

# Какой жизни вы хотите? Учимся задавать вопросы и на них отвечать

Последнее время в своем профессиональном общении (в роли психолога) натываюсь на одну и ту же проблему у разных людей: они задают вопросы, в итоге решение начинается с одного и того же.

Симптомы: апатия, панические атаки, перепады настроения, трудно просыпаться по утрам... Кто-то замечает, что стал реже улыбаться. Словно человек не живет, а бредет по жизни, аки бурлаки с известной картины. Без цели, с потухшими глазами. Просыпается, потому что «надо». Привычка. Дом-работа, работа-дом. Выходные: стирка-уборка-готовка. Развлечения: пиво-чипсы-телевизор с несмешным «Кривым зеркалом» по всем каналам. Но все равно смотришь, как парализованный.

– Не хочу такой жизни... – грустно констатирует собеседник.

– А чего хочешь?

Этот вопрос вызывает, как минимум, удивление. Иногда – ступор. Казалось бы, простой вопрос вызывает такую реакцию. Ответить на него сразу могут немногие. Из тех, кто жалуется на описанные выше симптомы – практически никто.

Кстати, можете проверить себя прямо сейчас. Чего вы хотите от жизни? Напишите это...

Быстро ли удалось найти ответы? Насколько они просты и точны? Есть ли пункты-отрицания? Например: «хочу, чтобы НЕ было проблем» или «хочу другую (НЕ такую) работу». В нашем случае подобные ответы в зачет не идут. То, что хочется чего-то иного, чем сейчас, ясно и так. Упавшее настроение, серо-тягучие мысли, постоянная усталость говорят о тупике и необходимости изменений красноречивее слов.

## Какой жизни вы хотите

Автор: admin

10.06.2011 18:39 - Обновлено 30.10.2014 08:15

---

А как насчет ответов вроде:

- мне бы только с долгами рассчитаться;
- хочу замуж – уже б за кого-нибудь;
- работу бы найти – хоть какую, главное, чтоб платили вовремя...

И так далее в том же духе. Если ваши желания описаны подобными выражениями, оглянитесь. Возможно, что-то такое вы уже имеете. И денег постоянно нет: вроде, только получила, сразу – за газ, за свет, за школу, на «поесть» и снова в пору в долг брать. Да и мужичонка рядом есть – так, ни рыба, ни мясо... Только помани пальцем, будет рядом: он такой – кто поманит, туда и идет... А работа... Есть – не «фонтан», конечно. Платят копейки, но вовремя. Сегодня это редкость...

Такие желания, скорее всего, продиктованы страхом и недоверием к жизни. Ну, еще нелюбовью к себе: разве можно человеку, которого любишь всей душой, желать бедности, серости и рутины? За что себя так наказывать? Что пугает?

Вообще, это не так важно. Важнее понять другое: когда не знаешь, куда идешь (не знаешь желаний – не ставишь целей), куда-нибудь, в любом случае, придете. Но куда – большой вопрос. И, скорее всего, по пути будете исполнять чужие желания – тех счастливых, которые с ними (желаниями) определились. А вы – всего лишь человеко-ресурс в чужом плане. Хочется быть человеко-часами, квадратными метрами настиленных полов или гигабайтами информации, обработанной тобой на офисном компе? Не-е-е-ет? Тогда зачем делаете это с собой?

Не верите, что вы именно этим занимаетесь? Тогда посчитайте, сколько времени тратите на реализацию чужих планов: начальника, коллег, друзей-товарищей, многочисленных родственников. В чем ваш интерес? Кроме денег, конечно, и страха, что иначе вас не поймут.

Давайте немного потренируемся. Представьте, что ваша жизнь обеспечена всем. Вы, ваши близкие и еще пару поколений потомков ни в чем не будут нуждаться до конца жизни. Чем вы занимались бы тогда? К чему стремились бы? Попробуйте представить себе эту ситуацию и себя в ней? Отпустите воображение. Ничего не оценивайте. Просто наблюдайте.

## Какой жизни вы хотите

Автор: admin

10.06.2011 18:39 - Обновлено 30.10.2014 08:15

---

Нарисуйте свои ощущения или напишите рассказ на эту тему. Можно то и другое. Оставьте свое произведение где-то в поле зрения. Пусть оно напоминает о желаниях.

Остается самая малость: решиться стать этим. И вовсе не обязательно сразу двигать грандиозные проекты. Почему бы не начать с малого? Ведь человек в мечтах далеко не всегда занимается вещами, требующими невероятных денежных затрат или титанических усилий. Попробуйте увидеть в нем то, что есть в вас. Он любит рисовать или пишет детские рассказы? Что мешает вам делать то же самое? Пусть пока в свободное от работы время.

Он встречается с интересными людьми? Почему бы вам не искать подобных встреч?

Ведет кружок детского творчества? Разве кто-то запрещает вам?

Как? Это уже другой вопрос. Если он появился, можете себя поздравить. Ваши мозги начали искать варианты. Раньше они не делали этого потому, что установка была иная: «Кто я такой/такая? Что я могу? У меня никогда ничего не получится». Бессознательное вместо решений искало подтверждения этой установке.

Другой вопрос – другой ответ. Недаром искусство задавать вопросы ценилось во многих культурах и духовных традициях. Имеет смысл этому поучиться...

Но хватит, пожалуй, на сегодня. Давайте для начала позволим себе разглядеть свои желания и решиться двигаться к ним. Вопрос «как?» пусть станет фоновым. Возможно, ответы начнут приходить раньше, чем вы думаете.

Удачи вам и смелости. Буду рада, если поделитесь своим опытом.

Автор - **Ольга Гриценко**

## Какой жизни вы хотите

Автор: admin

10.06.2011 18:39 - Обновлено 30.10.2014 08:15

---

[Источник](#)