условия всегда меняются.

Итак, первая, поверхностная причина ощущения бессмысленности – *мы просто искали счастья не там*. Но теперь это понимание можно рассмотреть как победу. И перестать пользоваться неработающим инструментом.

Вопрос теперь в следующем: почему вообще возникают болезненные ожидания и требования к миру и к себе? Почему мы вынуждены создавать и пользоваться неудовлетворяющими образами и идеями счастья? Почему мы создаём смыслы, из-за которых потом сами же и страдаем? Почему мы не ощущаем счастья просто так на ежедневной основе?

Вторая причина состояния бессмысленности: душевная боль

Следующая, а вернее, *изначальная и более глубокая* причина ощущения бессмысленности и суицидальных мыслей – это:

Душевная боль.

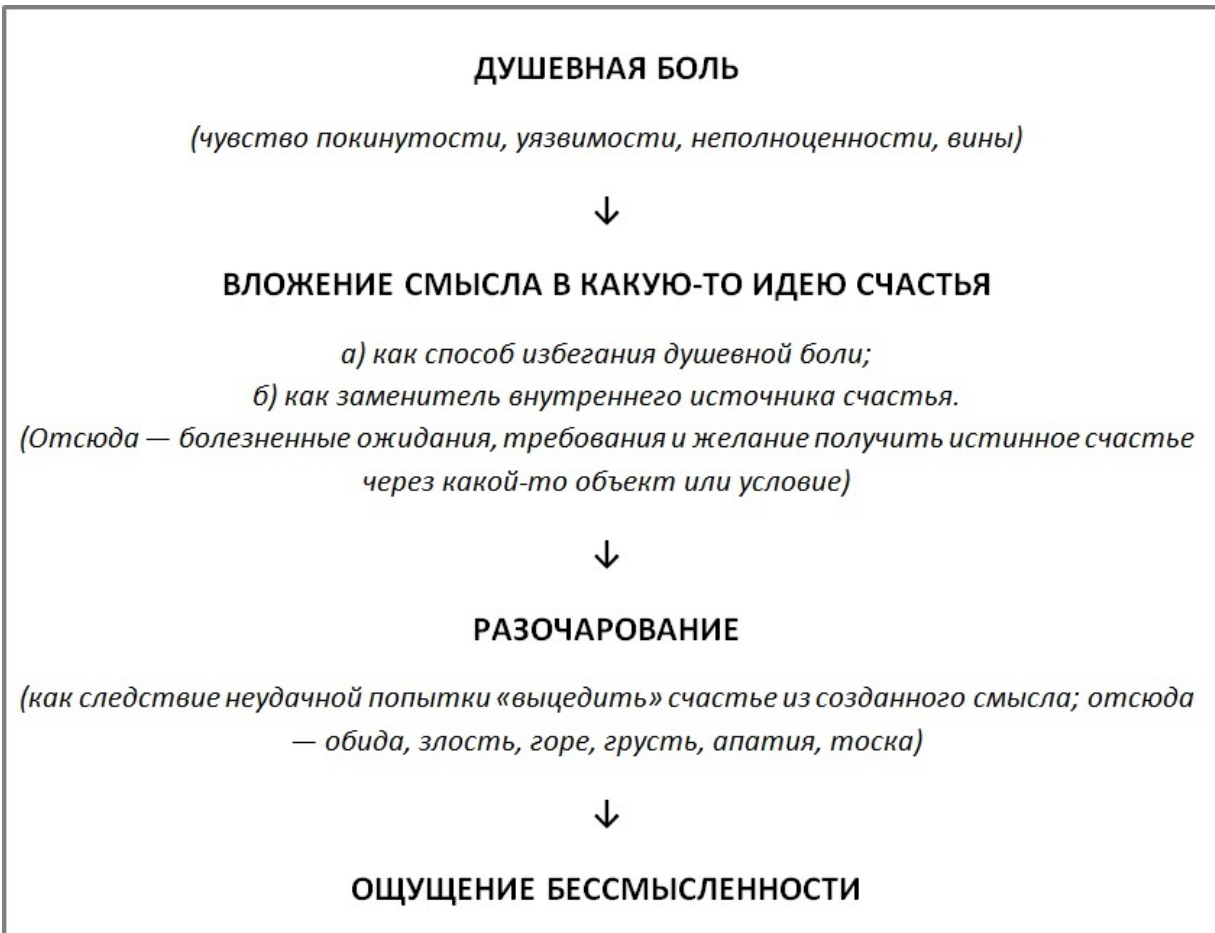
Именно от этого глубинного дискомфортного состояния человек бежит в своих лихорадочных попытках набросить собственный смысл, точно ковбойское лассо, на тот или иной элемент реальности. Именно с душевной болью человек боится встретиться с глазу на глаз.

Если бы не душевная боль, человек был бы доволен тем, что у него есть и даётся ему каждый день. Он бы проживал свою жизнь более естественно, мирно и спокойно, в состоянии благодарности и самодостаточности, а не борясь с реальностью и требуя от неё своего «законного» счастья.

Оттенками душевной боли являются глубинные чувства покинутости, беспомощности, уязвимости, отчаяния, вины, одинокости, потерянности, неудовлетворённости, внутренней пустоты, безнадёжности, собственной неполноценности, никчёмности и недостойности испытывать счастье просто так.

Душевная боль – крайне дискомфортное состояние с привкусом страха. И она настолько невыносима для человека, что его *сознание* выталкивает её в *подсознание* (неосознаваемую часть психики), подыскивая всевозможные защиты от неё.

