

ТОЧКА ОПОРЫ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСА СМЫСЛА



ИГОРЬ КОГАН
ИРИНА КОГАН

**Игорь Коган
Ирина Коган**

Точка опоры. Практическая психология кризиса смысла

<https://litres.ru/74177743>

SelfPub; 2026

Аннотация

Потеря работы, развод, переезд, выгорание — каждое из этих событий обрушивает старые смыслы. Как жить дальше, когда привычные ориентиры исчезли? Книга «Точка опоры» — тёплая, честная психология для тех, кто застрял между «было» и «стало». Диагностика кризиса, работа с ценностями, нейробиология страха и поддерживающие практики. Эта книга — ваш личный компас в период перемен.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	4
ЧАСТЬ I. ДИАГНОСТИКА КРИЗИСА СМЫСЛА	11
ГЛАВА 1. КОГДА НУЖЕН ПОИСК СМЫСЛА: ПРИЗНАКИ И ОТЛИЧИЯ ОТ ДЕПРЕССИИ	11
ГЛАВА 2. ДИАГНОСТИКА: ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА СМЫСЛ ТЕРЯЕТСЯ	48
ГЛАВА 3. КУДА ВЕДЁТ ВОПРОС «ЗАЧЕМ»?	71
СОВРЕМЕННЫЕ КАРТЫ СМЫСЛА	
Конец ознакомительного фрагмента.	77

Ирина Коган, Игорь Коган

Точка опоры.

Практическая психология

кризиса смысла

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы так привыкли ждать от смысла чего-то монументального — единственной великой миссии, как маяка, который загорается однажды и освещает всю жизнь. Но жизнь редко дарит такие ровные горизонты. Смысл ведёт себя иначе: он ускользает, ломается, иногда сгорает дотла, чтобы через трещины пробиться в новом виде. Потеря работы, переезд, рождение ребёнка, развод, уход из привычной роли — каждое из этих событий просит нас перестроить карту. И тогда возникает вопрос, который может звучать болезненно и по-детски просто: как жить дальше, когда прежние ориентиры перестали работать?

Эта книга не философский трактат и не сборник вдохновляющих фраз без опоры на дела. Это — тёплый, практичный компас: набор инструментов, которые можно взять в руки и применить. Здесь вы найдёте диагностические упражнения,

простые и честные практики для поиска новых направлений, техники, которые учат не убегать от страха, а разговаривать с ним, способы работать с потерями и аккуратно интегрировать изменения в привычную повседневность, чтобы новые смыслы не растворялись через месяц. Представьте, что вы получаете не только идеи, но и протоколы — маленькие маршруты для шагов, которые можно пройти прямо сейчас.

Почему это важно именно сейчас? Мир ускорился: карьеры ломаются, ролевые ожидания становятся гибкими, старые схемы «учёба — работа — пенсия» уже не дают ответов. В плеяде вариантов легко растеряться: выбор множит сомнения, и паралич нередко маскируют как «время на размышления». В таких условиях устойчивость смысла — это не только эмоциональная опора, но и практический ресурс. Ощущение значимости работает одновременно как якорь и как парус: оно помогает стойко переносить штормы и смелее разворачивать курс, принимая более взвешенные решения.

Я пишу эту книгу для тех, кто не жаждет радикальной перестройки, но хочет понять себя глубже, переложить приоритеты и опробовать новые роли без разрушительных потерь. Для тех, кто устал от «маркетинговой» версии смысла — постов о призвании, вдохновляющих цитат без плана — и ищет чёткие, добрые шаги. И для тех, кто сопровождает людей: коучей, ведущих групп, HRспециалистов, психотерапевтов — чтобы дать им рабочие упражнения и структуры, которые можно использовать в диалоге с клиентом. Возьми-

те эту книгу как надёжный инструмент: шаг за шагом, строка за строкой, мы вместе научимся выстраивать смысл, который действительно проживается.

Кому подходит эта книга

Эта книга — не карта с крестиком «клад здесь». Скорее лампа, которую можно взять в темноту, чтобы увидеть собственную тропу. Она для тех, кто чувствует: жить «на автомате» больше не получается, хочется не больше дел, а больше смысла.

Кому она особенно пригодится

Тем, кто стоит на перекрестке: смена работы, города, страны, семейной роли, этапа жизни.

Тем, кто устал: чувство выгорания, обесценивания, хронической спешки и пустоты.

Тем, кто переживает утрату или распад привычного порядка и ищет мягкие опоры.

Ведущим психологических групп и групп поддержки.

Студентам и начинающим специалистам: как выбирать не только по «рынку», но и по сердцу.

Родителям и заботящимся: как не потерять себя, когда много отдаешь другим.

Руководителям и командам: как строить культуру, где смысл — не лозунг, а практика.

Тем, у кого «все неплохо», но хочется глубже: меньше шума, больше присутствия и вклада.

Людям, живущим между культурами: мигрантам, экспа-

там, «третьей культуре», ищущим дом в себе и среди людей.

Кому сейчас может не подойти

Тем, кто находится в остром кризисе психического здоровья (тяжелая депрессия, острые травмы, суицидальные мысли). Пожалуйста, в первую очередь обратитесь за квалифицированной помощью. Книга может стать поддержкой позже.

Тем, кто ищет быстрые «секреты успеха» или жесткую формулу. Здесь нет волшебной палочки, есть путь, ритм и маленькие шаги.

Тем, кто предпочитает готовую идеологию. Эта книга приглашает выбирать и примерять, а не подчиняться догме.

Как читать эту книгу

Эта книга задумана как тёплый, практичный маршрут — карта в руках того, кто готов идти, а не ждать удара молнии озарения. Она выстроена шаг за шагом: сначала — честная диагностика, потом — работа с ценностями и маленькими миссиями; далее — умение управлять страхом и работать с потерями; и в конце — бережная интеграция и планирование нового пути. В каждой главе — простые, конкретные упражнения, шаблоны и рабочие листы, которые можно взять с собой и применить сразу, в будничной жизни.

Вы можете пройти книгу последовательно, как путеводитель, а можете брать главы по желанию: кто-то начнёт с раздела о малых экспериментах, кто-то — с ритуалов прощения. Главное правило — не ждать мгновенных откровений:

смысл обычно появляется не внезапно, а складывается по капле, через цепочку маленьких действий и честных рефлексий.

Как работать с книгой

В своем темпе. Лагом: «в меру» — по одной практике, по одному вопросу в неделю.

С карандашом и полями. Отмечайте резонансы, спорьте, записывайте свои примеры.

Мозаично. Главы независимы: начинайте с той, где сейчас болит или зовёт. Проверьте «эхо» в теле и мыслях: если при чтении становится чуть спокойнее и понятнее — вы в нужном месте. Если растёт напряжение — отложите и вернитесь к другой главе.

С компаньоном. Договоритесь с другом/коллегой о еженедельном получасе разговоров — «встречи смысла» по мотивам главы. Две роли: говорящий и слушающий, по 10–12 минут на каждого, плюс 6–10 минут на выводы. Три запрета: советы без запроса, сравнения «у меня хуже/лучше», обесценивание («ерунда, справишься»). В конце каждый формулирует одно малое действие на неделю.

Через маленькие «пилоты». Любую идею проверяйте 30–90 дней: как она живёт в вашей реальности. Начните с гипотезы («если я перенесу фокус на N, мой уровень энергии вырастет»), задайте минимальный шаг (15–30 минут в день/два коротких блока в неделю), отметьте маркёры успеха и стоп-критерии. По итогу примите одно из трёх решений: продол-

жать как есть, изменить параметры, закрыть пилот.

С добротой к себе. Смысл не любит насилия. Он приходит туда, где его ждут и терпеливо приглашают. Поддержите себя «мягкой дисциплиной»: правило 80% (лучше устойчивые 80%, чем идеальные 100% один раз), язык описания вместо приговоров («сейчас мне трудно сосредоточиться», а не «я слабый»), право на паузу.

Что вам даст книга

Ясность — инструменты, которые помогают отличить временную растерянность от глубокой пустоты и увидеть, где лежит реальное направление. Растерянность часто сопровождается живым интересом к нескольким вариантам и возвращающейся энергией после отдыха; пустота — стойким «ничего не хочется» и утратой вкуса к тому, что раньше питало. Вы получите простые шкалы и вопросы для самооценки.

Практика — конкретные, жизненные упражнения, которые легко вписать в рутину и которые действительно работают. Формат «10 минут в день / 1 час в неделю»: дневники маркёров, карты ролей, миниретроспективы, разговорные скрипты.

Стратегия — методика безопасного тестирования новых направлений с минимальными потерями и максимальным уважением к себе. Мы будем проектировать пилоты с малой ставкой и высокой обучаемостью: что именно вы узнаете о себе и мире в каждый период 30–90 дней.

В конце каждой главы вы найдёте рекомендации и списки для дальнейшего чтения и практики. В приложении — рабочие инструменты: карта ролей (ваши роли и распределение энергии), временная лента (ключевые события и их уроки), индекс смысла (ваша еженедельная шкала 0–10), план эксперимента (таблица для 30–90дневных пилотов) и шаблон ритуала прощания или начала.

Чего в книге не будет

Обещаний «найти призвание за 24 часа».

Универсальных рецептов «делай раз, делай два».

Агрессивной мотивации и стыда за паузы.

Небольшое напутствие

Смысл редко входит в дом с фанфарами. Чаще он становится запахом свежего хлеба по вечерам, привычкой смотреть в глаза, умением сказать «нет» лишнему и «да» важному. Пусть эта книга будет рядом в те минуты, когда вы захотите свериться с собой. Остальное — ваше: дыхание, шаги, тишина и люди, с которыми вы их разделите. Если вы готовы на честный, но мягкий диалог с собой — возьмёмся за дело. Начнём вместе.

ЧАСТЬ I. ДИАГНОСТИКА КРИЗИСА СМЫСЛА

ГЛАВА 1. КОГДА НУЖЕН ПОИСК СМЫСЛА: ПРИЗНАКИ И ОТЛИЧИЯ ОТ ДЕПРЕССИИ

Иногда жизнь словно гасит ту свечу внутри — не изза громкого взрыва, а потому что пламя потускнело, и комната стала казаться больше, холоднее, пустее. Многие проходят через это: привычные радости перестают согревать, дела, которые раньше казались важными, вдруг теряют вес. Иногда это происходит медленно, год за годом — стагнация на работе, чувство «не моей» жизни в семье, будто вы живёте по чьейто другой карте. Иногда всё рушится резко — увольнение, развод, переезд, и вы оказываетесь на берегу, сжимая в руке пустую чашу.

Важно успеть различить: это кризис смысла, клиническая депрессия или просто временная печаль. От этого зависит ваш следующий шаг — бережный разговор с врачом, тихая пауза для восстановления или смелый эксперимент в новой стороне жизни. Правильное распознавание — как компас в

тумане: оно не даст вам потеряться ещё дальше.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ ПОИСКА СМЫСЛА

Международный опыт поиска смысла — это атлас человеческих дорог: где-то они петляют между океаном и горами, где-то идут ровно вдоль полей и рек, а где-то растворяются в туманах больших городов. Но во всех культурах слышится одна и та же нота — стремление жить не случайно, а осмысленно. Ниже — несколько культурных «компасов», которыми люди по всему миру меряют путь.

Дания — хюгге: смысл как тепло в долгую ночь

Дания — это страна, где полгода длится темнота, а ветер с Северного моря пронизывает до костей. Здесь не бывает «вечного лета» — ни в погоде, ни в жизни. И, возможно, именно поэтому датчане не ждут смысла как громкого откровения или пожизненной миссии. Они ищут его там, где он может выжить — в малом, в тёплом, в повседневном.

