

Питання про цінності — одне з найскладніших для сучасної людини

У що вірити? Як правильно жити? До чого прагнути? Раніше ці відповіді давало суспільство, релігія чи традиції. А зараз — кожен вирішує сам. І це, з одного боку, свобода, а з іншого — важкий тягар.

Наприклад, що важливіше: реалізувати себе, свої таланти, чи, коли треба, поставити все це на паузу заради родини, дітей? Як зрозуміти, що справді важливо для тебе, а що — другорядне? Як дійти до такого рішення, щоб воно було внутрішньо ясным і щирим?

Цінності не виникають на порожньому місці. Вони з'являються як відповідь на наші потреби — фізичні, емоційні, особисті. Коли чогось сильно хочеться або чогось бракує — тоді й народжується уявлення про те, що для мене важливе. І часто ми починаємо шукати цінності всередині себе: що приносить мені радість? Що надихає? Що додає сил?

Але є й інший спосіб — дивитися назовні. Придивитися до того, що відбувається навколо, що життя тобі підказує. Як писав Віктор Франкл: сенс не можна придумати — його треба знайти. У кожній ситуації вже є певний сенс, певна цінність. Треба лише трошки відійти від себе й подивитись ширше — побачити, що тобі «говорить» саме життя.

Обидва ці способи мають свої ризики. Якщо зосередитись тільки на собі, легко втратити зв'язок з реальністю. А якщо думати лише про зовнішній світ — є шанс загубити себе. Людина може віддаватися якійсь справі, а всередині тим часом накопичуватиметься втома, біль чи розчарування. І тоді можна просто «вигоріти» або зламатися.

Тому є ще один, більш цілісний підхід. Я познайомилась з ним вивчаючи екзистенційний метод психотерапії. Він полягає в тому, щоб не відмовлятися ні від себе, ні від світу. Бути в контакті зі своїми почуттями, розуміти себе — і водночас бути відкритим до того, що відбувається навколо. У такому діалозі між мною і ситуацією, між моїм внутрішнім світом і зовнішніми обставинами — і народжується справжня цінність.

Вона не просто моя і не просто ззовні — вона виникає в стосунку, у взаємодії.