Корни многих психологических проблем лежат в душевной боли. А точнее – в ярых попытках избежать её.



Это схема возникновения состояния бессмысленности.

Кто-то из читателей может справедливо заметить, что «Я – неполноценный» или «Я – одинок» – это больше мысль или убеждение, нежели чувство. И тоже будет по-своему прав. Можно сказать, что душевная боль – это нечто среднее между чувством и мыслью.

В качестве мысли здесь выступает наше ложное представление о самом себе как о неполноценном и недостойном счастья просто так. А негативная эмоция подобна энергетическому клею, пропитывающему эту мысль и удерживающему её цельной и столь правдоподобной. Именно поэтому будет корректным называть душевную боль состоянием.

Теперь важный момент: душевная боль – это **ложное** и **временное состояние**, а не правда о нас. Это не то, чем мы являемся на самом деле. Оно не характеризует нас настоящих. Это временная тёмная

завеса, преграждающая сияние нашего внутреннего источника счастья – состояния целостности и завершённости.

Но откуда вообще берётся глубинная душевная боль?

Вследствие нашей веры, что мы – отдельная личность, разделённая со всем миром и с нашим собственным Источником.

Если мы воспринимаем себя существом, которое *отдельно* от всех блуждает по земному шару, летающему в бесконечном чёрном космосе, и ищет в его пугающем безмолвии своё «место под солнцем», конкурируя с другими людьми или же эмоционально зависая от некоторых из них, то избежать состояния глубокой покинутости и обречённости просто невозможно. Рано или поздно оно даст о себе знать.

Вера, что мы есть отдельная личность, – сердцевина проблемы.

Это и есть *разделяющий* образ мышления.

На первый взгляд, данная мысль может показаться абсурдной: как можно не считать себя отдельной личностью и телом, когда вся реальность и все органы чувств ежедневно, ежечасно, ежемоментно демонстрируют именно это? *Есть я – а есть другие. Есть я – а есть мир. И мы точно разделены друг с другом физически.*

Дело в том, что единство, о котором речь пойдёт дальше, не относится к физическому плану. Оно достигается в разуме – в нашем мышлении.

Ведь именно наше мышление, наши корневые представления о себе и мире, определяют то, как мы себя чувствуем и ведём.

Если мы говорим об открытии счастья, не зависящего от условий и обстоятельств, мы должны стереть грани своей личности, своего эго, которому вечно чего-то недостаёт и которое вечно чувствует себя незащищённым и уязвимым, как бы хорошо мы ни были устроены в жизни. Так мы открываемся чему-то большему, что есть за пределами нас самих.

Это *объединяющий* образ мышления.

Это и есть внутренний источник счастья – мышление, основанное на целостности и единстве со всем миром.

Это тот самый рубеж, где традиционная психология и психотерапия либо уступают место, либо плавно перетекают в духовность. Духовность – НЕ как попытку спрятаться от душевной боли в абстрактных метафизических концепциях. Духовность – здоровую, основанную на естественном поиске ответов на сущностные вопросы о жизни, об истоках её и нашего происхождения. Духовность – расширяющую наши представления о себе и выводящую нас за пределы нашей маленькой, считающей себя отделённой от всего и вся личности.

Психологически подкованного читателя не должен смутить такой внезапный заход в метафизические и духовные земли: именитые психологи уже освещали нечто подобное в своих трудах. Например, Станислав Гроф создал трансперсональную психологию, основанную на идее расширения сознания за пределы границ эго. Также Дэвид Хокинс, хорошо известный на Западе исследователь сознания, написал много книг на эту тему.

Фиксация на своей личности – это ограничение. Описание и видение мира сквозь призму качеств отдельной личности и тела – это ограничение. Только открываясь и расширяясь для всеобъемлющей целостности всего и вся, можно растворить состояние внутренней пустоты и отделённости – той самой глубинной душевной боли. Только признав и ощутив себя единым с другими, с миром, с Источником, можно испытать подлинную удовлетворённость, самодостаточность и умиротворённость.

Стать единым со всем сущим на уровне своего разума – вот средство избавления от древней боли, поселившейся в нашей душе.

Но почему это единство мы так редко ощущаем внутри себя? Почему столь неправдоподобной и фантастической кажется идея о некоем внутреннем источнике счастья? Почему так сложно установить с ним связь?

Всё дело в том, что мало кто действительно захочет и будет готов отказаться от душевной боли, ведь она всегда является составной частью личности. Без неё личность просто не существует. Без этой