Датское слово «хюгге» не переводится одним словом. Это и уют, и присутствие, и искусство создавать пространство, где дышится легче. Это не философия успеха и не инструкция по счастью. Это скорее тихое знание: даже когда вокруг темно и холодно, можно зажечь свечу, накрыться пледом и разделить этот вечер с тем, кто рядом.

Сёрен Кьеркегор, датский философ, сказал однажды:

«Жизнь можно понять, лишь оглядываясь назад; но жить её нужно вперёд». Хюгге — это как раз про это «вперёд». Маленькими шагами. Без героизма. С вниманием к тому, что под рукой: к теплу чашки, к дыханию другого человека, к тишине за окном.

Что же датчане делают иначе? Они не ждут, что смысл упадёт с неба. Они выращивают его в быту — через ритуалы, которые возвращают телу и душе чувство защищённости. Вот несколько таких ритуалов. Попробуйте — не как обязательную программу, а как приглашение.

Вечерние «островки тепла». Зачем? Чтобы создать границу между дневной суетой и ночным покоем. Как это делают датчане: зажигают свечу (не лампу, а именно свечу — её живой свет меняет атмосферу), укрываются пледом, берут в руки чашку чая и убирают экраны. Ни телефона, ни телевизора. Только один разговор — или тишина. Смысл здесь не в действии, а в самом пространстве, которое вы создаёте: безопасном, тёплом, принадлежащем только вам.

Общие трапезы. Датчане не едят на бегу, втыкая в тарелку вилку одной рукой и листая ленту другой. Совместная еда для них — ежедневная церемония. Не потому что «так правильно», а потому что разделённая пища — это напоминание: «я не один». Даже если это просто бутерброд за общим столом. Даже если вы живёте одни — можно пригласить соседа или позвонить другу и съесть ужин, обсуждая пустяки. Ритуал принадлежности важнее меню.

Сезонные радости. В Дании не борются с зимой. Её не пытаются «победить» ярким светом или побегом на юг. Зиму принимают — с её темнотой, холодом, ранними сумерками. И находят в этом свою радость: супы, которые греют изнутри, шерстяные носки, прогулки по снегу, когда возвращаешься домой и особенно остро чувствуешь тепло. Датчане знают: если не бороться с тем, что не изменить, а найти в этом свой ритм — даже долгая ночь становится уютной.

Попробуйте и вы: выберите один из этих ритуалов на ближайшие дни. Не надо всех трёх. Достаточно одной свечи вечером. Или одного обеда без телефона. Или просто согласия с тем, что зима (в прямом или переносном смысле) — это не враг, а время для другого света.

Япония — икигай: не великая миссия, а причина встать утром

Япония — страна, где старость не прячут, где столетние люди до сих пор работают в поле или мастерят что-то руками. И у них есть слово для того, что их держит: «икигай».

Икигай не переводится одним словом. Ближе всего — «причина вставать утром». Не великая миссия, не подвиг, не одна судьбоносная цель на всю жизнь. А то, ради чего вы открываете глаза в это конкретное утро.

У западной культуры есть привычка искать «призвание» — как будто где-то спрятана единственная правильная роль, и её нужно отыскать, как иголку в стоге сена. Икигай устроен иначе. Это скорее пересечение четырёх вещей: того, что вы

любите; того, что у вас хорошо получается; того, что нужно другим; и того, что может стать делом жизни. Не магическая формула — просто карта. Вы её заполняете не однажды, а каждый день: пробуете, ошибаетесь, меняете направление.

В японской эстетике есть понятие «ваби-саби» — искусство видеть красоту в несовершенстве, в трещине на чашке, в неровном крае листа. Икигай родственен этому чувству: он не требует, чтобы вы были готовым и идеальным. Он приглашает двигаться — шаг за шагом, даже если путь не прямой.

Что японцы делают иначе?

Они не ждут озарения. Они **проверяют** — не на бумаге, не в мечтах, а в действии. Если человек думает, что его икигай — учить детей, он не ждёт «призвания». Он идёт в школу волонтером на субботу. Пробует. Смотрит, откликается ли. Если нет — пробует другое. Икигай не даётся свыше, он растёт из маленьких шагов и честной обратной связи.

Попробуйте и вы — не как глобальный проект, а как эксперимент на неделю.

Утро без чужих голосов. В Японии распространена практика не заглядывать в телефон первые 15–30 минут после пробуждения. Ни писем, ни новостей, ни лент. Только вы и начало дня. Зачем? Чтобы первый голос, который вы услышите утром, был ваш, а не чей-то чужой. Это не медитация, не специальная техника. Просто договорённость с собой: «Сначала я, потом мир». Попробуйте — не обязательно каждое утро, хотя бы одно.

Вопросы, а не ответы. Вместо того чтобы мучительно формулировать «мою миссию», японский подход предлагает спрашивать себя иначе. Не «какое моё призвание?», а «что мне сегодня было интересно?», «за что меня поблагодарили?», «что у меня получилось легко?». Ответы на эти вопросы — не истина в последней инстанции, а просто факты. Но из таких фактов, собранных за месяц, складывается контур вашего икигай.

Можно не знать. И ещё одна важная деталь: в японской культуре не стыдно не знать свой икигай. Это не провал. Это норма. Икигай может меняться с возрастом, с сезоном, с жизненной ситуацией. То, ради чего вы вставали в двадцать, может перестать работать в сорок. И это не кризис — это просто смена страницы.

Попробуйте на этой неделе: выделите одно утро без телефона. Или запишите три ответа на вопрос «что мне сегодня было не в тягость, а в радость?». Или просто разрешите себе не знать, какой у вас «главный смысл», — но при этом заметить, куда тянет руку в свободную минуту.

Икигай не маяк вдалеке. Это тропинка под ногами. И начинается она не с великого решения, а с одного маленького шага — прямо сегодня.

Австрия — логотерапия: смысл как ответственность

Австрия — страна гор, где зима длится долго, а лето коротко. Но не горы сделали её родиной логотерапии. Это

сделала история: две мировые войны, распад империи, аншлюс, концлагеря. Человек, переживший всё это и написавший книгу о смысле, — Виктор Франкл.

Франкл провёл три года в нацистских лагерях. Он потерял родителей, брата, жену. Он видел, как люди теряли надежду и умирали. И он заметил: выживает не тот, кто сильнее физически, а тот, у кого есть «зачем». Тот, кто думал о жене, о недописанной книге, о работе, которую должен закончить.

Из этого опыта родилась логотерапия — не громкое слово, а очень простая, почти жестокая идея.

В чём суть логотерапии

Логотерапия утверждает: человеком движет не стремление к удовольствию (как считал Фрейд) и не воля к власти (как считал Адлер). Человеком движет **воля к смыслу**. Мы хотим знать, ради чего живём. И когда мы этого не знаем — наступает то, что Франкл называл «экзистенциальным вакуумом»: пустота, апатия, ощущение, что всё бессмысленно.

Но смысл, по Франклу, нельзя придумать. Его нельзя создать усилием воли. Его можно только **обнаружить** — в трёх местах.

Первое: в том, что мы создаём. Работа, творчество, забота, вклад. Всё, что мы даём миру. Даже маленькое — письмо, ремонт в доме, приготовленный ужин.

Второе: в том, что мы переживаем. Любовь, красота, природа, искусство, встреча с другим человеком. Всё, что мы получаем от мира.

Третье: в том, как мы относимся к неизбежному. Если нельзя изменить ситуацию — можно изменить отношение к ней. Это самое трудное и, по словам Франкла, самое важное. Потому что это единственное, что у нас могут отнять в последнюю очередь.

Что австрийцы делают иначе?

Они не ждут, что жизнь даст им ответ. Они понимают, что жизнь сама задаёт вопросы — каждую минуту, в каждой конкретной ситуации. И вопрос звучит так: «Что ты сейчас выберешь?»

Франкл любил говорить: жизнь — это не вопрос, на который мы ищем ответ. Это задача, которую мы решаем действиями. Не «в чём смысл моей жизни?», а «что от меня требуется в этой ситуации?». Или немного иначе. Не «что я могу получить от мира сегодня?», а «что я могу сегодня миру дать?»

Попробуйте почувствовать эту разницу.

Три маленькие практики (не для оценки, а для знакомства)

Вопрос вечера. Вместо того чтобы спрашивать себя «зачем всё это?», спросите иначе: «**Какой выбор я сделал сегодня?**» Неважно, большим он был или маленьким. Выбрали, что съесть на завтрак. Выбрали, ответить на резкое сообщение или промолчать. Выбрали, лечь спать вовремя или задержаться за телефоном. Франкл называл это ответственностью — не как «наказание», а как «способность отвечать

на запросы жизни». Каждый ваш выбор — это ответ. И вы уже даёте его — каждый день, даже когда не замечаете.

Три колонки — не на бумаге, а в уме. Представьте свой сегодняшний день. Что вы создали (даже чашку кофе, которую сварили кому-то)? Что вы пережили (чей-то взгляд, музыку, закат)? Как вы отнеслись к тому, что не могли изменить (пробке, дождю, чьему-то плохому настроению)? Не надо ничего анализировать. Просто пройтись по трём этим линиям и заметить: они всегда есть. Даже в самый пустой день.

Письмо, которое не нужно отправлять. Франкл в лагере мысленно разговаривал с женой. Это держало его. Вы можете сделать мягче: напишите короткое письмо (другу, себе, небу, жизни — кому угодно), но не про жалобы. А про то: «Даже сейчас, даже в этой ситуации, я выбираю...» Закончите фразу сами. Не надо ничего «позитивного». Просто выберите одно отношение к тому, что нельзя изменить.

Зачем всё это

Логотерапия не обещает, что смысл будет найден быстро или найден вообще. Она обещает другое: даже когда больно и темно, у вас остаётся последняя свобода — выбрать своё отношение к тому, что происходит.

Франкл писал: «У человека можно отнять всё, кроме одной вещи — последней из человеческих свобод: свободы выбирать своё отношение к любым обстоятельствам».

Это не магия. Это не «позитивное мышление». Это про-

сто знание: пока я жив, я могу выбрать, как отвечать на то, что со мной происходит. И этот выбор уже имеет смысл — независимо от результата.

Попробуйте сегодня один раз задать себе не вопрос «зачем мне всё это?», а вопрос «что от меня сейчас требуется?». Ответ может быть совсем маленьким. Но он будет ваш.

Южная Африка — Убунту: «я есть, потому что мы есть»

Южная Африка — страна, где боль прошлого не забыта, но где нашли в себе силы не расколоться на части. Апартеид закончился не гражданской войной, а Комиссией истины и примирения. И одним из тех, кто вёл этот процесс, был архиепископ Дезмонд Туту.

Туту говорил: «Моя человечность связана с твоей. Мы можем быть людьми только вместе».

В этом и есть суть слова «убунту». Оно не переводится одной фразой. Ближе всего: «человек через человека». Я есть, потому что есть ты. Моё «я» не существует отдельно от твоего. Мы связаны — не метафорически, а реально. Как две ноги, которые не спорят, какая главнее. Как дыхание — вдох без выдоха невозможен.

На Западе привыкли думать о смысле как о личном проекте: «я должен найти своё призвание», «я должен построить свою жизнь». Убунту предлагает другое: твой смысл не может быть полностью твоим, если он никого не касается. Он рождается *между* людьми — в заботе, в общем деле, в том,

что вы делаете вместе.

Что в Южной Африке делают иначе?

Там не спрашивают «чего я хочу?», не замыкаясь в себе. Там спрашивают: «кого я сегодня поддержал?», «кто поддержал меня?», «что мы сделали вместе?».

