

Подросткам о смысле жизни



Подростковый и юношеский возраст – то самое время, когда со школьниками можно и нужно говорить о таком важном понятии, как смысл жизни, о его сути. Но такой разговор, безусловно, непрост.

Надеемся, что предложенный материал поможет ученикам сфокусироваться на главных аспектах поиска смысла жизни и станет толчком для развития в себе необходимых способностей, например рефлексии.

Понятие смысла жизни

Кто я? Зачем я? В чем смысл моего существования? Зачем я живу? Ради чего я живу? Наступает момент, и каждый человек начинает задавать себе и другим подобные вопросы. Наступление времени такого рода вопросов говорит о том, что человек вышел из возраста детства и начал понимать самого себя, задумываться о том, как и зачем ему жить. Это очень важные вопросы, и без нахождения своих, личных ответов на них трудно жить, работать, строить отношения с другими людьми. Но найти свой личный ответ легче, если знаешь о том, как на подобные вопросы отвечали другие люди, что известно о таких поисках философии, психологии, как описаны поиски смысла в великих произведениях мирового искусства. То есть познакомившись с опытом других людей и целых поколений.

Говоря о смысле жизни, люди имеют в виду *что-то*, что придает жизни ценность, выходящую за рамки самого существования человека, за его хорошее или плохое самочувствие или чью-то оценку. Это *что-то* не связано с конкретной ситуацией, но оно позволяет людям оценивать любую ситуацию своей жизни – прошлое, настоящее, будущее – под определенным углом зрения. С *чем-то*, что настолько важно, что ему стоит посвятить жизнь, стоит страдать или преодолевать трудности. А радостям и наслаждениям это *что-то* придает глубину и особенную значимость.

Можно сказать, что смысл жизни – это знаменатель, позволяющий нам оценивать всё, что с нами произошло, происходит или может произойти. Благодаря ему мы расставляем приоритеты в целях и судим о собственной жизни. Получается, смысл стоит выше целей и ценностей.

В конкретных жизненных ситуациях мы ставим цели и стремимся к их достижению: «Я хочу научиться играть на синтезаторе», «Я хочу попасть в финал Всероссийской олимпиады по физике в этом году», «Я хочу поступить в медицинский институт». Выбирая цели, мы руководствуемся определенными ценностями: «Хочу получить профессию, которая позволит мне помогать людям», «Мне нравится писать музыку», «Я хочу доказать себе, что способен стать лучшим в физике...».

Но все наши цели и ценности становятся по-настоящему важными, когда над ними, как вершина, как купол, настроен смысл, то есть ответ на вопрос: «Ради чего?». Не всем людям важно понять, **почему мы живем**, но всем нам необходимо иметь ответ на вопрос, **как нам жить**. Именно для ответа на этот вопрос нам нужно понимание смысла.



Рис.1. Масштаб понятия «смысл жизни»

Таким образом, смысл – это значение, которое придается жизни человека вообще и личной жизни в частности. Понятие смысла по масштабу соотносимо не с конкретным желанием, не с эпизодом в жизни, а с жизнью в целом (Рис.1).

Смысл освещает и придает значение всему, что делает человек, помогает правильно расставить акценты и критически отнестись к сделанному и задуманному. Как писал известный мыслитель XX века Карл Юнг, «человеку со всей определенностью необходимы общие убеждения и идеи, которые придают смысл его жизни и помогают ему отыскивать свое место во Вселенной. Человек способен преодолеть совершенно невозможные трудности, если убежден, что это имеет смысл. И он терпит крах, если сверх прочих несчастий вынужден признавать, что играет роль в сказке, рассказанной идиотом».

Личный смысл жизни

В философии и психологии принято разводить понятия «смысл жизни» и «личный смысл жизни». Когда говорят о смысле жизни человека вообще, то чаще всего – это рассуждения о тех значениях, которые вкладывают в жизнь человека, его рождение, развитие и смерть различные философские течения и религии. Все мировые религии видят смысл человеческой жизни в служении и осуществлении замысла, выходящего за пределы самого человека и человечества в целом. Как правило, он предполагает наличие определенного разумного духовного начала, дающего человеку и человечеству этот самый смысл. Каждая религия обозначает его своими терминами, толкует в рамках своей традиции. В рамках философии тоже есть различные понимания смысла жизни человека вообще. Выбирая веру или определенный философский взгляд на жизнь, каждый из нас выбирает тот или иной высший смысл жизни. Но это не снимает с каждого из нас задачи определиться также с личным смыслом существования.