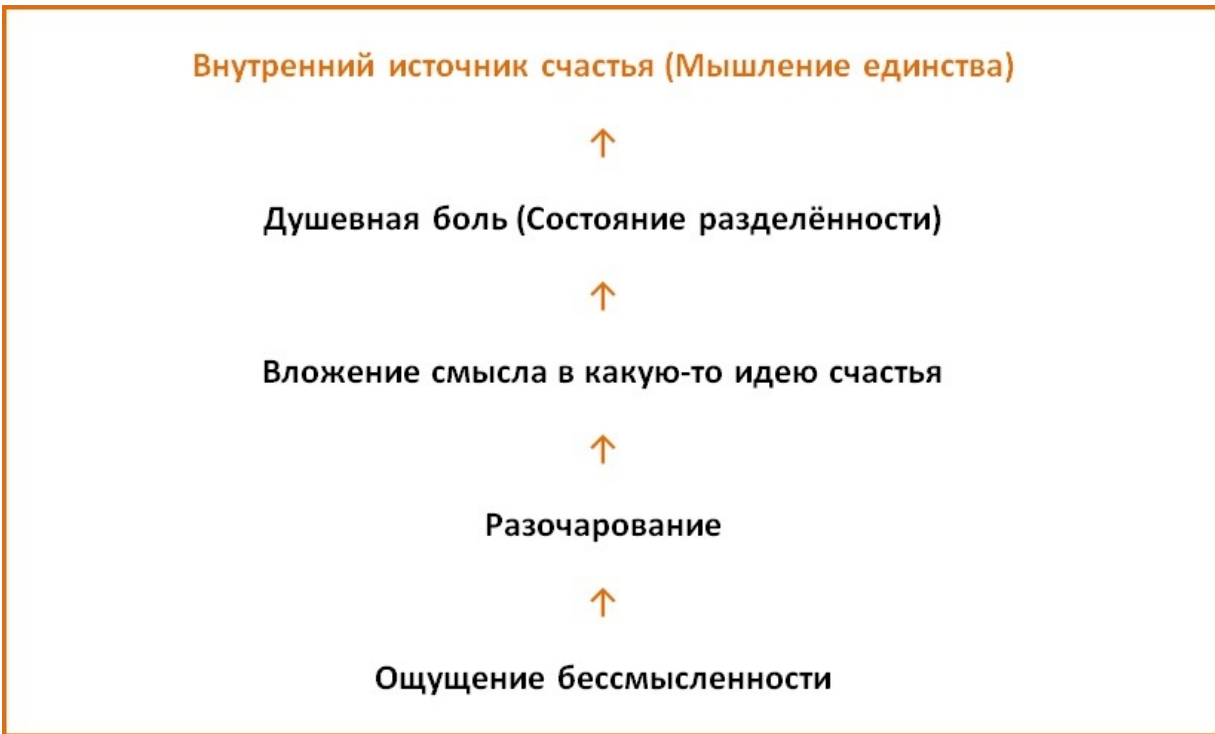
боли человек себя даже не представляет. Он и душевная боль становятся одним целым. И не важно, осознаёт это человек или нет.

Именно скрытая душевная боль говорит человеку, что он любит, а что нет; что хорошо, а что плохо. Душевная боль формирует его *карту реальности*. Его *образ самого себя*. И без этого образа он чувствует глубокую потерянность, экзистенциальную дезориентацию, тревогу.

Можно не заметить, как душевная боль выстраивает всю систему ценностей человека. Как создаёт его цели, которые он считает правильными и благородными. Как определяет его самочувствие на пути их достижения. И со всем этим «багажом» мир сразу становится «понятным». Но от этого жизнь человека наполняется непрекращающимися вызовами и эмоциональным страданием, о которых мы говорим в данном материале.

Именно поэтому **душевная боль в первую очередь – это выбор**. Выбор, на котором выстраивается вся наша личность. Пока этот момент не будет понят, подлинные изменения не произойдут.

В каждом человеке есть неугасаемое стремление к подлинному счастью. Это желание испытывать глубинное умиротворение и удовлетворение на постоянной основе, а не временно. Это естественная тяга к нашему состоянию целостности. И именно в нём мы открываем счастье, не зависящее от условий и обстоятельств.



Это схема выхода из состояния бессмысленности и нежелания жить. Тот самый вертикальный путь.

Если перестать вкладывать смысл в кого-то или во что-то, а затем растворить душевную боль, то останется и обнажится первозданная, чистая, ничем не прикрытая жизнь – ощущение единства со всем сущим и всецелая завершённость. Это источник внутреннего счастья, на который мы всегда можем положиться, ведь он не зависит ни от чего вне нас.

Часть 3. Освобождение

Каждый человек счастлив ровно настолько, насколько позволяет себе верить, что он достоин счастья.

Григорий Курлов, «Обалденика»

Инструкция по избавлению от чувства бессмысленности и душевной боли

***Важно:** То, что вам будет предложено далее, не предполагает сиюминутного исполнения. Всё это связано с изменением мировоззрения, поэтому не пытайтесь всё проделать за один день. Для начала достаточно просто ознакомиться с предложенной ниже информацией. Затем можно выделить для себя самые важные моменты и начать пробовать применять их в отношении себя. Дайте себе время. Не ждите мгновенных результатов. Но если вдруг почувствуете эмоциональное облегчение и прилив радости – не удивляйтесь: так работает процесс отпускания иллюзий и открытия внутреннего источника счастья.*

Для начала вспомним схему возникновения ощущения бессмысленности, а также то, что я рассказывал про «вертикальный путь». Всё это сейчас сложится в единый, пошаговый и понятный маршрут выхода из состояния душевного упадка и безнадёжности.

Итак, что делать, если не хочется жить?

Шаг 1. Определите, в чём конкретно вы разочаровались

Это важно, потому что именно так вы поймёте, во что вы вложили свой смысл – образ своего счастья.

Возможно, вы ощущаете разочарование в отношении всего мира в целом. Возможно, в отношении конкретных людей. Возможно, внутри вас есть какое-то другое разочарование. Каким бы оно ни было, оно-то нам и нужно. С него и следует начать работу.

Кто-то может разочароваться в отношениях: любимый человек оказался не таким, каким представлялся изначально. Кто-то – в своём призвании, которое не принесло ему всеобъемлющего счастья. Кто-то – в мире, в котором так много боли и страдания, что

человек не способен этого выносить. (Вариантов разочарования может быть множество.)

Выявив основную причину вашего текущего разочарования, переходите к следующему шагу.

