

## Где искать себя?

«В моей жизни нет ничего интересного, у меня нет увлечений... Работа-дом-работа, никаких хобби... Как найти в себе интерес, или как этот интерес сделать достаточно сильным, чтобы начать что-то делать? А то как-то все вяло...». Или вот еще, похожий вопрос, тоже часто приходится слышать: «Как найти себя? Никак не могу определиться с тем, чего же я хочу, хотя постоянно об этом размышляю».

Мне кажется, что я знаю ответ – точнее, направление, куда нужно идти, чтобы этот ответ найти... И это направление – вовсе не вглубь себя. На мой взгляд, безнадежное это дело – искать ответы на вопросы «как найти себя», «как найти какие-то увлечения» или «как найти энергию» - внутри себя самого. Там ничего нет. Наше «я» - пусто, и поэтому вопрос, обращенный к самому себе, возвращается отраженным эхом.

В организме и в психике нет никаких собственных внутренних источников энергии. Обессиленный голодом человек никогда внутри себя не найдет в себе источника новых калорий и питательных веществ... Внутри нас нет никаких ответов. Нет никакой изначальной заданности, нет никакого «предназначения», которое было в нас заложено кем-то еще до нашего рождения. Себя можно обнаружить только во взаимодействии с внешним миром. Для меня верно поставленный вопрос – это не «как найти себя», а в «какой деятельности обнаружить свой интерес?». Все ответы – там. *В этом смысле* наше «я» пусто, в нем нет ответов. В нашем «я» есть только нужда.

Нужда – это наши потребности, ощущение нехватки чего-либо для того, чтобы чувствовать себя хорошо. Обнаружение в себе потребности – это как раз обнаружение внутренней пустоты, которую хочется заполнить. Три базовые потребности – в безопасности («шизоидная часть» личности), в принятии другими («невротическая часть») и в признании («нарциссическая часть»). Это все нужда.

Теперь – где находятся объекты, которые способны эти три базовые потребности удовлетворить? В нас – или во внешнем мире? Кто будет сыт признанием со стороны самого себя и больше – никого? Подлинная безопасность – не в одиночестве, а в доверительном контакте с другим... Человек, который постоянно погружается в самого себя, отворачивается от внешнего мира в «самосозерцание», погружается в состояние нужды, бесконечно ее ощущая. Ясно и четко ощущать свою потребность – важно, но что будет, если голодный постоянно ощущает свой голод, и при этом отказывается открыть глаза, чтобы поискать вокруг еду? А в таком состоянии пребывает множество людей.

Так вот, ответ на вопрос «откуда брать интересы и психологическую энергию

для дел» очень прост: во внешнем мире.

Энергия для действий возникает как результат напряжения между потребностью и объектами, которые эту потребность могут удовлетворить. Чем яснее чувствуешь голод, не притупляя его суррогатами, тем активнее будешь искать еду. Ты четко и ясно осознаешь и пустоту, и то, что может ее наполнить. Общение с другими людьми, музыка, любимая книга, дело - это может быть все, что угодно, но ни одно из этих занятий не находится внутри нас. Счастье – это как раз такое состояние, когда мы знаем, что у нас есть все для того, чтобы удовлетворять все возникающие в данный момент важные потребности... Я думаю, многим знаком этот прилив энергии в момент ясного осознания: «так вот чего я хочу!» или «так вот что для этого нужно!». Есть один маленький нюанс: чтобы этот момент пережить, нужно активно искать и взаимодействовать с внешним миром. Пока ты не ищешь, не перебираешь – никогда не найдешь объект, на который наш организм отзовется: «Мое!».

Итак, если у нас нет патологии и мы еще вроде живы, то дело не в том, что нет интереса или сил, а в том, куда мы эту энергию «сливаем» или прячем. Здесь возможны три варианта:

А) Что-то не так с потребностями. Их можешь совершенно не осознавать, но они есть – они всегда есть. Потому что в противном случае «я ничего не хочу» было бы равно «у меня все есть и я совершенно счастлив», но, как правило, люди, сообщающие об отсутствии потребностей, чувствуют себя совсем иначе. Точнее будет «я не понимаю, чего я хочу». Другой аспект: «Я знаю свои потребности, но это же нужно что-то там делать...». Похоже, что в таком случае или происходит старательное приглушение своей нужды (чаще всего – через обесценивание в стиле «Да ну, ерундовые какие-то желания... Надо что-то посерьезнее, чтобы мама наконец-то оценила»), или это явно не то, что мы на самом деле хотим. Однако по-настоящему голодный человек не будет, морщась, отворачиваться от овощей и требовать рябчиков в ананасовом соусе – он будет есть, и остро наслаждаться едой. Мало кто так энергично ест, как голодный.

Б) Что-то не так с объектами во внешней среде. Что это значит? Значит, что вы во внешнем мире в упор не видите ничего, что удовлетворило бы ваш внутренний голод. Все женщины - дуры, мужики – алкоголики и тунеядцы (а все нормальные уже пристроены), начальники – кретины, а к этому я не подойду и ни за что ничего не скажу, потому что буду в результате чувствовать себя идиотом. Или: ни за что не буду пытаться наладить с ним контакт, потому что все равно будет как всегда... То есть снова правит бал обесценивание – человек хорошо научился отвергать. В результате в мире (а точнее – в сознании) не остается ничего, что могло бы заполнить

внутреннюю пустоту, и пустота эта ширится все больше и больше.

В) Что-то делает невозможным накопление энергии для действия, если уж потребность и объект ясны и определены. То есть имеющаяся энергия или блокируется на полпути, или распыляется. Кому незнакомы ситуации, когда хочешь сказать о чем-то очень важном другому человеку, но отчаянно боишься, и в результате раз за разом болтаешь о чем угодно, но только не про реально важное? Другой путь – пользоваться суррогатами. Знакомиться не с теми девушками, которых хочешь, а с теми, кто доступнее. Постоянно что-то жевать – тогда голода вообще не почувствуешь. Энергии и легкости тогда никакой нет, но это же безопасно...

В общем, никуда от мира не деться, все ответы – там. Смысл жизни невозможно открыть в себе, он раскрывается тогда, когда мы открыты миру. Кому-то достаточно очень немного этой открытости, и требуется много времени, чтобы «переварить» и усвоить впечатления – таких мы называем «интровертами». «Экстраверты» - те, у кого много энергии, они много ее вбирают из внешнего мира, но частенько бывают сильно неразборчивыми, забывая чужими голосами и жизнями свое «я», которое робко пытается сообщить о своих потребностях.

Есть те, кому страшно выходить в мир, он полон опасностей и чудовищ, и тогда уж лучше быть спрятанным в скорлупе своей внутренней Вселенной, в которой, однако, пустота, молчание и апатия. Есть те, кто забыл про свое «я», полностью слившись с внешней средой: им не страшно, потому что теряется «я», которое может этот страх испытать. Страшно становится тогда, когда жизнь на какой-то момент выбрасывает из своего потока... Поэтому к нашим услугам – масса суррогатов, не дающих возможности почувствовать настоящий голод: телевизор и интернет как фастфуд, идентичный натуральному миру.

Жизнь, полная энергии и интереса – это путь канатоходца, балансирующего между вниманием к тихому голосу своего «Я», говорящему о нуждах, и открытым взглядом в огромный шумный мир, в котором можно обнаружить что-то (если быть внимательным к миру), что звучит в унисон с внутренним голосом. Вот тут и возникает энергия – как реакция узнавания: «Это мое!».