

**Наталья Леонидовна Пузыревич,**  
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии  
БГПУ им. М. Танка,  
кандидат психологических наук

### **Нужно ли искать смысл жизни?**

*Если у человека нет цели, то жизнь его --  
не что иное, как продолжительная смерть.*

***Пьер Буаст.***

Далеко не каждый человек задумывается над вопросом: в чем смысл жизни? Чаще мы думаем о том, почему жизнь не удалась, почему не получается то, о чем мечталось, почему нет счастья. Чтобы ответить на эти вопросы нужно понять, чего мы хотим от жизни, чего нам не хватает. Если все наши «почему» объединить, то невольно рождается главный вопрос: а в чем смысл жизни?

У кого-то этот вопрос возникает в процессе осмысления прожитых лет, кто-то погружается в размышления после пережитых кризисных событий, чтобы понять, стоит ли продолжать жить, у кого-то поиски смысла носят исключительно научно-исследовательский характер и осуществляются в соответствии с учебными целями... Однако, несмотря на многообразие причин, побуждающих нас обратиться к данной проблеме, очевидно, что ответ на вопрос о смысле жизни является особенным. Почему? Прежде всего потому, что он лишен однозначности: нет определенности ни в отношении того, стоит ли искать смысл жизни, ни в отношении того, что это -- что-то,

что нужно создать самому или нужно искать это, уже готовое, в окружающем мире. Не менее актуален и вопрос: а есть ли смысл жизни вообще? Возможно, наша жизнь просто строится из последовательности чередующихся позитивных и негативных событий, которые определяются судьбой. И, наконец, самый важный вопрос: если мы решили, что нашли смысл жизни -- стоит ли выстраивать свою жизнь в полном соответствии с ним?

Несмотря на все поставленные вопросы, очевидно, что поиски смысла жизни -- осознанные или неосознанные -- дают нам возможность понять, какими ресурсами мы обладаем, что ценное для нас было в прошлом, есть в настоящем и, предположительно, появится благодаря нашим усилиям в

*В диалоге с жизнью важен не ее вопрос, а наш ответ.*

*Марина Цветаева.*

будущем. Не случайно Ф. Ницше писал: «Человек выдержит любое как, если знает зачем». Получается, что

нахождение смысла жизни является способом обоснования наших страданий и права на счастье. На первый план выходят перспективы и горизонты, которые ставит перед нами возможность жить и познавать жизнь во всех ее проявлениях. Ведь когда жизнь бессмысленна, как правило, теряется и само желание жить. А между тем, у каждого человека есть свое предназначение. Поэтому вопрос «В чем смысл в жизни?» в обязательном порядке требует ответа.

В данной статье, уважаемые читатели, вы познакомитесь с упражнениями, которые помогут вам в поисках смысла жизни. Если вам

*Главный вопрос жизни -- не «что я могу получить?», а «что я могу отдать?».*

*Альберт Эйнштейн.*

кажется, что «жизнь прошла» или вы не замечаете, как она проходит из-за бесконечного рабочего ритма,

помните: пока у вас есть физическая способность жить -- вы способны обрести вкус жизни. Вам нужно сделать некоторые шаги -- надеюсь, что наши материалы вам в этом помогут.

## **Шаг 1**

Определите, присущи ли вам следующие характеристики.

- Ваши дни в основном проходят безрадостно;
- Вы часто меняете место работы или область профессиональной деятельности.
- Вам кажется, что все, что вы делаете, не особо-то и важно.
- Вы чувствуете, что ваша жизнь проходит зря.
- Вы чувствуете, что созданы для чего-то другого, а для чего именно -- не знаете.
- Вас иногда посещают мысли о самоубийстве.

Если вы отметили наличие у себя одной или нескольких из перечисленных характеристик, то это свидетельствует о неопределенности ваших представлений о смысле жизни. Следовательно, шаги и упражнения, предлагаемые далее, помогут вам его обрести. Если у вас отсутствуют все перечисленные характеристики, то представления о смысле жизни у вас есть. Следовательно, шаги и упражнения, предлагаемые далее, просто помогут вам его осознать.

## Шаг 2

Подумайте, насколько реалистичны ваши представления о мире. В этом вам поможет простое упражнение.