Шаг 2. Проговорите ваше разочарование

Если эмоции разочарования слишком сильны, будет полезным безопасно их разрядить. Как это сделать? При помощи голоса. Во время обычного проговора происходит безопасный выход переполняющих вас чувств – тех самых оттенков разочарования: обиды, злости, грусти, вины, бессмысленности и др.

Когда эти дискомфортные переживания покинут вас, вы сможете мыслить и видеть вещи более ясно и широко. В противном случае накопленная энергия разочарования будет создавать плотный зудящий фон в психике, который просто-напросто будет истощать вас и постоянно сбивать с толку.

Говоря о своих болезненных эмоциях вслух, вы выходите из-под их контроля. Вы становитесь в позицию наблюдателя, а не жертвы. Негативные чувства больше не овладевают вами. Они будут «уверять» вас, что они – это вы, но это не так. И глядя на них со стороны, вы будете убеждаться в этом всё больше.

Выполнение данного шага может выглядеть, например, следующим образом:

– О, проклятье! Как же я разочарован в том, что моя любимая бросила меня. Я вкладывал столько надежд и сил в наше светлое будущее, а она просто взяла и ушла от меня! Я чувствую себя дураком, идиотом и придурком. Меня раздирают чувства вины и сожаления из-за того, что я не заметил нашей проблемы раньше. Ещё я ощущаю гнев. Да... Я чувствую разочарование и злость из-за того, что моя девушка бросила меня. Я чувствую себя преданным. Я остался один, и ощущаю свою ничтожность и покинутость.

И так – снова и снова. Проговаривайте ваши текущие чувства несколько раз, но каждый раз – с полной включённостью в процесс. Продолжайте делать это, как заевшая пластинка. До того момента, пока вам не станет легче.

Чтобы достичь максимальной эффективности на этом Шаге, рекомендуется говорить в таком ключе:

- «Я чувствую...»
- «Я испытываю...»
- «Я ощущаю...»

И далее рассказывайте, что именно вы чувствуете. Таким образом, делайте акцент на чувствах, которые бурлят внутри вас, а не на объектах окружающего мира, которые, как вам кажется, их вызвали.

Напоминание: Никто из живущих на планете не должен понести урон из-за ваших разрушительных эмоций, иначе эти чувства не покинут, а лишь окрепнут в вас. Важно не выплёскивать эмоции на окружающих, а именно безопасно их высвободить.

Если вы будете говорить о своих чувствах, а не бесцеремонно выплескивать их на остальных людей, то **они будут разряжаться**. Как уже отмечалось выше, во время такой практики вы перестаёте отождествляться со своими негативными переживаниями. Они больше не управляют вами в той степени, как это было раньше, ведь вы смотрите на них *со стороны*. Так вы активируете другую часть своего разума, которая способна перенастраивать вашу психику.

К кому обратиться, чтобы высвободить накопленные эмоции безопасно? Это может быть:

- Психолог, психотерапевт, телефон доверия. (Можете посетить специалиста, который вас профессионально выслушает, или поговорить с ним дистанционно.)
- Чуткий, не критикующий друг, близкий человек или другой собеседник, которому вы сможете смело рассказать абсолютно обо всех чувствах, переполняющих вас.
- Если вы не хотите идти к специалистам, а других собеседников у вас нет, возможен разговор с самим собой. (Просто идёте по парку

или лесу, как это делал я сам, и начинаете говорить вслух о том, что чувствуете. Самое главное – не останавливайтесь, если вдруг почувствуете себя странно: это с непривычки. Со временем вы наработаете навык не стесняться говорить вслух наедине с собой.)

- Другой вариант при отсутствии чуткого собеседника – беседа с деревом, морем, небом, Вселенной, Богом и т. п. Пусть отсутствие обратной связи от этих объектов вас не смущает – их всецело принимающее безмолвие на самом деле стоит дорогого.*

Во время разрядки разных форм одной большой эмоции Разочарования вы почувствуете облегчение. Но вместе с тем вы станете ещё ближе к душевной боли, от которой убегали всю свою жизнь. И на этом этапе крайне важно не увлечься новым смыслом – новой идеей своего счастья, заключённой в чём-то или ком-то, из страха надвигающейся душевной боли. Так вы только отсрочите своё внутреннее исцеление, поместив себя в старый лабиринт иллюзий и чар.

Вы движетесь на самый верх – по вертикальному пути – к финальной точке душевного освобождения.

Шаг 3. Извлеките смысл из образа вашего счастья

Выяснив то, в чём вы сильнее всего разочаровались на Шаге 1, вы увидели образ вашего вымышленного счастья. В него вы и вложили свой смысл. На него и навели свой прицел. Теперь вам нужно отменить это действие.

Как это сделать?

Пересмотрев своё отношение к этому образу.

Для этого можете применить следующие способы и методы на выбор:

1. Осознание бесплодности вашего образа счастья

Если вы знаете, что магазин не работает после 23:00, то вряд ли пойдёте туда после этого времени. Также если вы знаете, что тот или иной объект не способен принести вам всеобъемлющего счастья, то вряд ли будете сильно возлагать на него свои надежды и большие ожидания. А потом – разочаровываться.

Порой хватает **простого осознания** того факта, что вы вложили свой смысл в кого-то или во что-то, поэтому и ожидаете от него счастья. Но поскольку вы увидели, что это бесполезно, так как приносит лишь временный приток радости, а затем и вовсе эмоциональное страдание, а не истинное счастье, вы переосмысляете свой «вклад» и забираете этот смысл у него. И вам становится легче.

