

А. Громыко

ПОИСК СВОЕЙ ПРОФЕССИИ И МЕСТА В ЖИЗНИ

Выбранная тема касается вопроса осознания социального предназначения человека. Ответ на него можно найти в работах Виктора Франкла – талантливого психотерапевта, создателя направления логотерапии – когнитивного анализа поиска смысла жизни.

Так, В. Франкл назвал три пути, которые делают жизнь осмысленной: созидание, получение нового опыта и нахождение смысла в жизни (даже в страданиях). К этому осмысленному существованию Франкл пришел в застенках нацистского концлагеря, где проводил сеансы логотерапии с заключенными. Он и другие психологи организовали службу оказания поддержки во время пребывания людей в заключении.

Методика самовнушения применялась в трудных условиях и оказалась наиболее действенной. Франкл часто пользовался ею, чтобы дистанцироваться от окружающих страданий. Более того, единомышленники создали информационную сеть для предотвращения суицида других узников.

Виктор Франкл был освобожден 27 апреля 1945 г., в этом же году он написал книгу «Сказать жизни “ДА”. Психолог в концлагере», которая принесла ему успех. В одной из последующих работ «Человек в поисках смысла» автор рассуждает о бессмысленности прямых целей: «Не ставьте себе целью успех – чем больше вы будете стремиться к нему, сделав его своей целью, тем вернее вы его упустите».

Популярно мнение, что у каждого человека есть свое предназначение, которое и должно приносить радость и счастье. Желательно заниматься именно им; даже в качестве хобби оно принесет счастье.

Нравственный кризис – это ощущение бессмысленности той жизни, которую приходится вести многим людям без возможности выбора. Для человека важно понимание своего дела, чтобы выработать дисциплину для достижения высот и чтобы вредные привычки не заняли главное место в жизни.

Таким образом, осознание потери целей могут появиться абсолютно в любой день. Нет единой рекомендации в использовании логотерапии. Если нет стимулов двигаться дальше, вы можете быть удовлетворены своими достижениями. В ином случае бессмысленность жизни может быть признаком кризиса, так как без целей трудно жить. Говоря обобщенно, смысл жизни, цели должны появиться в процессе выполнения любимой работы, которая будет духовно наполнять и приносить удовлетворение человеку.