Известный психолог рубежа XX– XI веков предложил нам классификацию личных смыслов жизни, назвав среди них альтруизм, преданность делу, творчество, гедонизм (получение удовольствий), саморазвитие (Рис. 2).

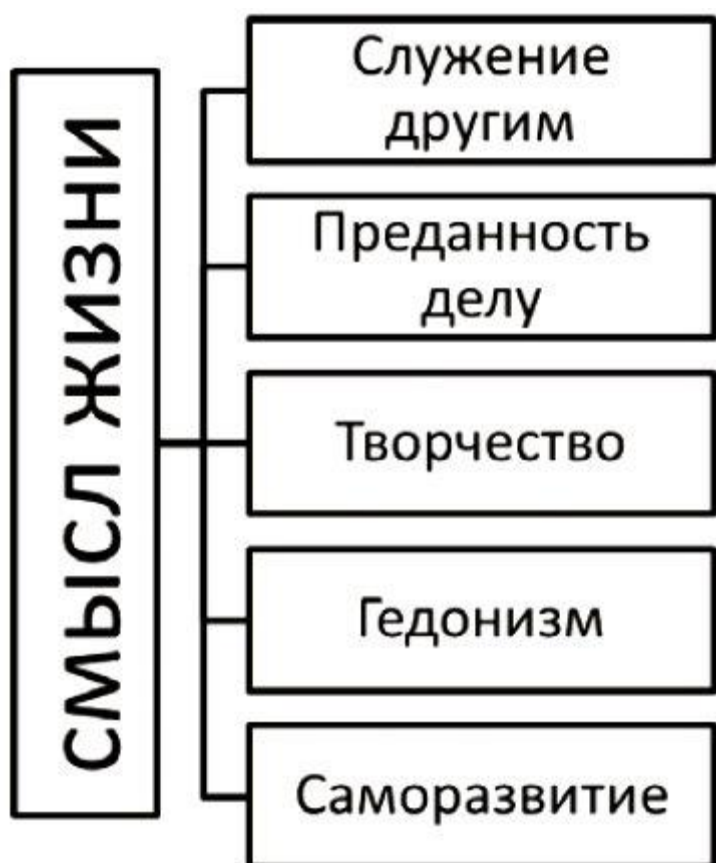


Рис.2. Классификация личных смыслов жизни

Альтруизм (служение другим).

«Жизнь отдельного человека имеет смысл лишь в той степени, насколько она помогает сделать жизни других людей красивее и благороднее», – говорил Альберт Эйнштейн. Служить другим, проявлять милосердие и оказывать поддержку слабым и больным, воспитывать и наставлять детей, участвовать в благотворительности – эти цели дают ощущение смысла многим людям. Многие философы и психологи признают, что человек устроен так, что его по-настоящему радует только то, что доставляет радость другим. Именно поэтому служение людям для многих становится самым осмысленным и самым желанным образом жизни. Выбор таких профессий, как врач, педагог, социальный работник и многих других также связан с осуществлением данного смысла.

Преданность делу.

Историк и философ Уилл Дюран писал в своей работе «О смысле жизни»: «Соединиться с целым, трудиться для него телом и душой. Смысл жизни заключен в возможности, которую она нам дает, – создать нечто большее, чем мы сами...». Приобщаясь к большому и значимому делу, человек чувствует себя значимым, нужным. Он работает на результат, который будет важен для мира и после его личного ухода из жизни. Это придает сил, наполняет уверенностью многих людей. Таким делом может быть участие в создании новейшей техники, лекарства от серьезной болезни, архитектурного шедевра и много другого. Непосредственная роль человека в этом деле может быть довольно скромной, но для обретения смысла достаточно чувства принадлежности к большому целому.

Творчество.

Создание чего-то нового, отмеченного красотой или гармонией – источник смысла для большинства людей, обладающих тем или иным талантом. Творчество не нуждается в ответе на вопрос «зачем?», оно само по себе имеет значение для того, кто посвящает ему всего себя. Но даже если и нет особых талантов, творческий подход к своей ежедневной работе, к

приготовлению пищи, к игре, учебе, общению с друзьями, проявлению любви, уходу за домом добавляет жизни человека осмысленности независимости от уровня его достатка и физического здоровья.

Гедонизм (стремление к удовольствиям).