Это не альтруизм, не «живи для других». Это знание: изолированный человек не находит смысла. Смысл — как огонь: он гаснет в одиночестве и теплеет, когда есть с кем разделить тепло.

Попробуйте почувствовать эту разницу.

Три маленькие практики (не для отчёта, а для знакомства)

Один час на чужое «добро». Не на благотворительность в глобальном смысле. А просто: час в неделю сделать что-то для места, где вы живёте. Помочь соседке донести сумки, подмести двор, починить скамейку, собрать мусор в парке. Неважно что. Важно — без ожидания благодарности. Просто потому, что вы часть общего. Убунту говорит: когда вам хорошо в одиночку — это одно. Но когда хорошо вам *и* кому-то ещё — это совсем другое.

Ритуал признания. Вечером назовите вслух (можно шёпотом, можно про себя, можно сказать человеку напрямую) двух-трёх людей, благодаря которым ваш день стал легче. Коллега, который помог с отчётом. Продавщица, которая улыбнулась. Ребёнок, который обнял. Не анализируйте, не оценивайте. Просто назовите. Убунту учит: когда мы пере-

стаём замечать вклад других, мы отрезаем себя от корня, который нас питает.

Совместный выбор, а не личный. Когда в следующий раз будете принимать решение, которое касается не только вас (что купить на ужин, куда поехать в выходные, как распределить домашние дела), спросите не «что я хочу?», а «что будет хорошо *для нас?*». Не отказываясь от себя, а расширяя рамку. Убунту не отменяет личное. Он просто напоминает: ваше «я» всегда живёт среди других «я».

Зачем всё это

На Западе сильная культура индивидуализма: «я сам», «я справлюсь», «моя жизнь — мой выбор». Это дало нам свободу. Но это же привело нас к эпидемии одиночества. Убунту предлагает противовес: не отказ от себя, а возвращение в сеть связей, где вы не один узел, а часть ткани.

Попробуйте на этой неделе: один раз вместо вопроса «чего я хочу?» задайте себе вопрос «кого я сегодня поддержал?». Или просто назовите вслух имя человека, благодаря которому вам стало легче.

Не надо ничего менять в жизни. Просто попробуйте.

Убунту не требует героизма. Он требует одного — помнить: даже когда вам кажется, что вы одни, ваше дыхание смешивается с дыханием других. И в этом смешении, может быть, и есть самый простой, самый доступный смысл.

США — позитивная психология: архитектура благополучия

Америка — страна, где принято улыбаться незнакомцам, где слово «счастье» стоит в Конституции, а психология долгое время была сосредоточена на том, что с людьми «не так»: тревога, депрессия, травма, болезнь.

Мартин Селигман, один из отцов позитивной психологии, задал себе другой вопрос: а что, если не фокусироваться на том, что ломается? Что, если изучать то, что делает жизнь стоящей? Не «почему людям плохо?», а «почему некоторым людям хорошо, даже когда вокруг всё плохо?»

Так родилась модель PERMA — не формула счастья и не инструкция к нему. Скорее архитектурный чертёж: пять несущих колонн, на которых держится благополучие.

Пять колонн, на которых держится благополучие

Селигман выделил пять измерений. Их легко запомнить по аббревиатуре PERMA, но важнее понять не буквы, а суть.

Первое: позитивные эмоции (P — Positive Emotions). Не «быть счастливым 24/7» — это невозможно. А просто: есть ли в вашем дне моменты, когда вы чувствуете радость, покой, благодарность, интерес? Даже короткие. Даже если их окружает боль.

Второе: вовлечённость (E — Engagement). Состояние, когда время исчезает. Когда вы настолько поглощены делом, что не смотрите на часы. У каждого оно своё: кто-то ловит его в работе, кто-то в игре с детьми, кто-то в чтении или в саду. Это не «достижение» — это поток, в котором вы перестаёте думать о себе.

Третье: отношения (R — Relationships). Человек, которому вы можете позвонить в три часа ночи. Тот, кто спросит «как ты?» и действительно захочет услышать ответ. Позитивная психология подтверждает старое знание: одиночество убивает, связь лечит.

Четвёртое: смысл (M — Meaning). Не «великая миссия», а ответ на вопрос: то, что я делаю, служит чему-то большему, чем я сам? Помогает ли это другим? Встраивается ли это в картину мира, в которой я верю?

Пятое: достижения (A — Accomplishment). Не олимпийские рекорды и не миллионы. А просто: я сегодня что-то довёл до конца. Поставил цель — достиг. Пусть маленькую. Мозгу нужны завершённые циклы, чтобы чувствовать: «я могу влиять на свою жизнь».

Смысл в этой модели — не отдельная комната в доме благополучия. Это несущая балка, которая проходит сквозь все остальные колонны. Вопрос не «какой у меня смысл?», а «что я делаю хорошо, и для чего это миру? с кем я иду? как я отмечаю путь?»

Что в США делают иначе?

Позитивная психология не предлагает игнорировать боль. Она не говорит: «думай о хорошем, и всё пройдёт». Нет. Она говорит другое: боль — это часть жизни. Но не единственная её часть. И если мы будем смотреть только на то, что болит, мы перестанем замечать то, что держит нас на плаву.

Селигман предлагает тренировать не «позитивное мыш-

ление» (это про обман себя), а **внимание к тому, что уже работает**. Даже в самый тяжёлый день есть три вещи, которые не сломались. Вопрос не в том, чтобы делать вид, что всё хорошо. Вопрос в том, чтобы заметить: «а вот это — ещё держится».

Три маленькие практики (не для отчёта, а для знакомства)

Три благоприятных события. Каждый вечер (не надо всю жизнь — попробуйте неделю) запишите три вещи, которые прошли хорошо или хотя бы «неплохо». Не «великие победы». Мелочи: «меня пропустили в очереди», «успел выпить кофе, пока не остыл», «услышал песню, которую люблю». И самое важное — добавьте: **какова моя роль в этом?** Не просто «повезло», а «я вышел на пять минут раньше и не спешил», «я заметил эту песню и остановился послушать». Селигман обнаружил в исследованиях: это простое действие, повторённое в течение нескольких недель, устойчиво повышает ощущение благополучия. Не потому что мир меняется, а потому что вы начинаете его замечать.

Что у меня получается? (и где это применить завтра) Вместо того чтобы фокусироваться на слабостях («я плохо говорю на публике», «я неорганизован»), спросите себя: что у меня получается легко? Что я делаю лучше, чем другие? Что вызывает у людей «спасибо, ты помог»? Это ваши сильные стороны. Их не надо «развивать» — они уже есть. Их надо просто замечать и хотя бы раз в день использо-

вать «по делу». Вы хорошо слушаете? Завтра дайте кому-то выговориться. Вы хорошо структурируете информацию? Напишите коллеге чёткий план. Не для галочки, а потому что это ваше.

Встречи смысла раз в неделю. Не с психологом, не с коучем. С другом, с коллегой, с партнёром. 30 минут. Без повестки. Без телефонов. Каждый рассказывает: что на этой неделе дало мне ощущение «я не зря»? И второй рассказывает — не советует, не оценивает, просто слушает. Потом меняетесь. Никаких «тебе надо...», никаких сравнений «а у меня хуже/лучше». Просто два человека, которые держат пространство, где можно говорить о важном. Смысл, по Селигману, редко рождается в одиночку. Ему нужен свидетель.

Зачем всё это

Позитивная психология часто критикуют: «заставляет быть счастливым», «игнорирует реальные проблемы». Это несправедливая критика. Селигман не предлагает закрывать глаза на боль. Он предлагает перестать делать боль *единственным*, что вы видите.

Ваша жизнь — это не только то, что болит. Это ещё и то, что держится. И если вы научитесь замечать эти опоры, вы станете устойчивее. Не потому что мир стал добрее. А потому что вы перестали быть слепыми к тому, что уже работает.

Попробуйте на этой неделе: один вечер — три благоприятных события. Или одна встреча смысла с другом. Или просто утром спросите себя: «Какая моя сильная сторона при-

годится мне сегодня?»

Не надо всех трёх практик. Достаточно одной. И не надо идеально. Достаточно просто попробовать.

Швеция — лагом: смысл как равновесие

Швеция — страна, где солнце летом не садится, а зимой почти не встаёт. Где люди не кричат в автобусах и не хвастаются достатком. Где есть слово, которое трудно перевести, но легко почувствовать: «лагом».

Лагом означает «в меру». Ни слишком много, ни слишком мало. Ровно столько, сколько нужно. Не «лучше больше» (американский подход), не «лучше меньше» (аскетичный), а ровно столько, чтобы хватало — и вам, и другим, и миру.

Шведы не ищут смысла в громких достижениях. Они не верят, что счастье — это пик, на который нужно взобраться. Они знают: счастье — это ровная дорога. Без крутых подъёмов и болезненных падений. Без «вот тогда я буду счастлив, когда...»

Смысл в лагом — это не событие, не цель, не подарок судьбы. Это способ жить: с умеренностью, с ритмом, с уважением к своим границам и к чужим.

Что в Швеции делают иначе?

Там не спрашивают «как стать лучше?» (это путь бесконечного напряжения). Там спрашивают: «достаточно ли того, что есть?»

И вопрос не в том, чтобы отказаться от желаний. А в том,

чтобы перестать жить в режиме «ещё, ещё, ещё». Одна работа, один проект, одно дело за раз. Не потому что «нельзя больше», а потому что когда вы берёте слишком много, вы перестаёте чувствовать вкус того, что уже делаете.

Шведы называют это «*lagom är bäst*» — «в меру — лучше всего». И это не про лень. Это про устойчивость: марафон выигрывает не тот, кто бежит быстрее всех на первом километре. А тот, кто распределил силы так, чтобы хватило до финиша.

Три маленькие практики (не для отчёта, а для знакомства)

Правило одного. На эту неделю — одно новое дело, один новый проект, одно обещание себе. Если вы хотите начать что-то ещё — сначала завершите или хотя бы приостановите что-то старое. Лагом не про «отказ от возможностей», а про то, чтобы не разрываться на части. Мозгу нужна завершённость. Одно завершённое дело приносит больше смысла, чем десять начатых и брошенных.

Бюджет времени «в меру». Не планируйте каждый час. Оставьте 20–30% дня пустыми — без задач, без встреч, без «надо». Это не потерянное время. Это воздух, в котором вы можете заметить, чего вам на самом деле хочется. Шведы называют это «*mellanrum*» — промежуток, пространство между делами. Именно в этих промежутках часто возникает чувство, что «я живу, а не бегу».

Прогулка в любую погоду. Шведы гуляют и в дождь, и

в снег, и в ветер. Не потому что «надо», а потому что тело привыкает к ритму природы. Лагом учит: не нужно бороться с погодой. Не нужно ждать «идеального момента». Достаточно одеться по погоде и выйти. Один шаг за порог — и вы уже не в голове, а в мире. И мир, даже серый и холодный, даёт телу сигнал: «ты есть, ты здесь, ты дышишь».

Попробуйте: один день на этой неделе оставьте незапланированным. Или выйдите на прогулку без цели. Или просто скажите себе: «того, что у меня есть, достаточно».

Лагом не требует героизма. Он требует одного: разрешить себе быть не максимальным, а достаточным.

Бутан — валовое национальное счастье: смысл как общая политика

Бутан — маленькое королевство в Гималаях. До 1970-х годов туда почти никто не ездил. Телевидение появилось там только в 1990-е. И когда весь мир измерял прогресс в деньгах — ВВП, биржа, прибыль, — бутанский король сказал странную вещь: «Валовое национальное счастье важнее валового национального продукта».

Его не поняли. Решили, что это экзотика, восточная мудрость, не имеющая отношения к реальной экономике. Но король имел в виду нечто более простое.