По дороге на работу (домой) или во время поездки в транспорте обратите внимание на то, как вы воспринимаете окружающий мир:

- вы смотрите на людей, здания и природу и воспринимаете их;

*Жизнь, наделенная смыслом,  
не спрашивает о нем.  
Теодор Адорно.*

- вы смотрите на людей, здания и природу, но не замечаете их, поскольку мысленно погружены в повседневные заботы.

Какой вариант вам ближе? Если первый, то вы готовы к непосредственному соприкосновению со смыслом, а если второй – вы далеки от этого, поскольку живете в параллельном мире. Хотите научиться жить

реальной жизнью в реальном мире? Тогда по дороге на работу (домой) или во время поездки в транспорте произносите про себя название всех воспринимаемых вами объектов.

*Например:* смотрите на дерево -- произносите про себя «дерево», смотрите на здание библиотеки -- произносите про себя «библиотека» и т. д. Начнете жить в реальном мире -- появятся реальные смыслы, цели и задачи. Вы по-настоящему ощутите вкус жизни и будете жить по законам со-знания, со-бытия и со-вести.

### **Шаг 3**

Постарайтесь освоить упражнения, направленные на поиск смысла жизни.

#### ***Упражнение 1. Кто Я?***

Перечислите роли, которые вы выполняете в повседневной жизни. Проанализируйте, какая сфера деятельности представлена в вашей жизни наиболее полно, а какая -- наименее выражена.

#### ***Упражнение 2. Размышления о ценностях и принципах.***

Проведите анализ тех ценностей и принципов, которые вам присущи в данный момент, и тех, которые вы хотите реализовать в недалеком будущем. Составьте два списка. Соотнесите полученные списки и оцените, над формированием каких ценностей и принципов вам необходимо работать.

*Примерный список ценностей и принципов:* безопасность, вдохновение, возможность узнать что-то новое, справедливое вознаграждение, гармония, достоинство, жизнелюбие, забава, забота, защищенность, изменения, изящество, интересная проблема, искусство, использование своих способностей, красота, любовь, мастерство, мудрость, мужество, новизна, настойчивость, независимость, обслуживание, помощь, порядок, правда, простота, радость жизнь, разрешение проблем, реализация потенциальных возможностей, свобода, совместная деятельность, справедливость, стимулирующее изменение, счастье, творчество, уверенность в своих силах,

удовольствие, улучшение мира, уникальность, честность, чувство юмора, энергичность.

### ***Упражнение 3. Спонтанные ассоциации.***

Отвечайте на вопросы, не думая, не перебирая варианты «как лучше», «как правильно». Переходите к следующему вопросу только тогда, когда дадите ответ на предыдущий.

*Вопросы:*

1. Археологи на раскопках места обитания первобытного племени нашли странный камень, который несомненно был в пользовании. Вы -- этот камень. Для каких целей вас использовали?

2. Вы -- часть механизма башенных часов на городской площади. Какая вы деталь, какую функцию выполняете?

3. Вы -- отрез редкой ткани. Из этого отреза будет сшито... что? Для чего/кого? Почему ткань редкая?

4. Вы -- глиняный горшок. Как вас использует хозяйка, для каких целей?

5. Вы -- часть мировой водной системы. Вы океан, море, река, приток, озеро, родник, ручей? Опишите себя.

6. Вы -- ключ. Какой ключ? Для чего вас используют?

7. Вы -- одно из первых сооружений, которое создавалось человеком. Какое именно (жилье, мост, указатель, памятник, дорога, крепость и пр.)?

На вопросы лучше отвечать развернуто, поскольку вы отвечаете для себя. Когда у вас будут даны ответы на все вопросы, найдите закономерности, неожиданные повторения и параллели в ответах. Отметьте их для себя. После первого задания кто-то уже сможет сформулировать свои «глаголы» как ориентиры для дальнейших действий, а кто-то увидит направление движения, что, для начала, уже очень хорошо.

### ***Упражнение 4. «Самоархеология».***

1. Напишите в столбик процессы/занятия/действия, которые вас вдохновляют, от которых дух захватывает -- деятельность, которая приносит удовольствие, наполняет. Всего 16 словосочетаний. Это могут быть ваши

умения, дела, которые вам нравится выполнять, за которые вас хвалят -- и вам это особенно приятно. Это могут быть навыки, которые у вас с детства непроизвольно проявляются в различных ситуациях. Это могут быть реальные или нереальные умения, которыми вы хотели бы обладать, которые восхищают вас в других. Можно написать те процессы, которые проявились в ходе получения предыдущих заданий, понравились вам и теперь занимают определенное место в вашей жизни.

