

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ | 11

Часть I. Почему люди ищут
смысл жизни? | 18

1. Подняться
над абсурдностью жизни | 20
2. В космическом смысле
вы малозначимы,
мимолетны и произвольны,
и это нормально | 28
3. Счастье — неудачная
жизненная цель | 38
4. В вашей жизни уже есть смысл | 60

Часть II. Вопрос смысла:
новый взгляд | 76

5. Ваш экзистенциальный кризис
делает вас современным | 78
6. Ваша тоска по смыслу —
изобретение романтиков | 102
7. Со смыслом или без —
в жизни есть смысл | 124
8. Строим собственную
систему ценностей | 144

Часть III. Пути к осмысленной
жизни | 160

9. Работайте
над вашими отношениями | 162

10. Помогите себе,
помогая другим | 180

11. Станьте самим собой | 196

12. Совершенствуйте
свой потенциал | 214

Эпилог | 238

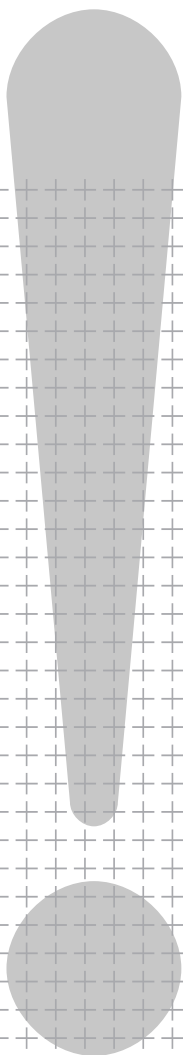
Благодарности | 245

Библиография | 249

Дополнительная литература | 253

Об авторе | 255

Примечания | 257



Как я

«Как я появился в этом мире?
Почему меня никто не спросил?»

ПОЯВИЛСЯ

Почему не познакомили с его
правилами и обычаями, а просто
бросили в пекло?..

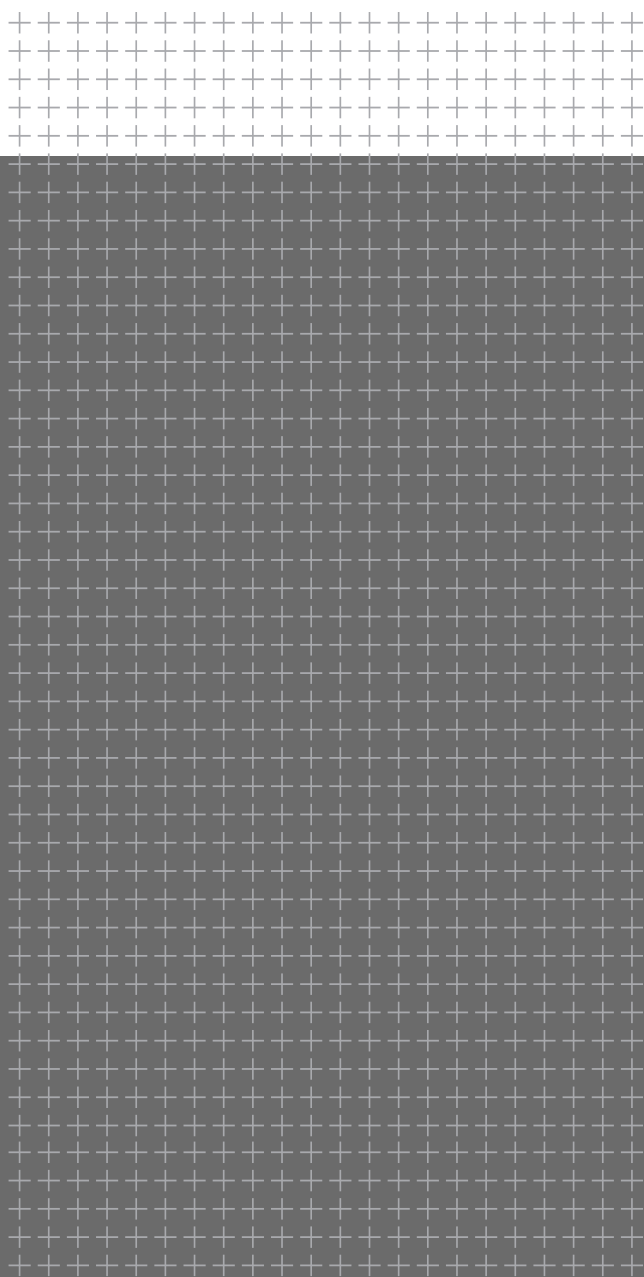
Как так случилось, что я стал
участником этого грандиозного
предприятия под названием
«действительность»?

В ЭТОМ

Почему я должен в нем
участвовать, где его
управляющий — мне есть что
сказать ему обо всем этом.
Кому я могу пожаловаться?»

Сёрен Кьеркегор «Повторение», 1843

мире





де вы были, когда вас настигло осознание бессмысленности жизни? Произошло ли это во время третьего за неделю ужина из микроволновки, когда вы размышляли об аромате и полезных свойствах кетчупа? А может быть, в два часа ночи, после того как вы закончили срочную работу и уже собирались нажать кнопку «Отправить», как вдруг осознали, что, скорее всего, ваше выполненное задание не изменит мир к лучшему ни на грамм? Возможно, после какой-то трагедии вы поняли, что так и не попытались разобраться в том, что в действительности хотите от жизни. А может, однажды утром вы проснулись, взглянули на свое отражение в зеркале и подумали: есть ли нечто большее в этой сумасшедшей кутерьме под названием жизнь?