Осознайте, что ваше разочарование – это следствие того, что вы верили в счастье вне себя, тогда как оно внутри. Если бы вы его не искали в ком-то, чём-то или в какой-то «версии» себя, вы бы не разочаровались. Ибо нет ожиданий – нет и разочарований. Это формула работает всегда.

2. «Пробуждающий Вопросник»

Чтобы открыться истинному, внутреннему счастью, нужно отказаться от его заменителей, на которые был обращён весь ваш взор и были брошены все ваши силы. Если идти в противоположном от счастья направлении, пытаясь найти его там, где его нет, то, разумеется, его не обнаружить. Это и рождает страдания. Но можно отказаться от хождения бессмысленными путями.

Для этой цели можно применить Пробуждающий Вопросник. Он позволяет выявить и отпустить ограничивающие идеи и убеждения – те самые ложные образы счастья, в которые мы верим и которые застилают сияние подлинного источника внутри нас.

Для начала запишите идею, в которую вы верите. Ваше разочарование, выявленное на Шаге 1, поможет вам определить это убеждение. Если вы разочаровались в своём бизнесе, ваша идея будет звучать так: «Бизнес принесёт мне счастье». Если разочарование постигло вас в сфере личных отношений, ваша идея может звучать так: «Мой любимый человек [вставьте имя человека] – это моё счастье».

Так вы увидите идею (ложный образ счастья), которая управляет вами и не даёт вам чувствовать себя радостно и спокойно прямо сейчас. Вы сможете происследовать это убеждение при помощи данного вопросника, чтобы ясно и во всей полноте увидеть его деструктивность. Благодаря этому вы сможете перестать верить неработающим представлениям и тратить на них свою эмоциональную и жизненную энергию.

Распознав и записав на бумаге свою ограничивающую идею, «прогоните» её по остальным пунктам Пробуждающего Вопросника.

Он состоит из 7 основных вопросов:

1. Как давно вы верите в идею, что [вставьте свою ограничивающую идею]?

(Напишите конкретный срок: сколько месяцев, лет, десятилетий, даже если помните лишь приблизительно. Осознайте временной масштаб вашей безоговорочной веры в это суждение.)

2. За то время, пока вы верите в идею [вставьте её], стали ли вы в итоге по-настоящему счастливыми?

(Ответьте «да» или «нет». Подумайте: чувствуете ли вы всецелое и непоколебимое умиротворение и удовлетворение или периодически вас всё же заставляют врасплох отрицательные эмоции?)

3. С какими негативными последствиями веры в идею [вставьте идею], вы сталкиваетесь в своей жизни?

(Честно перечислите всё, что вы испытываете, когда делаете ставку на этот образ счастья: не забудьте упомянуть все свои переживания, страхи, беспокойства, состояние грусти, упадка, обиды, злости, неприятные физические ощущения, проблемы при взаимодействии с другими людьми; ни один аспект не должен ускользнуть от вашего внимания.)

Уточнение: Возможно, когда тот или иной объект вашего образа счастья рядом с вами, вы чувствуете себя хорошо. Но у этого есть и обратная сторона, которая проявляется во время расставаний и потерь. Подумайте, разве истинное счастье может приносить боль? Разве оно может так легко ускользнуть? А если оно приносит боль и так легко ускользает от вас, зачем же оно вам нужно? Зачем вам верить в это как в своё счастье?

4. Подписывали ли вы в своей жизни договор, в котором написано, что вы обязаны верить и жить в соответствии с идеей [вставьте идею]?

(Если нет, то почему вы это делаете?)

5. Какой была бы ваша жизнь, если бы у вас больше никогда не было идеи [вставьте идею]?

(Как бы вы себя чувствовали? Как бы вели себя с другими людьми? Чем бы занимались? Проживите всё это в своём воображении, с полным погружением в процесс.)

6. Как бы вы себя эмоционально чувствовали, если бы жили с противоположной идеей [вставьте новую идею]?

(Например, если ваша изначальная идея звучит: «Мне для счастья нужен [вставьте имя человека]», то противоположной идеей может стать: «Я абсолютно счастлив, даже если рядом со мной нет [вставьте имя человека]». Проживите другую версию привычных ситуаций, ощутив себя в новых психологических условиях. Заметьте, как меняется ваше самочувствие, когда вы отпускаете изначальное ограничивающее убеждение и смотрите на себя и мир вокруг со свободной перспективы. В этот момент осознайте, что именно *ваши идеи и глубинные мысли* задают тон тому, как вы себя чувствуете.)

7. Учитывая всё открытое выше, если вдруг прежняя идея [вставьте изначальное ограничивающее убеждение] однажды в той или иной форме возникнет вновь, как вы поступите?

(Пробегитесь взглядом по записанным ответам, которые вы дали на предыдущие вопросы: оцените, какие временные, эмоциональные, энергетические потери вы несёте из-за веры в эту идею счастья; осознайте, что вас никто не заставляет верить в это убеждение и что его отсутствие приносит вам мир и покой в душе. После чего ответьте себе: если однажды эта ограничивающая идея снова посетит вас, как вы отреагируете на неё?)

Вот и всё. Именно так и работает данный вопросник. Всё, что нужно, это взять лист бумаги, ручку и провести ваше ограничивающее убеждение, ваш образ счастья, по этим семи пунктам вопросника, проживая ответ на каждый вопрос всем своим существом. Вопросник позволит вам исследовать реальное положение дел – то, как всё обстоит на самом деле, а не то, как вам хотелось бы, чтобы оно обстояло.

