

## Страдание как способ обретения смысла жизни

Жизнь всё время отвлекает наше внимание;  
и мы даже не успеваем заметить, от чего именно...

Кафка Ф.

В течение всей нашей жизни мы поглощены своими повседневными заботами, одни потребности сменяются другими, за чередой семейных неурядиц следуют скучные будни и небольшие праздники и в этой постоянной гонке за мерцающим светлым будущим в глубине души мы ощущаем, что несмотря на наши бесчисленные попытки и планы изменить жизнь с понедельника мы не живем полной жизнью, не ощущаем ее ценности. Ведь каждому из нас важно чувствовать, что наше существование, деятельность, преодоление препятствий несут какой-то смысл.

К сожалению, понимание природы нашего существования в результате процесса личной рефлексии, как правило, возникает когда мы сталкиваемся со сложными жизненными событиями, такими, например, как смерть близкого человека, принятие важных необратимых решений, война, стихийные бедствия.

Выделяют три группы событий, влияющих на переосмысление жизни:

Средовые события - это перемена в окружающей среде, произошедшая не по воле и не по инициативе самого человека, а в результате вторжения различных внешних сил в судьбу человека. Значение того или иного объективного события определяется тем, будет ли человек жертвой внешних сил или борцом, утверждающим свою индивидуальность.

Поступки человека - это события служащие для достижения конкретной цели и открытия новых жизненных перспектив, в них реализуются отношения личности.

События-впечатления - вызывают длительные и интенсивные переживания особого, нравственно-эстетического характера, которые влияют на определение самим субъектом дальнейшего направления жизненного пути.

Можно сказать, что проблема смысла жизни, в конечном счете, - это проблема нравственного выбора, который зависит от направленности личности, от ее ценностных установок и ориентаций.

Поэтому мы должны искать не абстрактный смысл жизни, а скорее специфический смысл жизни данной личности в данный момент времени. У каждого свое собственное призвание и миссия в жизни, каждый должен выносить в душе конкретное предназначение, которое требует своей реализации.

Виктор Франкл говорит о трех возможностях обнаружения смысла.

Первое, это то, что я даю жизни через мою созидательную или творческую деятельность.

Второе, это то, что я получаю от жизни через мой опыт, приходящий с познанием мира. Например, через музыку, красоту природы, любовь.

Любовь является единственным способом понять другого человека, увидеть в нем потенциал и заставить актуализировать свою потенциальность.

Третье – это позиция, которую я занимаю по отношению к жизни через мое отношение, личностные установки, которые проявляются в ситуациях

неизбежного страдания, и связаны с внутренней позицией человека, способной сохранить его достоинство при разрушительных ударах судьбы.

Именно в принятии неизбежности страдания человеческая жизнь наполняется смыслом. Страдание всегда является неким толчком для взятия нового рубежа в жизни.

Каким бы ни был наш смысл жизни, самое главное — это позиция, которую мы занимаем по отношению к судьбе, особенно когда находимся во власти обстоятельств, которые мы не в силах изменить. Человек не всегда может изменить обстоятельства, но он волен занять осмысленную и достойную позицию по отношению к самой тяжелой ситуации и открыть во всем, что проживает, глубокий жизненный смысл, великую пользу для собственной души. При этом важно не наличие в жизни человека каких-либо достижений, а умение увидеть значимость и ценность пройденного при любых жизненных обстоятельствах.