Он говорил: да, деньги важны. Но не только они. Если страна богатеет, а люди становятся несчастнее — что это за прогресс? Если растут заводы, а леса вырубаются, если люди работают больше, а видят семью реже — куда мы движемся?

В Бутане смысл — это не личная история успеха. Это общий договор. Духовное и материальное, природа и экономика, традиции и развитие — всё это должно быть в равновесии. Не «или-или», а «и-и».

Что в Бутане делают иначе?

Там не спрашивают «как мне стать счастливым?», замыкаясь в себе. Там спрашивают: «как нам жить так, чтобы всем хватало?»

Это не про «отказ от себя». Это про расширение рамки: моё счастье связано со счастьем других. Моё благополучие — с благополучием реки, леса, деревни, где я живу.

Бутанцы не ждут, что смысл придёт извне — от государства, от начальника, от гуру. Они выращивают его в повседневности: через созерцание, через общность, через заботу о том, что вокруг.

Три маленькие практики (не для отчёта, а для знакомства)

Время на созерцание. В Бутане не принято быть занятым 24/7. Остановиться, посмотреть на горы, послушать ветер — это не потеря времени, это способ вернуть себе масштаб. Попробуйте: один раз в день выделите 5–10 минут просто смотреть в окно. Без телефона, без мыслей о делах. Просто смотреть. Вы увидите, как тишина меняет ваше дыхание.

Маленькое дело для места, где вы живёте. В Бутане забота об общем — не благотворительность, а часть иден-

тичности. Попробуйте: один час в неделю сделать что-то для своего двора, парка, подъезда, улицы. Не ради благодарности, а просто потому, что вы здесь живёте. Бутанцы знают: когда вы вкладываетесь в место, оно перестаёт быть «чужим» и становится «своим». А в «своём» месте и смысл дышится иначе.

Праздник без повода. В Бутане много праздников — сезонных, общинных, семейных. Не для галочки, а для того, чтобы вместе остановиться и заметить: мы живы, мы вместе, у нас есть этот день. Попробуйте: придумайте один маленький ритуал на ближайшие выходные. Не для отчёта, не для гостей. Для себя и тех, кто рядом. Испеките пирог, зажгите свечи, включите музыку — просто так. Бутанцы знают: смысл не терпит только пользы. Ему нужна ещё и радость.

Попробуйте на этой неделе: один вечер без телефона у окна. Или одно маленькое дело для места, где вы живёте. Или просто разрешите себе радоваться без причины.

Бутан не требует от вас переселяться в Гималаи. Он напоминает: даже в самом занятом дне можно найти пять минут для тишины. И эти пять минут могут оказаться важнее всех остальных.

Античность — стоицизм: смысл как добродетель в действии

Античность — это Греция и Рим, философы в туниках и императоры, которые писали трактаты в перерывах между войнами. Две тысячи лет назад они уже задавали те же во-

просы, что мучают нас сегодня: как не бояться того, что не можешь контролировать? Как сохранить достоинство, когда всё рушится?

Стоицизм — одна из главных школ античной философии. Её часто понимают неправильно: думают, что стоик — это человек без эмоций, который терпит и не жалуется. Это не так. Стоик не подавляет чувства. Он тренирует другое: умение отличать то, что в его власти, от того, что не в его власти.

Эпиктет, бывший раб, ставший философом, говорил: «Не вещи тревожат людей, а мнения о вещах». Марк Аврелий, римский император, добавлял: «Душа окрашивается цветом своих мыслей».

Смысл в стоицизме — это не достижение и не переживание. Это добродетель в действии: поступать справедливо, когда проще промолчать. Быть мужественным, когда страшно. Быть умеренным, когда хочется всего и сразу. Быть мудрым, когда кажется, что ты всё знаешь.

Что в античности делали иначе?

Они не ждали, что жизнь станет лёгкой. Они готовились к тому, что она будет трудной. И учились не ломаться.

Стоики практиковали «негативную визуализацию»: представляли, что могут потерять то, что им дорого. Не потому, что хотели этого. А потому, что, представив потерю, начинали ценить то, что имеют. Они говорили: ты не контролируешь, случится ли с тобой беда. Но ты контролируешь, как к ней подготовиться — внутренне.

Три маленькие практики (не для отчёта, а для знакомства)

Что в моей власти? Стоики начинали утро с этого вопроса. Разделите лист на две колонки. Слева: то, что я могу контролировать (свои мысли, свои выборы, свои слова, свои действия). Справа: то, что я не могу контролировать (погода, чужие решения, экономика, прошлое, будущее, что обо мне подумают). А теперь честно: сколько энергии вы тратите на правую колонку? Стоицизм предлагает: не боритесь с тем, что не в вашей власти. Примите это. И направьте силы туда, где вы действительно можете что-то изменить.

Утренний разговор с собой. Марк Аврелий писал свои «Размышления» не для публикации. Это были заметки для себя: «сегодня я встречу людей, которые будут мешать, злиться, завидовать. Но я не позволю им заразить меня. Потому что я знаю, что хорошо, а что плохо». Попробуйте: утром, ещё до того, как включить телефон, скажите себе три фразы: «Сегодня я постараюсь не злиться на то, что не могу изменить», «Сегодня я замечу, где могу быть полезен», «Сегодня я запомню: я сам отвечаю за свои мысли». Не обязательно в точности эти. Главное — начать день с напоминания себе, кто вы и как хотите прожить этот день.

Вечерний отчёт перед собой. В конце дня стоики задавали себе несколько коротких вопросов: «Что я сделал хорошо? Где я ошибся? Что я не довёл до конца?» Не для самобичевания. Для ясности. Попробуйте: перед сном, две мину-

ты, три вопроса самому себе: «Где я сегодня поступил в соответствии с тем, во что верю? Где поддался лени или страху? Что я сделаю завтра иначе?» Не надо записывать. Можно просто подумать. Можно шепнуть. Смысл в этой практике не в «исправлении ошибок», а в том, чтобы не прожить день на автопилоте.

Попробуйте на этой неделе: одно утро начните с вопроса «что в моей власти?». Или один вечер задайте себе три вопроса. Или просто вспомните, что Марк Аврелий писал свои «Размышления» в военном лагере, а Эпиктет был рабом. У них не было «идеальных условий». И всё же они находили смысл — в том, как отвечать на то, что посылала жизнь.

Стоицизм не обещает лёгкой жизни. Он обещает, что даже в трудной жизни вы можете сохранить достоинство. А это, возможно, и есть самый главный смысл.

Индия — дхарма: путь долга и предназначения

Индия — страна, где время течёт иначе. Где не спрашивают «сколько тебе лет?», а спрашивают «каков твой путь?». Где есть слово, которое трудно перевести на западные языки, потому что у него нет одного значения: «дхарма».

Дхарма — это и долг, и предназначение, и закон, и порядок, и то, что удерживает мир от распада. Для каждого человека дхарма своя. Дхарма воина — защищать. Дхарма учителя — передавать знание. Дхарма родителя — воспитывать. Дхарма ребёнка — учиться.

И главное, что говорит древний текст «Бхагавад-гита»: те-

бе принадлежит право на действие, но не на его плоды. Делай то, что должен делать. Не ради результата. Не ради награды. А потому что это твой путь.

Что в Индии делают иначе?

Там не спрашивают «чего я хочу?», заикливаясь на своих желаниях. Там спрашивают: «каков мой долг? что от меня требуется в этой роли? кому я служу?»

Это не про отказ от себя. Это про то, чтобы перестать быть центром вселенной. Западная культура часто говорит: «найди себя», «реализуй себя», «будь собой». Индийская мудрость добавляет: «а потом забудь себя в действии». Потому что, когда вы слишком сосредоточены на себе, вы перестаёте видеть то, для чего нужны другим.

Дхарма не давит. Она освобождает — от бесконечного «а что я с этого буду иметь?», от тревоги «а вдруг не получится?», от страха «а что обо мне подумают?». Когда вы делаете то, что должны, вопросы отпадают. Остаётся только действие.

Три маленькие практики (не для отчёта, а для знакомства)

Намерение перед началом. В индийской традиции любое дело начинают с короткого намерения: «Это я делаю не для себя, а для...» Кто тот, кому послужит ваше действие? Семья? Ученики? Коллеги? Мир? Даже если вы просто моете посуду, можно сделать это с мыслью: «Я делаю это, чтобы тем, кто будет есть из этой тарелки, было чисто и прият-

но». Попробуйте: выберите одно дело сегодня и перед тем, как начать, спросите себя: «Ради кого я это делаю?» Ответ может быть простым. Но он меняет качество действия.

Маленькое подношение без ожидания. В индийской культуре есть практика «сева» — бескорыстное служение. Не ради благодарности, не ради похвалы, не для резюме. А просто потому, что вы можете помочь. Попробуйте: на этой неделе сделайте что-то для другого человека, не ожидая ничего взамен. Подарите полчаса своего времени. Помогите с тем, что у вас легко получается. Не рассказывайте об этом никому. Просто сделайте. Дхарма учит: когда действие чисто от корысти, оно приносит больше покоя, чем любой результат.

Одна роль, одно внимание. У каждого из вас несколько ролей: родитель, сын или дочь, профессионал, друг, супруг, гражданин. Но когда вы в роли родителя — будьте только родителем. Не проверяйте почту за ужином. Не отвечайте на рабочие сообщения во время разговора с ребёнком. Не думайте о завтрашних задачах, когда вы с другом. Дхарма каждой роли — требовать вашего полного присутствия. Попробуйте сегодня: выберите одну роль и на час будьте только ею. Без раздвоения, без фоновых мыслей. Вы увидите, как это трудно — и как это меняет качество контакта.

Попробуйте на этой неделе: одно дело начните с вопроса «ради кого?». Или сделайте одно маленькое доброе дело без ожидания благодарности. Или просто в разговоре с близким

будьте только с ним, не отвлекаясь.

Дхарма не требует от вас менять жизнь. Она просит одного: делайте то, что делаете, с полным вниманием и чистыми намерениями. А результат — не ваша забота. Он придёт сам. Или не придёт. Но смысл — уже есть в самом действии.

Буддийская внимательность — смысл как присутствие

Буддизм родился в Индии, но расцвёл по всей Азии — от Тибета до Японии, от Шри-Ланки до Вьетнама. И хотя школы буддизма разные, в их основе лежит одно простое, почти обидное своей простотой наблюдение: вы почти никогда не бываете там, где вы есть.

Попробуйте прямо сейчас. Вы читаете этот текст. Но где ваши мысли? Может быть, о том, что было утром. Или о том, что будет вечером. Или о том, как бы вы ответили на сообщение, которое пришло пять минут назад. Ваше тело — здесь. Ваше внимание — где-то ещё.

Буддизм называет это «умом обезьяны» — прыгающим с ветки на ветку, никогда не замирающим. И предлагает не бороться с этим, а тренировать другое: способность возвращаться.

Тит Нат Хан, вьетнамский монах, которого Мартин Лютер Кинг номинировал на Нобелевскую премию мира, писал: «Чудо не в том, чтобы ходить по воде или по воздуху, а в том, чтобы ходить по земле». Он имел в виду: чудо — это быть там, где вы уже есть. Полностью. Без разделения.

Смысл в буддийской внимательности — не в великой миссии и не в героическом поступке. Он в простой способности: когда вы моете чашку, мысленно не убежать в завтрашнюю встречу. Когда вы слушаете собеседника, не прокручивать в голове свой ответ. Когда вы идёте по улице, не проверять телефон на каждом шагу.

Что в буддийской традиции делают иначе?

Там не ждут, что смысл придет извне. Там знают: смысл не в том, что вы делаете. А в том, *как* вы это делаете.