А чтобы это занятие не показалось утомительным, а воодушевляло, наградите себя после его выполнения тем, что вам нравится. Это может быть любимая еда, занятие или что-то другое.

Секрет: *Поощряйте себя за выполненную внутреннюю работу. Она действительно требует концентрации и энергии. Не проводите за*

раз несколько идей через вопросник, чтобы не «перегореть» и не испытать впоследствии сопротивление к данному методу.

Рассмотрим пример использования Пробуждающего Вопросника.

Ситуация: мужчина потерял свою жену и испытывает бессмысленность своего дальнейшего существования.

На Шаге 1 он определил, что разочаровался в жизни после утраты своей возлюбленной. Таким образом, становится очевидным тот факт, что она была составной частью его образа счастья. Именно поэтому её уход ввергает его в болезненное состояние душевного упадка. Выходит, им управляет следующая идея: *«Жена – всё моё счастье и без неё я не могу радоваться и наслаждаться жизнью».*

Мужчина, выявив эту ограничивающую идею, может провести её через 7 пунктов Вопросника.

1. Как давно я верю в идею, что «Жена – всё моё счастье и без неё я не могу радоваться и наслаждаться жизнью»?

С 34 лет. (Мне сейчас 52, следовательно – 18 лет).

2. За это время (за все эти 18 лет), пока я верю в идею «Жена – всё моё счастье и без неё я не могу радоваться и наслаждаться жизнью», стал ли я в итоге по-настоящему счастливым? (Чувствую ли я всецелое и непоколебимое умиротворение и удовлетворение?)

Нет. Ведь даже когда она была рядом, я периодически ощущал душевную пустоту и другие неприятные чувства: иногда связанные с ней, а иногда – с другими лицами и событиями. А теперь, после её ухода, тем более.

3. С какими негативными последствиями веры в идею «Жена – всё моё счастье и без неё я не могу радоваться и наслаждаться жизнью», я сталкиваюсь в своей повседневности?

Я чувствую постоянный стресс, горе, обиду. Я чувствую утрату своего счастья. Я стал закрытым от других людей, холодным, эмоционально чёрствым. Я не вижу света ни в ком и ни в чём. В моей душе пустота. Никаким счастьем там и не пахнет. А когда я вспоминаю о нас вместе, мне становится больно от понимания, что этому больше никогда не бывать.

4. Подписывал ли я в своей жизни договор, в котором прописано, что я обязан верить и жить в соответствии с идеей «Жена – всё моё счастье и без неё я не могу радоваться и наслаждаться жизнью»? (Если нет, то почему я это делаю?)

Нет, не подписывал. А верю этой идее потому, что, скорее всего, не мыслю себя счастливым просто так. Если подумать, то я воспитан верить, что только рядом с другим человеком я могу чувствовать себя цельным и нормальным. А так – я как будто никто и ничто. Пустое место. Меня никогда не принимали таким, какой есть. Мне всегда приходилось доказывать свою значимость и право на счастье. Этот шаблон восприятия себя и мира закрепился во мне с самого детства.

5. Какой была бы моя жизнь, если бы у меня больше никогда не было идеи «Жена – всё моё счастье и без неё я не могу радоваться и наслаждаться жизнью»?

[Мужчина представил такое развитие событие, прожил это и понял]:

Мне стало бы легче и спокойнее. Больше внутри ничего не гнетёт, когда нет прежней идеи. Как будто стало легче дышать. Очень приятные ощущения.

6. Как бы я себя эмоционально чувствовал, если бы жил с противоположной идеей «Я могу всегда испытывать счастье, даже если рядом нет жены»?

[Мужчина представил такое развитие событие, прожил это и осознал]:

Это раскрывает во мне жизнь. Больше нет тяжести в сердце. Сразу становится легко. Удивительно, как от одной смены мысли становится всё по-другому. Внутри светлеет, боль уходит. Появляются силы, энергия, воодушевление. Волшебство какое-то, да и только.

7. Учитывая всё выше узнанное, если вдруг прежняя идея «Жена – всё моё счастье и без неё я не могу радоваться и наслаждаться

жизнью» когда-нибудь в той или иной форме возникнет вновь, как я поступлю?

Мужчина пробежался взглядом по ответам, которые дал на предыдущие вопросы-пункты:

К своему ужасу понял, что вере в эту ложную мысль он отдал 18 лет своей жизни.

За это время нерушимого счастья он не обрёл; наоборот, в итоге потускнел его взгляд на себя и мир вокруг, следовательно, никакой радостью здесь и не пахнет.

Он осознал, что никто не заставляет его верить в этот образ счастья, и что его отсутствие приносит ему мир и покой в душе, а другая идея, что «Я могу всегда испытывать счастье, даже если рядом нет жены», создаёт чувство света и любви к себе и миру, сохраняя при этом светлую память о любимой и о годах, проведённых с ней вместе.

После чего мужчина ответил на последний вопрос: «Если однажды старая ограничивающая идея снова посетит меня, как яотреагирую на неё?»:

– Я ПРОСТО НЕ БУДУ ЕЙ ВЕРИТЬ!

Напоминание: При использовании Пробуждающего Вопросника вам не нужно повторять ответы из приведённого выше примера. Пусть ваши ответы будут именно вашими. Вы выявляете собственную правду.

3. Техника «Возвращение инвестиций»

Ещё один рабочий способ, позволяющий в буквальном смысле извлечь вложенный в кого-то или во что-то смысл, – техника, которая называется «Возвращение инвестиций». Большая благодарность её создателю – Николаю Линде, основателю эмоционально-образной терапии.