*Нельзя спрашивать о смысле жизни -- этот смысл нужно в нее вложить.*

*Ромен Гари.*

*Например:* «Вести кулинарный блог»; «Организовывать необычные детские праздники»; «Придумывать идеи проектов»; «Упорядочивать процессы, пространства, находить всему свое место»; «Мирить людей, соединять разрушенные связи»; «Раскрашивать что-то -- в прямом и переносном смысле» и т. п. Напоминаю: всего таких словосочетаний должно быть 16. Не переходите к следующему пункту, пока не выполните это задание.

2. Берете первые два умения из столбца. И пытаетесь их соединить, поймать ассоциации, связанные с двумя этими занятиями.

*Например:* «Вести кулинарный блог» + «Организовывать необычные детские праздники» -- у вас может сложиться «Вести кулинарный блог,

*Жизнь достигает своих вершин в те минуты, когда все ее силы устремляются на осуществление поставленных перед ней целей.*

*Томас Карлейль.*

посвященный детским праздникам» или «Детское кулинарное блог-шоу».

«Придумывать идеи проектов» + «Упорядочивать процессы,

пространства, находить всему свое место» -- «Придумывать идеи проектов: как найти свое место в жизни» или «Органайзер для идей» и т. д.

3. Берете третье и четвертое умение из столбца и соединяете, объединяете их. То же самое проделываете с остальными парами. Может так случиться, что объединение двух умений вызовет отдельную ассоциацию, не связанную напрямую с написанными словосочетаниями.

*Например:* «Мирить людей» + «Шутить, развлекать компанию» может сложиться в «Смехотерапевт». Если вам нравится то, что получилось в итоге, -- оставляйте.

4. Если вы все сделали правильно, у вас получилось 8 новых словосочетаний. Теперь берем первое и второе из них и проделываем то же самое -- объединяем, ищем общую ассоциацию.

5. То же самое проделываете с остальными парами.

6. Если вы все сделали правильно, у вас получилось 4 словосочетания (возможно, очень громоздких). Не останавливаемся на достигнутом -- проделываем с оставшимися двумя парами уже известные нам преобразования.

7. Осталось 2 словосочетания -- связываем их, вливаем одно в другое, ищем общую ассоциацию.

#### ***Упражнение 5. «14 ступеней смысла».***

Указания по выполнению упражнения:

- Отвечайте на заданные вопросы максимально подробно. Пишите, как можно больше. Постарайтесь заполнить всю страницу, отведенную для этого вопроса.

- Сразу хочу предупредить, что, возможно, на некоторые очень важные вопросы (например, вопросы 3, 6, 11), вы не захотите давать ответ, мотивируя это тем, что не хотите думать о такой ситуации. Знайте, что таким образом ваш мозг избегает нахождения своего предназначения в жизни. Не позволяйте ему это делать. К каждому вопросу относитесь так, будто от ответа на него зависит ваша жизнь.

- Не торопитесь, уделите ответам на вопросы достаточное количество времени. Отвечая, представляйте, размышляйте, думайте. Попытайтесь заглянуть в себя как можно глубже.

- Минимальное количество времени, которое следует уделить ответу на один вопрос, составляет 15 минут.

• Минимальное количество времени выполнения упражнения -- 180 минут.

1. К какой сфере жизни вы испытываете интерес?
2. Что бы вы хотели изменить в этом мире?
3. Что бы вы хотели осуществить перед тем, как покинете этот мир?
4. Что бы вы сделали, если бы были уверены на все 100 %, что не можете потерпеть неудачу?
5. Что бы вы делали, если бы не имели ограничения в деньгах?
6. Какие воспоминания вы хотели бы оставить о себе?
7. Какие дела вам доставляют удовольствия, что именно вы любите делать сейчас?
8. Какими занятиями и делами вы занимались, когда ощущали себя очень вдохновенно и были полны энергии?
9. За что именно вы хотели бы получить признание больше всего в жизни?
10. Если бы у вас было лишь одно желание, что это было бы за желание?
11. Жизнь какого человека вы хотели бы прожить?
12. Какие идеи вдохновляют вас больше всего?
13. Какое окружение вы бы хотели иметь?
14. Берете ли вы на себя стопроцентную ответственность за все, что происходит с вами в вашей жизни?