Не волнуйтесь, вы не одиноки. На страницах этой книги вы окажетесь в компании многих великих мыслителей и философов, которые лицом к лицу сталкивались с ничтожностью существования и в конце концов пришли к обновленному и жизнеутверждающему осознанию его значимости.

ВВЕДЕНИЕ

Все люди стремятся, чтобы их жизнь была значимой, стоящей и имела смысл. Как выразился однажды известный социальный психолог, профессор Рой Баумайстер, «мы заточены под поиск смысла жизни»¹. Отсутствие смысла воспринимается как серьезная проблема на психологическом уровне и способствует депрессии и даже самоубийству². Для мотивации полноценного существования и для того, чтобы чувствовать, что жизнь стоит того, чтобы ее жить, важен смысл жизни³. Ряд исследований показали, что люди, имеющие сильное чувство цели в жизни, живут дольше⁴. Виктор Франкл, известный психиатр, переживший Холокост, отметил это во время своего пребывания в концентрационном лагере. Только те, кому удалось сохранить чувство цели в таких невыносимых условиях, имели шанс выжить. Он любил приводить цитату из Ницше: «Если у человека есть зачем жить, он выдержит любое *как*»⁵.

Проблема в том, что западная цивилизация все реже может удовлетворительно и честно ответить на неизбежный вопрос «зачем?». На протяжении всей истории человечества большинство цивилизаций отвечали на вопрос о смысле существования, формируя и предоставляя человеку определенный культурный контекст, включавший в себя ответы на основные жизненные вопросы. Когда наши предки озадачивались вопросом: «Как я должен прожить свою жизнь?», они обращались к своей

ВВЕДЕНИЕ

культуре: к устоявшимся традициям, верованиям и институтам, которые подсказывали и направляли. Эра современной культуры расшатала старые основы, помогавшие понять смысл жизни. Современная наука улучшила материальные условия нашей жизни, но разорвала связь старой системы ценностей и толкований, не предоставив взамен нового прочного основания, на которое могли бы опираться наши ценности и на котором мы могли бы базировать смысл жизни. Эксперт в области истории этики и морали, шотландский философ Аласдер Макинтайр замечает, что ценности современного западного мира построены на осколках устаревшего мировоззрения, которое утратило свой смысл⁶. Западные общества унаследовали определенные ценности, но потеряли контакт с более широким мировоззрением, которое лежало в их основе и определяло их. И теперь влияние присущего Западу секулярного и индивидуалистического мировоззрения в мире лишь растет⁷.

С точки зрения современного идеалистического мировоззрения вы можете найти свой собственный смысл жизни и проторить уникальный путь на основании избранных ценностей. К сожалению, вместо того чтобы чувствовать свободу и раскрепощенность, мы часто испытываем лишь пустоту. Мы работаем больше, искусней, эффективней прошлых поколений, но все чаще не можем объяснить себе, зачем так стараемся. Какова конечная цель

ВВЕДЕНИЕ

нашего утомительного и нудного труда? Мы по своей воле попадаем в так называемую «ловушку занятости», которую так точно описал американский эссеист Тим Крейдер: «Занятость выступает в качестве экзистенциального утешения, своего рода преграды от пустоты; разумеется, ваша жизнь не может быть никчемной, или обыденной, или бессмысленной, если вы так заняты, ваш день расписан поминутно и вы нужны каждый час своего дня»⁸. Вы делаете все возможное, чтобы поддерживать это чувство занятости и срочности, лишь бы не чувствовать скуку, страх остаться один на один со своими мыслями. Кажется, люди готовы взять на себя достижение любой цели, которую поставит им кто-то вышестоящий, лишь бы не думать о том, что на самом деле они хотели бы сделать со своей жизнью. Это объясняет особенности современного существования, о котором пишет философ Иддо Ландау: «Многие посвящают больше времени вечером решению вопроса о том, в какой ресторан пойти или какой фильм посмотреть, чем они тратят за всю свою жизнь на раздумья о том, как сделать свою жизнь более осмысленной»⁹.

Чтобы прожить жизнь, которую вы выбрали себе сами, чтобы самому управлять своим кораблем, вам нужно иметь ясную идею о том, в каком направлении вы хотите двигаться. Для этого нужно обладать определенными фундаментальными ценностями, которые помогали бы вам справиться

ВВЕДЕНИЕ

с жизненными испытаниями. А в свою очередь, *для этого* вам необходимо некоторое время, чтобы посмотреть на свою жизнь, подвергнуть сомнению свои принятые в жизни решения, посмотреть в лицо своим существующим страхам, которые могут скрываться под поверхностью вашего существования. Существует длинная и богатая история мыслителей — от Льва Толстого и Томаса Карлейля* до Симоны Бовуар, от Серена Кьеркегора до Алана У. Уотса**, — считавших, что, только открыто взглянув на абсурдность жизни, осознав ничтожность существования, можно освободить себя для того, чтобы найти более глубокий смысл своей жизни. Данная книга предлагает новый подход к осмыслению значимости жизни, который относит нас к общечеловеческому так, чтобы вне зависимости от вашей культурной, религиозной или какой-либо иной принадлежности вы смогли обрести руководство к более осмысленной жизни, которая приносила бы вам удовлетворение.

Я написал эту книгу, чтобы помочь вам сделать ваше существование более осмысленным. Посвятив десять лет изысканиям в области философии, психологии и истории вопроса о смысле жизни,

*Томас Карлейль — британский писатель, публицист, историк и философ шотландского происхождения.

**Алан Уилсон Уотс — британский философ, писатель и лектор, известен как переводчик и популяризатор восточной философии для западной аудитории.