Можно мыть посуду как неприятную обязанность — и тогда это будет потерянные десять минут жизни. А можно мыть посуду как практику присутствия — чувствовать воду, тепло, движение рук. И тогда эти десять минут станут не потерянными, а прожитыми.

Буддизм не требует от вас уходить в монастырь. Он предлагает маленький эксперимент: вернуть своё внимание туда, где уже находится ваше тело.

Три маленькие практики (не для отчёта, а для знакомства)

Три минуты дыхания. Выберите три момента в течение дня. Первый — утром, до того как открыть глаза. Второй — в середине дня, перед обедом. Третий — вечером, перед сном. Каждый раз — одна минута. Просто дышите. Не «правильно», не глубоко. Как дышится. Но с одним условием: на этой минуте вы не думаете ни о чём другом. Только чувствуете, как воздух входит и выходит. Тит Нат Хан учил: «Дыхание

— это мост между телом и умом. Когда вы дышите осознанно, вы дома». Три минуты в день не спасут мир. Но они напомнят вам, что вы живы.

Колокол присутствия. В буддийских монастырях есть практика: каждый час звенит колокол, и все замирают, делают три вдоха и возвращаются к себе. Дома у вас нет монастырского колокола. Но можно придумать свой. Каждый раз, когда вы открываете кран с водой, делайте один вдох и выдох, прежде чем начать мыть руки. Каждый раз, когда садитесь на стул — почувствуйте опору под собой. Каждый раз, когда смотрите в окно — на секунду забудьте о делах и просто посмотрите. Эти микро-паузы не отнимают время. Они возвращают вам то время, которое вы уже прожили, но не заметили.

Еда без экрана. Хотя бы один приём пищи в день — без телефона, без телевизора, без книги. Просто еда и вы. Не надо медитировать на каждую ложку. Просто ешьте. Чувствуйте вкус, температуру, текстуру. Замечайте, когда вы наелись — не на автомате, а осознанно. Это звучит слишком просто, чтобы быть важным. Но попробуйте неделю. Вы увидите, как много вы ели «не замечая». И как иначе чувствует себя тело, когда ему уделяют внимание.

Попробуйте на этой неделе: один приём пищи без экрана. Или три минуты дыхания, разбросанные по дню. Или просто, открывая кран, сделайте один вдох.

Буддийская внимательность не требует от вас становиться

буддизмом. Она требует одного: иногда замечать, что вы уже здесь. В этом замечании — и есть самый доступный, самый тихий смысл.

Латинская Америка — buen vivir: жить в согласии

Латинская Америка — это не одна страна, а десятки. Но есть идея, которая проходит через многие культуры этого континента — от Эквадора до Бразилии, от Перу до Колумбии. На языке кечуа она называется *sumak kawsay*, на испанском — *buen vivir*.

«Хорошая жизнь». Но не в западном смысле — не «много денег, большой дом, быстрая машина». А в другом: жизнь, которая согласована. С другими людьми. С землёй. С ритмами природы. С тем, что было до вас и будет после.

В Эквадоре и Боливии эта идея даже попала в конституцию. Не как красивая метафора, а как принцип устройства общества. Потому что коренные народы этих земель знали то, что Запад стал забывать: нельзя бесконечно брать у природы. Нельзя строить своё счастье на несчастье других. Нельзя жить только для себя, не оглядываясь на то, что вокруг рушится.

Что в Латинской Америке делают иначе?

Там не спрашивают «как мне разбогатеть?» и даже не всегда «как мне стать счастливым?». Спрашивают иначе: «как нам жить так, чтобы всем — людям, животным, рекам, деревьям — хватало места?»

Это не про жертву. Это про другое понимание успеха.

Успех — не когда ты поднялся над другими. А когда ты вписан в общий узор, как нить в ткань. Если ткань рвётся — какая разница, что твоя нить была самой яркой?

Buen vivir не требует отказа от цивилизации. Он требует помнить: вы — часть целого. И ваше благополучие не может быть полным, если вокруг всё рушится.

Три маленькие практики (не для отчёта, а для знакомства)

Круг благодарности. В общинах Латинской Америки принято не просто благодарить, а делать это вместе. Сядьте в круг с семьёй или друзьями (хотя бы раз в месяц). Каждый говорит одно предложение: «Я благодарен за...» Не за достижения, а просто — за то, что есть. За этот вечер, за этих людей, за еду на столе, за то, что сегодня светило солнце. Никто не комментирует, не оценивает, не сравнивает. Просто держат круг. Buen vivir учит: когда благодарность становится общей, она перестаёт быть вежливостью и становится связью.

Подарок земле. В латиноамериканских культурах есть практика «передать земле» — вернуть то, что взял. Не в религиозном смысле, а в бытовом. Посадить дерево. Убрать мусор в парке. Починить скамейку. Не ради денег, не ради похвалы. А потому что вы живёте здесь, и это место держит вас. Попробуйте: один час на этой неделе сделайте что-то для природы или для места, где вы живёте. Без ожидания благодарности. Без фото в соцсети. Просто потому, что вы —

часть этого места.

Обмен вместо покупки. В традиционных общинах Латинской Америки до сих пор живёт практика взаимопомощи. Не «я тебе — ты мне», а «сегодня я помогаю тебе, завтра — ты мне». Без денег, без контрактов, без «ты должен». Просто люди дарят друг другу время, навыки, еду, вещи. Попробуйте: найдите что-то, что у вас лежит без дела, и отдайте тому, кому это нужнее. Или предложите помощь соседу, не ожидая платы. *Вуен живи* знает: когда вы отдаёте без расчёта, вы получаете не вещь, а связь. А связь — это то, что держит вас, когда всё остальное рушится.

Попробуйте на этой неделе: один круг благодарности (пусть даже из двух человек). Или один час на подарок земле. Или просто отдайте что-то, не ожидая ничего взамен.

Вуен живи не требует от вас революции. Он просит одного: помнить, что вы не одни. Что ваше дыхание смешивается с дыханием других. И что даже один маленький жест — в пользу места, в пользу других — уже меняет ткань, в которую вы вплетены.

Европейский экзистенциализм — принимать абсурд и выбирать

Европа после Второй мировой войны была разбита. Города лежали в руинах. Миллионы погибли. А те, кто выжил, задавали себе вопрос: как жить дальше, если мир, который казался таким разумным, рухнул в безумие?

Из этого вопроса родился европейский экзистенциализм.

Жан-Поль Сартр, Альбер Камю, Симона де Бовуар — они не предлагали утешения. Они не говорили «всё будет хорошо». Они говорили другое: возможно, мир не имеет смысла. Возможно, нет никакого высшего замысла, никакого бога, никакой предопределённой миссии. И это не катастрофа. Это свобода.

Камю называл это «абсурдом» — противоречием между тем, что человек ищет смысл, и тем, что мир не даёт на это ответа. Но он не призывал к отчаянию. Он призывал к бунту: жить, даже когда нет гарантий. Творить, даже когда никто не оценит. Любить, даже когда можно потерять.

В самой известной книге Камю «Миф о Сизифе» герой обречён вечно вкатывать камень на гору, откуда тот падает вниз. Это бессмысленно. Но Камю говорит: представьте Сизифа счастливым. Потому что он выбрал этот камень. Он не ждёт награды. Он делает то, что делает, потому что это его способ сказать жизни «да».

Что европейские экзистенциалисты делают иначе?

Они не ищут готовых ответов. Они не верят в «единственное правильное призвание» и не ждут, что смысл придёт сам. Они знают: смысл не дан — он создаётся. Каждым вашим выбором. Каждым действием. Каждым «да» или «нет», которое вы произносите.

И это пугает. Потому что если смысла нет «на самом деле», то вся ответственность ложится на вас. Никого винить, не на что ссылаться. Только вы. И ваш выбор.

Но, по странному парадоксу, именно в этом — освобождение. Если нет предписанного смысла, значит, вы свободны создать свой. Если нет бога, который продиктует правила, значит, вы сами устанавливаете, что для вас важно. Если нет гарантий, что ваши действия приведут к результату, значит, важен не результат, а сам акт выбора.

Три маленькие практики (не для отчёта, а для знакомства)

Один абзац «лета посреди зимы». Камю писал: «В глубине зимы я наконец узнал, что во мне скрыто непобедимое лето». Попробуйте: каждый вечер находите одно «тёплое» в холодном дне. Не «всё было хорошо» (это было бы неправдой). А одно маленькое исключение: услышанная песня, чья-то улыбка, минута покоя, когда вы не думали о плохом. Запишите это. Одним предложением. Не анализируйте, не ищите глубокий смысл. Просто зафиксируйте. Экзистенциализм не требует от вас быть счастливым постоянно. Он требует замечать — даже в аду есть цветы. Это не оптимизм. Это тренировка внимания.

Двадцать минут творчества без оценки. Сартр говорил: «Человек — это не то, что он есть, а то, чем он себя делает». Попробуйте: выделите 20 минут на любое творчество — письмо, рисунок, набросок идеи, запись голоса. С одним правилом: никакой оценки. Никто не увидит. Вы не покажете это «миру». Просто действие ради действия. Неважно, получится «хорошо» или «плохо». Важен сам акт: я создаю,

значит, я существую. Это и есть экзистенциалистский бунт: делать, даже когда не знаешь, зачем.

Один разговор без повестки. Экзистенциализм — философия диалога. Не лекций, не советов, а встречи. Найдите друга, коллегу, партнёра. Скажите: «Давай поговорим полчаса без темы. О том, что важно. О жизни. О страхах. О том, зачем мы живём». Никаких «ты должен», никаких «а вот у меня». Просто два человека, которые держат пространство, где можно говорить правду. Камю называл дружбу «актом сопротивления бессмысленности». Попробуйте один такой разговор на этой неделе. Вы увидите, как слово, произнесённое вслух и услышанное, меняет вес того, что вы носите внутри.

Попробуйте на этой неделе: один абзац «лета посреди зимы». Или двадцать минут творчества без оценки. Или один разговор без повестки.

Экзистенциализм не обещает, что вы найдёте смысл. Он обещает, что вы научитесь жить с вопросом. Не закрывать его, не прятаться в готовых ответах, а нести его в себе — и при этом действовать. Любить. Творить. Выбирать. Потому что, возможно, сам поиск и есть смысл.

И возможно, прав суфий Руми: «То, что ты ищешь, ищет тебя». Смысл редко даётся громким озарением — чаще он приходит тихо, как знакомый запах хлеба на лестнице. Наша задача — оставлять дверь приоткрытой: делами, словами, вниманием. А там, шаг за шагом, «душа окрашивается

цветом своих мыслей» — и цвета становятся глубже.

Что объединяет эти дороги

Мы проделали долгий путь — от тёплых кухонь Дании до горных монастырей Бутана, от философских школ Античности до кафе послевоенного Парижа. Двенадцать культур, двенадцать ответов на один и тот же вопрос: «Где искать смысл, когда старые карты сгорели?»

Ответы разные. Но если прислушаться, за ними слышна одна и та же мелодия.

Первое. Мы становимся собой через других. Убунту говорит: «Я есть, потому что мы есть». Хюнге укутывает в тепло совместного вечера. Даже самый личный смысл редко рождается в одиночной комнате — ему нужен свидетель, собеседник, тот, ради кого.

Второе. Смысл — это не чувство, а действие. Не ждать, пока он упадёт с неба, а выбирать — каждый день, в каждом маленьком поступке. Логотерапия называет это ответственностью. Стоицизм — добродетелью. Экзистенциализм — бунтом. Но суть одна: смысл — это глагол.

Третье. Быть там, где мы есть. Не в мыслях о прошлом, не в тревоге о будущем, а здесь — с чашкой чая, с дыханием, с человеком напротив. Буддийская внимательность не требует уходить в монастырь. Она просит одного: замечать. Лагом — о том же: не спешить, не хватать больше, чем нужно, а присутствовать в том, что уже есть.