*Начальная цель человека -- быть человеком. Конечная цель человека -- быть человеком, и на каждом этапе развития человеческой цели она остается одной -- быть человеком.*

**Фазиль Искандер.**

### ***Упражнение 6. Метод поиска смысла жизни «100 вопросов».***

На листе формата А4 запишите один из вопросов: «В чем смысл моей жизни?», «Зачем я живу?», «В чем моя миссия?» Затем 100 раз ответьте на выбранный вами вопрос, перечисляя все, что для вас может быть смыслом жизни. Пусть ответы будут нелогичными, нелепыми, смешными, но не останавливайтесь -- пишите все, что приходит в голову, не задумываясь над разумностью очередного пункта. Помните, ваша задача -- найти 100 вариантов смысла жизни! «Зачем так много?» -- спросите вы. Ответ на



вопрос «В чем смысл жизни?» редко лежит на поверхности. Чтобы до него докопаться, нужно сначала убрать верхний слой -- все стереотипы, навязанные обществом. Поэтому вам важно так утомить свой мозг бесконечными вопросами «В чем смысл жизни?», чтобы он «отключился», и тогда вы услышите собственную интуицию. Чем больше ответов вы напишите, тем более точную информацию о смысле своей жизни получите.

После выполнения индивидуальных упражнений, переходим к групповой работе. В состав группы могут входить ваши родственники, друзья и коллеги по работе. В качестве ведущего выбирается человек, способный организовать процесс группового обсуждения, выделить и проанализировать представления участников группы об осмысленной и бессмысленной жизни.

### ***Упражнение 7. «Парадоксальные смыслы жизни» (групповое).***

**Цель:** мобилизация резервных смыслов жизни, нейтрализация внутренних преград реализации смысла жизни, гармонизация биографического самосознания.

**Оборудование:** лист бумаги и карандаш для каждого участника.

**Необходимое время:** 40 минут.

**Инструкция и процедура:** перед участниками группы ставится задача: осознать свои самые худшие опасения и пессимистические прогнозы жизненного пути. Их анализ дает представление о негативном влиянии внутренних преград на степень личностной свободы и активность в реализации смысла жизни. На следующем этапе ведущий просит привести как можно больше выгод, которые можно будет получить от жизни в том случае, если худшие опасения и прогнозы сбудутся. Все найденные выгоды и преимущества необходимо систематизировать в альтернативную стратегию жизни, которой можно воспользоваться как запасной в случае крушения актуальных жизненных планов.

*Мы слишком поздно понимаем, что смысл жизни заключается в самой жизни, в ритме каждого дня и часа.*

***Стивен Ликок.***

После индивидуальной работы организуется групповая дискуссия, в которой должен выступить каждый из участников. Выступление нужно строить по схеме: «Я хочу, чтобы (наименование того события, которое является источником опасений) произошло потому, что (перечень доводов -- «выгод», которые можно извлечь из вышеуказанного события)».

***Упражнение 8. «Биографические контрасты» (групповое).***

*Цель:* самодиагностика и коррекция идеальных представлений об осмысленной и бессмысленной жизни, определение индивидуального уровня осмысленности жизни.

*Оборудование:* лист бумаги и карандаш для каждого члена группы.

*Необходимое время:* 40 минут.

*Инструкция и процедура:* в данном упражнении используется методический прием «рефлексивных контрастов». Лист бумаги необходимо расчертить на три графы, которые озаглавливаются как «Бессмысленная жизнь», «Осмысленная жизнь», «Моя реальная жизнь». Ведущий ставит перед участниками рефлексивные вопросы:

- Каковы главные события жизни человека, чью жизнь можно считать осмысленной (бессмысленной)?
- Каковы ведущие ценности жизни человека, чью жизнь можно считать осмысленной (бессмысленной)?
- Каковы преобладающие эмоциональные переживания человека, чья жизнь является осмысленной (бессмысленной)?
- Какие мысли владеют человеком, чью жизнь можно назвать осмысленной (бессмысленной)?
- Каково социальное окружение человека, чья жизнь осмысленна (бессмысленна)?
- Каково мировоззрение человека, ведущего осмысленное (бессмысленное) существование?

