

# 🤔 «Як жити далі?», або «Людина в пошуках справжнього сенсу»

Зараз нас щодня хвилюють думки про непередбачуваність майбутнього в умовах війни та страху: «Як планувати життя?», «Що буде зі мною та близькими?», «Як тепер жити далі?»...

Є чудовий вислів Фрідріха Ніцше: «Той, хто знає, навіщо жити, може витримати будь-яке як».

📖 Саме цю цитату взяв за основу австрійський психіатр, психолог Віктор Франкл для своєї книги «Людина у пошуках справжнього сенсу». Людина, яка пережила ув'язнення нацистського концентраційного табору, ділиться своїм досвідом та пояснює, чому хтось скоро здається, а хтось, не дивлячись на всі труднощі, продовжує жити. Де взяти ту запальну жагу життя, коли здається, що краще вже не буде?

Ось декілька цитат автора, які змусять подивитися на світ під іншим кутом:

💬 Кожен із нас має своє специфічне покликання або життєву місію, призначення для виконання конкретного завдання. Людину не можна ані замінити, ані повторити її життя. Отже, зхавдання кожної істоти є унікальним, як і її специфічна можливість його виконати.

💬 Справжній сенс життя потрібно відкривати у навколишньому світі, радше ніж у самій людині або її власній душі. Буття людини завжди скероване до чогось або до когось іншого, — чи це сенс, який потрібно здійснити, чи інша людська істота, з якою потрібно зустрітися. Що більше ви забуваєте про себе, віддаючись виконанню справи чи коханню до іншої людини, то більш людяною ви стаєте і тим повніше реалізуєте себе.

💬 Живіть так, ніби живете вже вдруге і при першій спробі зіпсували все, що лиш можна зіпсувати.

💬 Нехай на деякий час, нехай в певних особливих ситуаціях, але гумор — це теж зброя душі в боротьбі за самозбереження. Адже відомо, що гумор, як ніщо інше, здатен створити для людини якусь дистанцію між нею самою та її ситуацією, поставити її над ситуацією, нехай, як уже згадувалося, і ненадовго.

💬 У людини можна відібрати все, окрім одного: останньої волі — вибирати своє ставлення до будь-яких обставин, вибирати свій шлях.

💬 Між стимулом і нашою реакцією на нього завжди є час. За цей час ми вибираємо, як реагувати. І саме тут криється наша свобода.

💬 Прагнення знайти сенс життя є головною мотивувальною силою в людині... Я не побоюся сказати, що у світі немає більш дієвої допомоги для виживання навіть в найжахливіших умовах, ніж усвідомлення, що твоє життя має сенс.

Галина Волошина, психологиня