Алгоритм проведения техники следующий:

1. Представьте тот объект, в который вы вложили смысл.

Это может быть человек, предмет, событие или вы сами в какой-то желанной вами «версии».

2. Теперь представьте образ тех чувств, которые вы вложили в этот самый объект в надежде получить какое-то благо, положительные эмоции, счастье.

На этом шаге осознайте, что вложив свой смысл во внешний объект или в какую-то идею, вы тем самым отдали частичку своего существа, души, раздробив себя психологически, чем и создали дистанцию между собой и счастьем – состоянием целостности.

Вообразите образ той части себя, тех чувств, которые вы пожертвовали и отдали. У каждого он будет свой. Это может быть сияющий шар, яркие лучи, сундук с драгоценностями или что-нибудь совершенно иное. Пусть будет именно тот образ, который возникнет в вашем воображении сам собой, легко и непринуждённо.

3. Верните образ вашего «вклада» обратно себе, станьте с ним единым целым.

Вы можете, например, на вдохе представить, как втягиваете образ вашего «вложения» в свою грудь, или соединиться с вашей частичкой любым другим комфортным вам образом.

Ощутите, как это хорошо и приятно – быть единым целым, не разрывать самого себя из-за ошибочных представлений. В конце поблагодарите образ из пункта 1, из которого вы забрали свои чувства, за тот ценный опыт, который он вам предоставил.

Каждый из нас внутри самодостаточен. Вы не должны испытывать вину за то, что вернули себе состояние целостности. Ведь данное качество вас никогда не покидало, вы лишь поверили, что это так. Поэтому вы просто восстановили естественный порядок вещей.

Шаг 4. Растворите душевную боль

Возможно, кому-то будет достаточно трёх предыдущих шагов, чтобы растворить острое ощущение бессмысленности и пойти по дороге жизни дальше. Но здесь опять появляется риск на волне облегчения увлечься какой-то фантазией счастья, но заключающейся уже в другом объекте или цели мира, и затем снова оказаться в ловушке разочарования.

Если вы заинтересованы в полном освобождении, важно отпустить душевную боль. Это то самое состояние, от которого ваша психика пыталась «ускользнуть» при помощи всевозможных смыслов и образов счастья, но на деле это были просто механизмы защиты.

Пока вы скрывались от чувств неполноценности, уязвимости и вины за маской всевозможных идей и целей, они всё время были внутри вас. Теперь вы можете перестать делать то, что никогда не приносит плодов, и, наконец, разобраться с истинной причиной, а именно – душевной болью.

Что же с ней делать?

Нужно устранить то, что формирует и укрепляет в нас душевную боль и мешает нам ощущать единство с собой, с миром.

И это – осуждение.

Пока мы разделяем себя и других при помощи всевозможных суждений и обвинений – мы остаёмся в прежней картине мире, подкрепляя в себе глубинное чувство собственной покинутости и отчуждённости. О состоянии счастья и целостности здесь не может идти и речи.

Как только мы отпускаем осуждение, меняя взгляд на тех, кто раньше вызывал внутри нас эмоциональную непогоду, мы чувствуем облегчение. И чем больше мы это делаем, тем легче и лучше нам становится.

Мы ничего не теряем; наоборот – только обретаем. Душевный покой, радость, умиротворение – здесь. А это то, чего мы и хотим в

глубине души. Каждый из нас. Это яркие лучи того самого внутреннего источника счастья.

Когда мы кого-то осуждаем (явно или тайно), это закрывает нас от света нашего внутреннего источника счастья. Когда мы виним кого-то или что-то в чём бы то ни было (в проблемах нашей жизни или всей планеты), это закрепляет нас в состоянии отделённости, одиночества и обречённости, в удручающей позиции жертвы.

Но через единение с другими на уровне своего разума мы восстанавливаем нашу связь с Источником, который есть единство всех разумов.

Мы делаем это единство своей реальностью. И она отвечает нам соответствующими дарами – новым, более гармоничным и спокойным, самочувствием.

Но как избавиться от привычки осуждать и обвинять?

Могу предложить два рабочих способа:

Способ 1: Метод «Кнопка Выбора»

Эту технику разработал я сам. Она не раз демонстрировала свою эффективность в работе с глубинными негативными чувствами и переживаниями.

Как работает данный метод?

При помощи вопроса «*Что я чувствую, когда...?*» в отношении любой беспокоящей нас ситуации мы выходим на изначальный уровень причинности. Так мы доходим до уровня глубинных чувств и убеждений – той самой душевной боли.

Например:

– Я злюсь на этого водителя автобуса, который резко тормозит, отчего меня бросает вперёд!

Что я чувствую, когда меня резко бросает вперёд?

– Что я могу пострадать.

Что я чувствую, когда думаю о том, что могу пострадать?

– Что я беззащитен.

И вот так мы добрались до **глубинного чувства беззащитности**.

Нащупав болезненное чувство или мысль, мы больше не убегаем от него, а удерживаем на нём всё своё внимание. И далее говорим вслух или про себя (как бы странно и нелепо это, возможно, ни звучало) следующее:

1. **Я сам выбрал чувствовать...** [подставьте нужное чувство; это может быть *беззащитность, никчёмность, уязвимость* и т. д.].

[Сделайте спокойный вдох и выдох]

2. **Мне выгодно чувствовать...** [подставьте нужное чувство].