Четвёртое. Мы нужны миру. Не потому что мы гении

или герои. А потому что можем сделать что-то, что станет легче другим. Икигай ищет пересечение пользы и радости. PERMA встраивает смысл в каждую из пяти колонн благополучия. *Buen vivir* напоминает: твоё благополучие не полно, если вокруг всё рушится.

Пятое. Есть порядок большего, чем наша отдельная жизнь. Природа, культура, история, традиция, земля предков, будущее детей. Не надо в это «верить» — достаточно не закрывать глаза. Бутан измеряет прогресс не деньгами. Античность ищет согласие с космосом. Дхарма учит: твой долг — часть узора, который больше тебя.

Что же делать с этим знанием?

Не искать «единственно правильную» культуру, чей рецепт смысла подойдёт вам на все сто процентов. А взять то, что откликается. Может быть, сегодня — это уютный вечер в стиле хюгге. Завтра — утренний вопрос стоиков «что в моей власти?». А через неделю — подарок земле в духе *buen vivir*.

Разные инструменты для разных дней. В этом нет противоречия. Это и есть эклектичная, живая, человеческая мудрость: брать лучшее отовсюду и делать свою жизнь чуть более своей.

ГЛАВА 2. ДИАГНОСТИКА: ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА СМЫСЛ ТЕРЯЕТСЯ

Что такое кризис смысла

Представьте: внутренний маяк, который всегда светил вам, вдруг гаснет. Вы всё ещё делаете дела, ходите на работу, встречаетесь с людьми — но внутри нет того чувства, что всё это имеет значение.

Это не грусть. Грусть — о чём-то конкретном: кого-то потеряли, что-то не получилось. А кризис смысла — это когда непонятно, куда вообще плыть. День становится пластилином без формы. Вы лепите что-то, но руки не чувствуют.

Вот несколько признаков. Посмотрите на них не как на диагноз, а как на приглашение прислушаться к себе.

Вы получаете повышение, но внутри — пустота. Достижения перестали радовать. Как будто вы говорите в пустую комнату, и ваши слова не возвращаются эхом.

Будущее кажется размытым. Планы на завтра, на год — как туман. Строить что-то «на потом» не хочется, потому что непонятно, будет ли это «потом».

Вы едите вкусную еду, смотрите хороший фильм — а радости нет. Удовольствия случаются, но они поверхностные.

Как конфета без вкуса: сладко, но не насыщает.

Вы смотрите на свои роли («я — профессионал», «я — родитель», «я — супруг») и чувствуете: это словно чужой костюм. Он ещё не снят, но уже не по фигуре.

Вместо того чтобы действовать, вы всё чаще застываете с одним вопросом: «Зачем?» Зачем я просыпаюсь? Зачем иду на работу? Зачем я вообще живу? Он звучит как постоянный фон, заглушая голоса, которые раньше подсказывали, что делать.

Если вы узнали хотя бы пару признаков — вы не одни. И это не приговор. Это просто сигнал: старые карты перестали работать. Пришло время остановиться, оглядеться и, возможно, нарисовать новые маршруты.

Кризис смысла или депрессия? Как не перепутать

Представьте два моря. В одном — тихий, тягучий туман. Вы не знаете, куда плыть. Весла ещё в руках, но берега не видно, и это выматывает. В другом — шторм. Волны накрывают с головой, тянет вниз, сил бороться почти нет.

Кризис смысла — это первый берег. Депрессия — второй.

Понять разницу важно не ради диагноза, а чтобы выбрать правильную помощь. Депрессию лечит врач. Это болезнь, как грипп или гипертония. Кризис смысла — не болезнь. Это состояние растерянности, которое чаще всего отступает с поддержкой, с практиками, с разговором — с тем, чем вы и занимаетесь, открыв эту книгу.

Но как отличить одно от другого? Вот главные ориентиры.

Энергия и способность радоваться

При депрессии внутренний свет гаснет почти полностью. Даже то, что раньше согревало — любимая музыка, вкусная еда, встреча с другом, — перестаёт отзываться. Психологи называют это ангедонией: человек не может испытывать радость вообще.

При кризисе смысла свет не гаснет, а мерцает. Сегодня вы ничего не чувствуете, а завтра — вдруг улыбнулись шутке, засмотрелись на закат, поймали себя на том, что с интересом читаете статью. Радость не исчезла. Она просто стала редкой, как проблески солнца сквозь плотные тучи.

Зачем это знать?

Если редкие проблески ещё есть — вероятно, вы имеете дело с кризисом смысла, а не с клинической депрессией. И это значит, что маленькие шаги (о которых мы говорим в этой книге) могут помочь.

Мысли о себе и о жизни

Это самый важный пункт. Если в голове появляются мысли о том, что вы никому не нужны, что жизнь не имеет смысла, что «лучше бы не просыпаться», а тем более — мысли о самоповреждении или смерти, — это тревожный сигнал. Не надо ждать, не надо «крепчаться». Такие мысли — признак депрессии. И они требуют немедленной помощи: врача, психотерапевта, кризисной линии, близкого человека, которому вы доверяете.

Что делать?

Не оставаться в одиночестве. Позвонить. Написать. Сказать вслух: «Мне сейчас очень плохо, мне нужна помощь». Это не слабость — это смелость.

При кризисе смысла таких мыслей обычно нет. Есть тоска, пустота, недоумение — «зачем всё это?». Но нет желания исчезнуть.

Как работает голова

Депрессия часто притупляет мышление. Трудно сосредоточиться, читать, запоминать, принимать даже простые решения. Голова как будто в вате.

При кризисе смысла голова обычно работает ясно. Вы можете планировать, анализировать, рассуждать. Проблема не в том, что вы *не можете* думать. Проблема в том, что вы не находите опоры, за которую можно зацепиться. Мысли есть, но они не ведут к действию.

Зачем это знать?

Если вы способны читать эту книгу, понимать её смысл, следовать за мыслью автора — скорее всего, когнитивные функции в порядке. Значит, кризис смысла не забрал у вас способность думать. Он забрал у вас направление. А направление можно найти — маленькими шагами, о которых речь впереди.

Как сильно страдает жизнь в целом

Депрессия редко ограничивается одной сферой. Она рушит всё: сон становится поверхностным, аппетит пропадает или, наоборот, становится неуправляемым, работоспособ-

ность падает до нуля, даже встать с дивана — подвиг.

Кризис смысла может сосуществовать с нормальным сном, нормальным аппетитом, нормальной способностью действовать — *когда надо*. Человек в кризисе смысла часто способен работать, заботиться о детях, встречаться с друзьями. Он просто делает это без огня внутри. Как робот. По привычке. Потому что «надо». Но не потому что «хочу» или «для меня это важно».

Что делать, если вы не уверены?

Если вы читаете эти строки и сомневаетесь, где ваша граница, — не гадайте. Обратитесь к специалисту. Психотерапевт или психиатр поможет понять, что именно происходит, и подберёт ту помощь, которая нужна именно вам.

Это не стыдно. Это такая же забота о себе, как пойти к врачу с высокой температурой.

И помните: что бы ни происходило — вы не одиноки. Дорога назад к себе начинается с одного маленького, осторожного шага. И тот факт, что вы сейчас читаете эту книгу, — уже такой шаг.

Тёплый фонарик в тумане. Короткая самопроверка «индекса смысла»

Ниже — пять вопросов. Это не тест и не экзамен, и уж точно не диагноз. Просто фонарик, который может подсветить то, на что стоит обратить внимание.

Возьмите листок или откройте заметки в телефоне. Напротив каждого утверждения поставьте цифру от 0 до 4:

- 0 — совсем не про меня
- 1 — скорее не про меня
- 2 — что-то среднее, бывает по-разному
- 3 — скорее про меня
- 4 — точно про меня

Отвечайте честно, но не слишком строго. Как есть. Без оценок «правильно» или «неправильно».

Утверждения

1. Мне трудно сказать, зачем я делаю большую часть своих дел. (День похож на день, дела — на дела, но внутри нет ощущения «ради чего».)

2. То, что раньше приносило радость, теперь кажется пустым или почти не радует. (Любимая музыка звучит плоско. Вкусная еда — без вкуса. Встречи с друзьями — по инерции.)

3. Я часто думаю о смене карьеры, роли или всего уклада жизни — но боюсь сделать шаг. (В голове крутится «а что, если...», а руки не поднимаются попробовать.)

4. Мне кажется, что мои действия мало влияют на других или на мир. (Всё, что я делаю, тонет в пустоте. Никому нет дела. Даже если я исчезну, ничего не изменится.)

5. Я всё чаще ловлю себя на вопросе «зачем?» — и не нахожу ответа. (Вопрос висит в воздухе, как назойливая муха. От него не спрятаться, но и ответа не слышно.)

Посчитайте сумму

Сложите все пять цифр. Получится число от 0 до 20.

Что означают ваши баллы (дружеская подсказка, а не вердикт)

0–8 баллов — низкий риск

Скорее всего, вы просто устали. Или заскучали. Или жизнь на какое-то время стала плоской, как старая шина. Это не кризис смысла — это туман, который рассеется сам, если дать себе время и несколько маленьких радостей.

Что можно сделать?

- Прогуляться без цели (просто так).
- Вернуться к старому увлечению, которое вы забросили.
- Позвонить человеку, с которым давно не говорили.
- Ничего не делать — и не винить себя за это.

Вы не сломаны. Вам просто нужен отдых и немного тепла. Книга может подождать. Вернитесь к ней, когда захочется.

9–12 баллов — умеренный риск

Здесь уже есть повод остановиться и прислушаться. Вы чувствуете, что что-то не так. Старые рельсы, по которым катилась жизнь, куда-то исчезли. Новые ещё не проложены.

Это не катастрофа, но уже приглашение к исследованию.

Что можно сделать?

- Начать вести дневник — не «как правильно», а просто записывать, что отзывается, а что — нет.

- Поговорить с тем, кто вас понимает (друг, наставник, коллега, которому вы доверяете).

- Попробовать одно маленькое изменение в распорядке (встать на 20 минут раньше, выключить телефон за час до сна, сходить туда, где никогда не были).

- Если хочется — обратиться к психологу. Не потому что «проблема», а потому что иногда нужен свидетель.

Это время для любопытства, а не для самолечения. Вы на правильном пути — уже потому, что заметили.

13–20 баллов — высокий риск

Здесь фонарик светит ярче, потому что туман плотнее. Вы, скорее всего, давно чувствуете, что жизнь потеряла опору. Возможно, вы уже пробовали справляться сами — и устали.

Это сигнал не «ты сломан», а «нужна помощь». И это нормально.

Что можно сделать?

- Обратиться к психологу, психотерапевту или коучу, который работает с экзистенциальными темами (жизненными кризисами).

- Рассмотреть возможность более серьезной работы — не «почитать умную книжку», а регулярные встречи, где вас смогут поддержать.

- Если появляются мысли о самоповреждении, о смерти, о том, что «лучше бы не просыпаться» — не ждите. Немедленно позвоните на «горячую линию», скажите близкому че-

ловеку или обратитесь к врачу. Это вопрос жизни.

Небольшое, но важное напоминание

Эта шкала — не медицинский диагноз. Она не может отличить кризис смысла от клинической депрессии. Она не говорит, «что с вами что-то не так». Она просто показывает, куда стоит направить внимание.

Если вы сомневаетесь — обратитесь к специалисту. Одна консультация не обязывает вас к терапии на всю жизнь. Но она может дать ответ на вопрос: «С чем я имею дело?»

Что делать прямо сейчас?