Согласно этой точке зрения, жизнь состоит просто в том, чтобы наполнять свое время, сохранять чувство удивления перед чудом мира, погружаться в естественный поток переживаний, искать и находить разнообразные удовольствия: чувственные, интеллектуальные, физические... Наполненность жизни яркими событиями и переживаниями и придает ей значение и смысл. У такого взгляда на жизнь всегда были свои сторонники и противники, и он имеет право на существование, как и все остальные.

Саморазвитие.

«Смысл жизни в том, чтобы достигнуть совершенства и рассказать об этом другим», – так написал известный писатель Ричард Бах. Саморазвитие, раскрытие своих талантов, самовыражение, самосовершенствование – для многих людей сегодня это слова, исполненные высокого значения. Эти люди рассматривают деятельность по раскрытию своего личного потенциала как главный смысл своей жизни. Выбор профессии, образа и места жительства, хобби, стиля общения в семье и воспитании своих детей – всё это может рассматриваться как возможность самопознания и саморазвития.

Среди перечисленных видов смысла нет хороших и плохих, правильных или неправильных. Гораздо важнее, что они есть, и забота каждого человека – найти среди них самый близкий или создать свой собственный смысл жизни

В поисках смысла

Поиск личного смысла – это особая деятельность, особая работа личности, которая может быть обозначена как **осмысление**. Особое значение такая работа приобретает в подростковом и юношеском возрасте, хотя и зрелые люди время от времени встают перед необходимостью переосмыслить свою жизнь. Поиск личного смысла может протекать поразному. Во-первых, это знакомство со смыслами, уже открытыми раньше другими людьми. Знакомство, примерка и присвоение. Можно сказать, что в этом случае человек заново открывает для себя смысл, давно известный человечеству. В этом нет ничего унижительного или нелепого. Это нормальный путь развития личности, присвоения, как принято говорить сегодня, культурного кода человечества. Чтение художественной литературы, знакомство с шедеврами искусства, биографиями и высказываниями великих людей, судьбами людей, живших в различные эпохи, помогают открыть для себя различные смыслы жизни. Открыть, примерить и, возможно, выбрать для себя.

Во-вторых, это смыслотворчество, создание новых смыслов. Каждое поколение людей вносит что-то новое в историю человечества. И обогащает потомков своим уникальным опытом поисков смыслов и достижения целей. Так, например, сегодняшние школьники сталкиваются с новой реальностью жизни человечества – виртуальной, информационной культурой. Значительная часть жизни многих современных людей проходит внутри информационных потоков, в виртуальном общении с другими людьми. Никогда еще человечество не сталкивалось с задачей поиска смысла жизни в такой ситуации. Тебе и твоим современникам предстоит выдержать испытание виртуальной реальностью и найти способы остаться людьми.

Поиск смысла жизни – это особая работа не только души, но и ума. Об этом нужно **уметь думать**, то есть обладать особой умственной способностью. Она называется **рефлексией**. Великий философ Дж. Локк следующим образом объяснял, что такое рефлексия: «Представим себе, что в голове человека сидит другой маленький человек, который наблюдает и фиксирует, что делает большой человек. Эти наблюдения и **осознание опыта** и есть рефлексия».

Рефлексия – это способность, позволяющая человеку делать свои мысли, эмоциональные состояния, действия, отношения, самого себя предметом внутреннего анализа и оценки. Благодаря рефлексии мы можем анализировать себя, оценивать, решать, что нам нравится, а что нет. И при необходимости и желании – изменять себя.

Рефлексия может помочь нам в размышлениях о смысле жизни. Заглядывая в себя, мы можем определиться с тем, что нам действительно важно, что находится на вершине нашего «Я»: желание помогать другим, быть нужным людям? Способствовать улучшению мира? Реализовывать свой талант? Познавать тайны мира? Жить ярко и насыщенно? Быть причастным к чему-то действительно большому и важному? Совершенствовать себя?

Потребность в смысле – одна из самых загадочных особенностей человека. И вместе с тем – одна из самых важных. Нет ничего более тупикового для развития человека и безнадёжного для обретения им счастья, как состояние смыслоутраты. Можно сказать, что забота о смысле собственной жизни – это одна из главных человеческих забот с того момента, как он осознает себя как самостоятельную личность, и до самого конца жизни.

Марина Битянова, к.психол.н.

"Классное руководство и воспитание школьников" №2, февраль 2016