[Сделайте спокойный вдох и выдох]

3. **Но теперь вместо** [подставьте негативное чувство] **я выбираю чувствовать** [укажите его противоположность]. (Например, вместо «беззащитности» можно выбрать «Полную безопасность и неуязвимость», вместо «неполноценности» – «Полноценность и самодостаточность», вместо «покинутости» – «Любовь и всеобъемлющее единство» и т. д.)

И когда вы проговорите третью фразу, представьте в уме Кнопку, олицетворяющую ваш новый выбор. Кнопку, нажав на которую вы обретёте положительное качество вместо прежнего негативного. И затем вообразите, как нажимаете на эту Кнопку. После чего проживите-впитайте новое и ресурсное качество всем своим существом. Призовите все добрые силы Вселенной, любящий высший разум, как бы вы его себе ни представляли, чтобы они помогли вам в принятии нового жизнеутверждающего состояния.

После всей работы проверьте, что вы чувствуете теперь в отношении беспокоившей вас проблемы. Изменилось ли что-нибудь в вашей негативной реакции на неё? Или она вовсе растворилась? Если нет, проделайте весь цикл заново, но только более вдумчиво и неторопливо.

Так при помощи метода «Кнопка Выбора» мы:

- Выходим из позиции жертвы и выбираем то, как хотим себя чувствовать.

- Отпускаем болезненные глубинные чувства и представления, составляющие суть душевной боли.
- Растворяем злость, обиду, ненависть к определённым людям и событиям – то есть те поверхностные эмоции, которые являются всего лишь защитными средствами, помогающими нам избегать душевной боли.
- Постепенно перестаём обвинять внешний мир и больше не воспринимаем его сквозь призму своих собственных подавленных переживаний и внутренних конфликтов.

Напоминание: Если вы чувствуете, что глубинные переживания слишком сильны и болезненны, не применяйте метод «Кнопка выбора» самостоятельно. Помните: вы всегда можете обратиться к специалисту, который поможет вам смягчить этот процесс или даже вовремя его остановить. Действуйте по мере вашей внутренней готовности, без ущерба себе и своей психике.

Способ 2: Книга «Курс чудес», предлагающая практику истинного прощения

Курс чудес – это внушительный духовно-психологический документ, написанный в 70-х годах прошлого столетия. Он предназначен для самостоятельного обучения системе мышления, приводящей к внутреннему покою, гармонии, любви.

Как ни странно, начать изучение «Курса чудес» я настоятельно рекомендую с *другой книги*. Она называется «Исчезновение Вселенной», её автор – Гэри Ренард. Именно эта увлекательная книга с интригующим названием помогла мне понять, о чём на самом деле «Курс чудес», как его трактовать и самое главное – *практиковать*.

Без базовых сведений, переданных в «Исчезновении Вселенной», вы, возможно, как многие другие читатели, пытавшиеся изучать «Курс чудес» без подготовки, просто запутаетесь в его терминах и замысловатости. Что отпугнёт вас и лишит тех открытий, которые вы

могли бы сделать в себе, если бы начали изучать и практиковать «Курс чудес» хотя бы с минимальным его пониманием. Так или иначе – решение за вами.

Ссылка на электронные книги «Курс чудес» и «Исчезновение Вселенной» **Гэри** **Ренарда:**

<https://cloud.mail.ru/public/Soey/jBFEEApRiC>

Шаг 5. Как можно чаще напоминайте себе о внутреннем источнике счастья

Внутренний источник, как уже упоминалось, есть состояние целостности. Не только в плане возвращения себе собственных психологическо-эмоциональных вложений, но и в плане единства с миром.

Секрет: в постоянном напоминании себе о том, что счастье всегда внутри, а не снаружи.

И это НЕ ОЗНАЧАЕТ, что вы должны отказаться от всего, что у вас есть сейчас: людей, вещей, занятий, раз счастье заключено не в них. Проблема не в этих объектах как таковых. Проблема в нашей болезненной привязанности к ним.

Любите тех, с кем вы рядом, и занимайтесь тем, чем хотите, пока есть возможность!

Скажу больше: когда смысловая зависимость уходит, открывается свободный поток взаимодействия с миром – более лёгкий, созидательный и светлый. Вы можете посмотреть на своих близких людей и свои занятия по-новому.

Что-то, возможно, вам больше не захочется держать в своей жизни. А что-то вы будете любить ещё больше. Ведь всё начнёт озаряться вашим внутренним светом. Это совершенно другой уровень восприятия и проживания жизни.

Вы просто заводите себе новую привычку – привычку жить из своего естественного источника счастья, а не из состояния его утраты и вечного поиска вовне.

Да, возможно, душевная боль ещё не один раз проверит вас на прочность. Но не потому, что она сильная. А потому, что она с каждым разом будет всё слабее. И поэтому будет пытаться хоть как-то задержаться в вас, убеждая, что вы никчёмны, и вам нужно это как-то компенсировать.

Скажу сразу: это – процесс. Это – время, которое необходимо, чтобы дать новой (на самом деле, просто забытой) привычке устояться в вас. И не нужно ожидать от себя мгновенных результатов.

Это то, что каждый день делаю я сам. Но это – путь света. Вашего внутреннего, тёплого, живого света.

Теперь вы обладаете пошаговой инструкцией, которая всегда подскажет вам путь. Благодарю вас за внимание к данному материалу.

Обнимаю и по-дружески закликаю: живите.

Артур Дарра
2023

Артур Дарра



НЕ ХОЧУ ЖИТЬ!

Что делать, если потерял
СМЫСЛ ЖИЗНИ

18+