Первая линия действий — это не набор холодных инструкций, а тёплая ладонь, которая помогает собраться, когда всё внутри дрожит.

Вы уже сделали первый шаг — заметили, что что-то не так. Теперь важно не бросаться в крайности: не пытаться «взять себя в руки» (это почти никогда не работает) и не впадать в отчаяние («со мной что-то не так»). Вместо этого — несколько мягких, но надёжных опор. Не надо делать всё сразу. Выберите одно-два. Те, что откликаются именно сейчас.

1. Защитите базу: сон, еда, движение

Когда внутри шторм, тело — ваш первый якорь. Если оно истощено, любой душевный ветер кажется ураганом.

Что можно сделать уже сегодня?

- **Сон.** Постарайтесь лечь и встать в одно и то же время — хотя бы приблизительно. За полчаса до сна уберите экран, зажгите лампу с тёплым светом. Это не «режим», а забота о нервной системе.

- **Еда.** Не надо диет и сложных рецептов. Просто старайтесь есть не на бегу и не перед экраном. Маленькими порциями и со вниманием к тому, что вы кладёте в рот.

- **Движение.** 15–30 минут в день. Не «тренировка до седьмого пота», а прогулка, растяжка или лёгкая гимнастика. Тело должно вспомнить, что оно живёт не только в голове.

Если хочется — запишите «контракт с телом»: три маленьких обещания себе на эту неделю. Например: «Я буду лечь до 23:00 три раза в неделю». Не надо героизма. Лучше маленький шаг, который вы реально сделаете, чем большой, который останется в благих намерениях.

2. Отложите радикальные решения на три месяца

Когда внутри всё кипит, хочется резать по живому: уволиться, порвать отношения, продать вещи, уехать. Не поддавайтесь.

Дайте себе правило: «Я не принимаю больших решений в ближайшие три месяца». Это не отказ от перемен. Это просто пауза, чтобы отличить внутренний импульс («кажется, я хочу сбежать») от устойчивого желания («я действительно хочу этого, даже когда спокоен»).

Что можно делать вместо радикальных шагов?

- Вести дневник настроения.
- Обсуждать ситуацию с тем, кому вы доверяете.
- Пробовать маленькие изменения — например, взять короткий отпуск вместо увольнения.

Три месяца — не вечность. Но этого срока достаточно, чтобы ветер стих и вы увидели, куда хотите плыть на самом деле.

3. Журнал «энергия — интерес — значимость»

Это не дневник «как прошёл мой день». Это короткий, почти технический способ собрать данные о себе.

В течение дня (или вечером) отмечайте три простые шкалы от 1 до 5:

- **Энергия** — насколько бодро я себя чувствую?
- **Интерес** — насколько мне было интересно/не скучно?
- **Значимость** — насколько то, что я делал, кажется важным?

Пример: «10:30 — совещание: энергия 2, интерес 1, значимость 2 устал, много формальностей, зря потратил время».

Через неделю пролистайте записи. Вы увидите узоры: какие часы дают прилив, какие занятия высасывают силы, что пробуждает искру смысла.

Это не экзамен, а просто честный разговор с собой.

4. Маленький эксперимент на семь дней

Выберите одно простое действие, которое когда-то приносило вам радость или покой. Не кардинальное «изменить жизнь», а простое «попробовать»:

- 20 минут почитать книгу.
- Выйти на прогулку в парк.
- Нарисовать каракули.
- Приготовить одно новое блюдо.
- Позвонить другу, с которым давно не говорили.

Делайте это каждый день в течение семи дней. И каждый вечер записывайте одно-два наблюдения: что изменилось в

настроении, в энергии, в мыслях.

Если эксперимент «не зашёл» — это не провал. Теперь вы будете знать: этот способ не подошёл (сейчас). Попробуете другой.

5. Поговорите с кем-то, кому доверяете

Слово, произнесённое вслух, часто меняет форму тревоги. Не держите её внутри.

Выберите человека, с которым можно быть честным: друг, родственник, коллега, которому вы доверяете, психолог. Расскажите о трёх вещах:

- Что меня сейчас беспокоит.
- Что я уже делаю (даже если это просто чтение этой книги).
- Чего я боюсь (даже если страх кажется глупым).

Если вы идёте к профессионалу — коротко опишите симптомы, как долго они длятся, что вы уже пробовали.

Беседа — это зеркало и рука одновременно. Зеркало показывает отражение. Рука помогает встать.

Небольшое напутствие перед тем, как двигаться дальше

Виктор Франкл писал, что «наличие "почему" помогает пережить почти любое "как"». Картина смысла редко возникает сразу. Она рождается медленно, штрих за штрихом. Эти шаги — первые мазки на холсте. Не торопитесь. И не судите себя, если сегодня получилось не всё.

Работа с тревогой и быстродействующие техники

Если вместе с потерей смысла вы испытываете тревогу — это не «ещё одна проблема». Это просто звонок маленького колокола внутри, который говорит: «Здесь нужна моя забота».

Тревога не враг. Она — сигнал. Но иногда этот сигнал слишком громкий, и тогда он мешает думать, выбирать, дышать. В такие моменты нужны не длинные размышления, а короткие, почти телесные техники, которые вернут вас в «режим здесь и сейчас».

Ниже — несколько таких техник. Они не заменят работу над смыслом, но помогут снизить остроту переживаний ровно настолько, чтобы вы снова могли видеть дорогу.

Три самые быстрые опоры

Их можно делать где угодно: на работе, в транспорте, перед сном, в очереди.

- **Дыхание 4–4–8** (вдох — задержка — выдох). Удлинённый выдох активирует парасимпатическую нервную систему — ту самую, которая отвечает за покой.
- **Сенсорная ориентировка 5–4–3–2–1** (пять вещей, ко-

которые вижу, четыре — которые могу коснуться, три — которые слышу, два — которые чувствую запах, один глубокий вдох). Это переключает внимание с внутренней карусели мыслей на внешний мир.

· **Короткая прогулка или несколько движений** (при сидения, потягивания, ходьба на месте). Мышцы разряжают нервное напряжение, и тревога отступает хотя бы на несколько минут.

Ниже — подробные инструкции. Не надо учить их наизусть. Просто попробуйте один раз, и тело запомнит.

Дыхание 4–4–8 (1–2 минуты)

1. Сядьте удобно или встаньте, плечи расслаблены.
2. Вдохните через нос на счёт 1–2–3–4.
3. Задержите дыхание на счёт 1–2–3–4.
4. Медленно выдохните через рот на счёт 1–2–3–4–5–6–7–8.

Повторите 4–6 раз.

Ключевой момент: удлинённый выдох важнее, чем точный счёт. Если вам трудно с задержкой — делайте просто 4–4 (вдох-выдох) или даже 2–4 (короткий вдох, длинный выдох). Суть не в цифрах, а в том, чтобы выдох был заметно длиннее вдоха.

Сенсорная ориентировка

5–4–3–2–1 (1–2 минуты)

Назовите вслух или про себя:

- 5 вещей, которые вы видите (лампа, край стола, пятно на полу, своя рука, тень на стене).
- 4 вещи, которых вы можете коснуться (край одежды, прохладная столешница, спинка стула, волосы).
- 3 вещи, которые вы слышите (гул компьютера, дыхание, голоса за окном).
- 2 вещи, которые вы чувствуете запах (или делаете два глубоких вдоха и замечаете, чем пахнет воздух).
- 1 глубокий вдох — и можно закончить.

Если трудно с запахами — замените на «два цвета, которые я вижу» или «одно ощущение в теле». Главное — переместить внимание с тревожных мыслей на реальность, которая прямо здесь.

Быстрое движение (1–3 минуты)

Не надо спортивных подвигов. Просто:

- Встаньте и пройдитесь на месте 30–60 секунд.
- Или сделайте 10–15 лёгких приседаний.
- Или просто сильно потянитесь, как после сна.

Если есть возможность — лучше выйти на улицу и пройти 5–10 минут, чувствуя, как стопы касаются земли. Шаг за шагом.

Комбинация «трёх минут» (экспресс-помощь)

Если тревога застала врасплох и нужно быстро прийти в себя:

- **1 минута:** дыхание 4–4–8 (или просто удлинённый выдох).
- **1 минута:** сенсорная ориентировка 5–4–3–2–1.
- **1 минута:** ходьба на месте или лёгкая растяжка.

Эта последовательность меняет и дыхание, и внимание, и тело. Удобно делать перед важным разговором, перед сном или когда внезапно накатывает паника.

Фразы, которые можно сказать себе

Не уговаривать, не убеждать, а просто произнести — как напоминание:

- «Это тревога. Она как волна: поднимет, а потом спадёт».
- «Я в безопасности сейчас. Я могу подышать и подождать».
- «У меня есть эти техники. Я знаю, что делать».

Простые, повторяемые фразы помогают префронтальной

коре (той самой, что отвечает за спокойное планирование) «поймать» мысль и снизить драматизацию момента.

Когда этих техник недостаточно

Если тревога не спадает, мешает есть, спать, работать — это знак, что нужна профессиональная помощь.

Если появляются мысли о самоповреждении или смерти — немедленно обратитесь к врачу, на кризисную линию или к близким. Не оставайтесь с этим в одиночестве.

Также будьте осторожны: сенсорные техники иногда могут оживить травматические воспоминания. Если это случилось — прекратите и обратитесь к специалисту. Если у вас серьёзные проблемы с дыханием (астма, болезни лёгких) — адаптируйте практики и при необходимости посоветуйтесь с врачом.

Техники — это не лекарство. Это просто вежливые помощники. Они не знают, к чему вы придёте в долгосрочной перспективе, но умеют сделать ваши ближайшие минуты менее острыми.

Карта ролей: от абстрактного «потерял смысл» к конкретному действию

Эта практика — мост. Она переводит ваш разговор с

собой из режима «почему мне плохо?» в режим «что я могу сделать уже сегодня?»

Вы уже проделали большую работу: заметили симптомы, отличили кризис смысла от депрессии, попробовали первые техники работы с тревогой. Теперь — первый шаг в сторону реальных изменений. Не «изменить жизнь», а просто посмотреть на неё внимательнее.

Карта ролей — это упражнение, которое занимает 10–15 минут. Оно не требует специальной подготовки. Нужны только лист бумаги и ручка (или заметки в телефоне).

Зачем это делать?

Психологи заметили: когда мы говорим «я потерял смысл», за этим часто стоит более простая история — мы перестали понимать, *кто я сейчас*. Роли, которые держали нас («я — профессионал», «я — родитель», «я — друг»), вдруг стали чужими. Или мы вложили слишком много энергии в одну роль и совсем забыли про другие.

Карта ролей делает невидимое видимым. Вы просто рисуете круг, делите его на сектора (ваши роли) и оцениваете, насколько каждая роль важна для вас сейчас и насколько вы ею удовлетворены. А затем — выбираете, что хотите усилить, а что — ослабить или отпустить.

Подробный шаблон и пошаговая инструкция — в **Приложении 1**. Там вы найдёте готовые вопросы, шкалы и примеры для каждой роли (отец/мать, друг, супруг, профессионал и т.д.).

Как это работает

1. **Вы рисуете круг.** Это ваша жизнь. Делите его на сектора в соответствии с ролями, которые вы играете: родитель, ребёнок, друг, профессионал, гражданин, член команды — всё, что для вас значимо.

2. **Оцениваете значимость** каждой роли по шкале 0–10 (насколько она важна для вас сейчас).

3. **Оцениваете удовлетворённость** каждой ролью по шкале 0–10 (насколько вам хорошо в этой роли сейчас).

4. **Смотрите на разрывы.** Если роль важна, но удовлетворённость низкая — это и есть точка роста. Здесь, скорее всего, и спрятана ваша потерянная энергия.