Затем ведущий предлагает участникам описать основные события и ценности своей жизни, собственные эмоциональные переживания,

социальное окружение и мировоззрение. Данное упражнение позволяет отрефлексировать шкалу субъективных представлений об осмысленной и бессмысленной жизни, распознать общий уровень осмысленности собственной жизни в «зеркале» контрастных вариантов максимально и минимально осмысленного бытия.

***Упражнение 9. «Диалоги о смысле жизни» (групповое).***

*Цель:* расширение источников смысла жизни.

*Необходимое время:* 1 час.

*Инструкция и процедура:* стулья расставляются в два ряда, справа и слева, между которыми стоят участники группы. Ведущий зачитывает одно

*Кратчайшее выражение смысла жизни может быть таким: мир движется и совершенствуется. Главная задача -- внести вклад в это движение, подчиниться ему и сотрудничать с ним.*

*Лев Толстой.*

из утверждений, касающихся содержания смысла человеческой жизни. Те участники, которые соглашаются с утверждением, усаживаются на правый ряд; те,

которые не принимают утверждение -- на левый ряд. Не должно быть нейтрального, безразличного отношения к озвученному утверждению: в любом случае, необходимо примкнуть к одной из точек зрения. После того как участники разделились во мнениях, начинается позиционная дискуссия, в ходе которой каждая группа должна отстаивать свое мнение в отношении того или иного смысла жизни. Ведущий должен напомнить участникам дискуссии основные правила конструктивного спора. В процессе дискуссии кто-то может изменить свою позицию, перейти на другую сторону и начать отстаивать позицию своих оппонентов.

Для формулирования суждений нужно использовать классификацию видов понимания смысла жизни:

✓ смысл жизни является одной из наиважнейших ценностей человека (аксиологический вид);

✓ смысл жизни не имеет никакой ценности для человека (нигилистический вид);

- ✓ смысл жизни заключается в успешном достижении жизненных целей (терминальный вид);
- ✓ смысл жизни состоит в самом процессе жизни и в преследовании жизненных целей (процессуальный вид);
- ✓ смысл жизни человек находит в удовлетворении собственных потребностей и получении наслаждений (гедонистический вид);
- ✓ смысл жизни человек обретает в разумном ограничении своих потребностей и амбиций (аскетический вид);
- ✓ смысл жизни придают слава, всеобщее признание и почет (глористический вид);
- ✓ смысл жизни заключается в конкуренции и выживании (вигалистический вид);
- ✓ смыслом жизни является исполнение индивидуальной жизненной миссии, жизненного долга (деонтологический вид);
- ✓ смысл жизни -- в служении другим людям, в улучшении и облагораживании их жизни (гуманистический вид);
- ✓ смысл жизни в том, чтобы достичь счастья для себя и осчастливить своих близких (эвдемонический вид);
- ✓ смыслом жизни человека является его судьба, в руках которой человек -- заложник (фаталистический вид).

Во время дискуссии ведущий соблюдает нейтралитет. Он вмешивается лишь тогда, когда дискуссия начинает затухать, либо для пресечения неконструктивных приемов и методов полемики. Участникам группы можно предложить проранжировать виды смысла жизни по значимости в своей настоящей жизни, а также с точки зрения идеальных представлений о должной жизни.

Итак, когда человек теряется и не знает, куда ему приложить свою энергию, не может найти себя -- он становится несчастным. Это важнейший довод в пользу того, насколько важно сделать свою жизнь осмысленной. В. Франкл предлагает искать смысл жизни в одном из трех направлений:

первое -- творчество, работа или значимое дело, второе -- любовь, третье -- страдание. Следовательно, формулировка смысла жизни может быть различной. Важно, чтобы ее реализация приносила вам счастье, помогала жить дальше, чего-то достигать и добиваться, с оптимизмом смотреть в будущее. Помните, что смысл жизни -- категория переменчивая. В зависимости от тех или иных жизненных условий, обстоятельств, времени, событий, он может меняться. Поэтому ваша главная задача -- позаботиться о своем счастливом настоящем. Важен не конкретный «смысл жизни», а ощущение, что вы живете осмысленно. Делайте то, что внутренне считаете важным, не забывайте говорить себе об этом -- и будете счастливы.

Удачи вам!