5. **Выбираете 1–2 роли** для работы на ближайший месяц. И придумываете для них маленькие эксперименты (например: «усилить роль отца — один вечер без телефона с ребёнком раз в неделю»).

Пример (очень короткий)

Анна, 42 года, развод. На карте ролей она обнаружила, что роль «жена» (10 баллов важности) исчезла, но энергия, которая была в ней, не перетекла в другие роли. Роль «мать» важна (9), но удовлетворённость — 6: она часто срывается на детях из-за усталости. Роль «профессионал» важна (8), удовлетворённость — 4: работа больше не вдохновляет. Роль «подруга» — важность 7, удовлетворённость 2: она перестала общаться с теми, кто её поддерживает.

Разрывы подсказали ей, куда направить внимание: сначала

ла восстановить контакты с подругами (хотя бы один звонок в неделю), потом — искать новый смысл в профессии (через малые эксперименты, см. Главу 7). Карта не дала ответа «как жить дальше». Но она дала **направление**.

Детали — в Приложении 1

Там вы найдёте:

- пустой шаблон карты ролей,
- примеры заполнения для разных ролей,
- вопросы для углубления («почему эта роль важна?», «какие ценности она выражает?»),
- план маленьких экспериментов на месяц.

Карта ролей — это не «диагноз» и не «план на всю жизнь». Это просто инструмент, который можно доставать раз в месяц-квартал и смотреть, как меняется ваша внутренняя география. И, если захотите, — обсудить карту с близким, с наставником или с психологом. Иногда достаточно одного взгляда со стороны, чтобы разрыв между «важно» и «удовлетворяет» стал очевиден.

Кризис смысла — не приговор. Он скорее похож на ту внезапную тишину перед рассветом: темнота не всегда означает конец, иногда она просто отмечает границу между старой картой и ещё не наброшенной дорогой.

Сбор данных — это ремесло наблюдателя: дневник, шкалы настроения, короткие записи о том, что давало ощущение удовлетворения хотя бы на минуту, и что вызывало опустошение. Конкретные техники — карта ролей, хронология

жизни, ежедневные трекары энергии и радости — превращают расплывчатое чувство «потери смысла» в измеряемые явления: где велики разрывы между важностью и удовлетворённостью, какие роли тянут наиболее сильно, где появляется пустота. Собранные факты позволяют говорить с собой честно, без драматических обобщений.

Далее нас ждет реконструкция собственной истории. Это не переписывание прошлого, а переосмысление его линий: какие события, убеждения и маленькие решения привели к нынешнему состоянию; какие истории о себе вы повторяете и какие ещё версии своей жизни возможно открыть. Джеймс Холлис напоминает, что бессознательное часто диктует смысл через повторения и сны; распознавая повторяющиеся сюжеты, мы получаем ключи к переменам. В этой работе полезны письма самому себе, таймлайны с поворотными точками и беседы с теми, кто помнит вас в других ролях.

Выявление подлинных ценностей — тонкая работа чувств и наблюдения. Часто ценности маскируются под обязательствами и ожиданиями других. Спросите себя: что вы готовы защитить, даже если это неудобно? За чем вы возвращаетесь, когда есть свободное время? Что заставляет почувствовать, что время прожито не зря?

Путь к новой линии смысла редко прямой. Это серия итераций: обеспечить безопасность — собрать факты — пересмотреть историю — выявить ценности — протестировать гипотезы — отрегулировать карту жизни. В этом процессе

важно терпение и милость к себе: изменения приходят через повторение небольших, честных шагов.

Представьте кризис как перелом, на котором можно построить мост. Не уничтожая старое немилосердно, мы аккуратно снимаем с него то, что мешает, и опираемся на то, что остаётся ценным. Как звучит одна из основных мыслей логотерапии — смысл часто обнаруживается не путем поиска, а в действии и преданности чемуто, что превосходит моментальную выгоду. Пусть следующие главы будут вашим набором инструментов для выстраивания этого моста: реконструкции, выбора ценностей и микроэкспериментов, которые, шаг за шагом, превратят перестановку карт в новую, жизнеспособную карту смыслов.

ГЛАВА 3. КУДА ВЕДЁТ ВОПРОС «ЗАЧЕМ»? СОВРЕМЕННЫЕ КАРТЫ СМЫСЛА

От Франкла до АСТ: как психология отвечает на главный вопрос

Мы прошли долгий путь. От хюгге и икигай до убунту и стоицизма. Двенадцать культур, двенадцать способов отвечать на вопрос «зачем?». Теперь посмотрим, как та же тема звучит в языке современной психологии — более привычном, более прицельном, более приспособленном для того, чтобы помочь именно вам, здесь и сейчас.

В этой главе мы встретимся с ключевыми фигурами экзистенциальной мысли: Виктором Франклом, который нашёл смысл в концлагере; Ирвином Яломом, который честно назвал четыре главных страха человеческого существования; и их последователями, которые превратили философию в работающие терапевтические инструменты.

Это не академический обзор, а скорее карта: «Кто что предлагает и что из этого могу взять я?»

Часть 1. Логотерапия Виктора Франкла: смысл как воля

Виктор Франкл — центральная фигура в разговоре о смысле. Психиатр, переживший три нацистских лагеря, по-

терявший родителей, брата и жену, он вынес из этого опыта простую, почти жестокую идею: человеком движет не удовольствие (как думал Фрейд) и не власть (как думал Адлер). Человеком движет **воля к смыслу**.

Мы хотим знать, ради чего живём. И когда мы этого не знаем, наступает то, что Франкл называл «экзистенциальным вакуумом»: пустота, апатия, ощущение, что всё бессмысленно.

Но смысл, по Франклу, нельзя придумать или создать усилием воли. Его можно только **обнаружить** — в трёх местах.

Через творчество и вклад. То, что мы создаём, делаем, отдаём миру. Работа, забота, искусство, ремесло — всё, где мы оставляем след.

Через переживание и встречу. Любовь, красота, природа, искусство, разговор, который меняет нас. Всё, что мы получаем от мира.

Через отношение к неизбежному. Если ситуацию нельзя изменить, можно изменить отношение к ней. Это — третья, самая трудная и, по словам Франкла, самая важная дорога к смыслу. Потому что это единственное, что у нас могут отнять в последнюю очередь.

Почему это важно для вас. В кризисе смысла мы часто застреваем в первой позиции: «я ничего не создаю», «меня никто не любит», «я не могу изменить ситуацию». Франкл напоминает: даже когда нет сил на творчество и нет близких рядом, остаётся третья дорога — выбор отношения. Даже ес-

ли это просто «я выбираю не озлобиться». И этот выбор уже имеет смысл.

Часть 2. Ирвин Ялом и четыре данности: прямой разговор с жизнью

Ирвин Ялом пошёл дальше Франкла. Он задал вопрос: с чем именно человек не может смириться? Что стоит за нашей тревогой, нашим избеганием, нашей беготнёй?

Он выделил четыре «данности существования» — фундаментальных факта, с которыми каждый из нас так или иначе сталкивается.

Смерть. Она неизбежна. Мы знаем это умом, но боимся принять сердцем. Страх смерти — не патология, а естественная реакция на конечность. Проблема не в самом страхе, а в том, как мы от него защищаемся: бесконечная работа, погоня за славой, попытки стать «бессмертным» через достижения.

Свобода. У нас нет предписанного пути. Мы свободны выбирать — и это пугает. Потому что каждый выбор убивает другие возможности. И потому что за выбором следует ответственность: не на кого сослаться, некого винить.

Изоляция. Никто не может прожить вашу жизнь за вас. Никто не может войти в вашу голову и почувствовать вашу боль. Даже в самых близких отношениях есть зона фундаментального одиночества. Это не «никто меня не любит», а онтологический факт: *я один в своём опыте.*

Бессмысленность. Мир не даёт нам готового «зачем».

Мы сами создаём смысл — и должны жить с пониманием, что он не абсолютен, что завтра он может рассыпаться.

Почему это важно для вас. Ялом не предлагает «решить» эти данности. Он предлагает научиться жить с ними, не прячась. Когда вы чувствуете экзистенциальную тревогу, полезно спросить себя: «А какая из четырёх данностей сейчас стучится в дверь?» Часто один этот вопрос снижает интенсивность переживания — потому что вы перестаёте бороться с призраком и начинаете видеть его очертания.

Часть 3. Четыре мира Эмми ван Дёрзен: где именно провал?

Британская экзистенциальная школа, представленная Эмми ван Дёрзен и её коллегами, предложила практичную карту: наша жизнь разворачивается в четырёх мирах одновременно. И в кризисе один из этих миров часто «проваливается».

Физический мир (Umwelt). Тело, здоровье, еда, сон, дом, деньги, безопасность. Когда здесь провал — вы чувствуете себя физически уязвимым.

Социальный мир (Mitwelt). Отношения, роли, принадлежность к группам, признание, любовь, дружба. Провал здесь — одиночество, отвержение, потеря статуса.

Личный мир (Eigenwelt). Ваше отношение к себе, самооценка, чувство идентичности, способность выбирать. Провал здесь — стыд, самообвинение, потеря себя.

Духовный/ценностный мир (Überwelt). Смысл, цен-

ности, вера, связь с большим порядком (природа, искусство, Бог, человечество). Провал здесь — ощущение пустоты, «ничто не важно».

Как это использовать. Спросите себя: в каком из четырёх миров сейчас самый сильный провал? Часто мы пытаемся чинить духовный мир (искать смысл), когда на самом деле провал — в физическом (я не сплю, не ем, у меня нет денег). Восстановите физический мир — и смысл может появиться сам. Или наоборот: вы пытаетесь решить проблему в физическом мире (больше работать, больше денег), а провал — в социальном (меня никто не понимает). Карта ван Дёрзен помогает не тратить силы не туда.

Часть 4. Терапия смысла сегодня: от онкологии до повседневных потерь

Идеи Франкла и Ялома получили прикладное развитие в последние десятилетия. Особенно там, где много страдания и мало надежды на «исцеление».

Терапия, центрированная на смысле (Уильям Брайтбарт) родилась в онкологии. Она помогает людям с тяжёлыми диагнозами переосмыслить жизнь: что я передал? кого я люблю? каким меня запомнят? Не отменяя страдание, а помещая его в более широкую ткань.

Терапия достоинства (Харви Чочинов) — близкая по духу практика для людей в конце жизни. Она позволяет проговорить то, что важно передать, зафиксировать историю, вернуть себе голос в ситуации, где так много неподконтроль-

ного.

Пол Вонг и позитивная психология «второй волны» напоминают: смысл — не только про «найти своё призвание». Это про устойчивость в диалоге со сложностями. Видеть в опыте не только угрозу, но и возможность значения. Находить вкус и благодарность даже в малом. Это не розовые очки, а мускул, который тренируется.

Часть 5. АСТ и ценности: жить по-важному даже с болью

Терапия принятия и ответственности (АСТ) не называет себя экзистенциальной, но по сути делает то же самое. Её логика проста и честна: боль — часть человеческой жизни. Страдание множится, когда мы изо всех сил избегаем того, что уже здесь.

АСТ предлагает не ждать, пока исчезнут страхи и сомнения, а шаг за шагом действовать в сторону того, что для вас ценно. Смысл перестаёт быть абстракцией и становится практикой.

Как это выглядит. Вы распознаёте свои ценности (например, «быть заботливым отцом»). Вы говорите им «да» — даже когда приходит тревога. И делаете маленькие, конкретные шаги: позвонить, написать, встать, попросить, отказаться, создать. Смысл здесь — не в результате, а в самом движении в сторону важного.

Часть 6. Нарративный подход: переписывание истории

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.