***Серия «Письма к случайному попутчику»***

***«Внутренний компас: куда нас направляют наши ценности?»***

***Илья Абросимов***

Привет, читатель!

Хочу с тобой поделиться своими идеями и представлениями на важную для меня тему жизненных ценностей.

И тут в силу своей профессиональной деформации, я, конечно, подразумеваю не материальные ценности и богатства, обладающие конкретной и, возможно, объективной стоимостью, а нечто другое. Если деньги, квартиры-машины являются внешними, достигаемыми инструментами, чтобы повышать качество нашего существования, то жизненные ценности человека – это то, что формируется внутри нас и что направляет нас куда-то по жизни, это те смыслы, которыми мы наполняем наш путь.

Идеализированная гармоничная личность наверняка успешно балансирует между двумя этими ценностными мирами и достигает внешних целей для более быстрого или более глубокого приближения к своим личностным ценностям. Но в нашей не идеальной, но настоящей жизни мы часто спутываемся с нашими целями (кредит, квартира, отпуск), замещаем ими некоторые части самих себя, с которыми утрачиваем контакт, будь то наша детская часть, чувственность или мудрость. Иногда мы даже забываем о том, а для чего эти цели нужны нам, к каким внутренним важным принципам приближает нас их достижение. Или же, наоборот, погружаясь в поиск своих истинных ценностей (на фоне кризиса, депрессии, травмы), мы как бы парализуем свою внешнюю активность, ведь в ней нет никакого смысла, и такое состояние может поставить на паузу нашу жизнь на дни, месяцы и даже годы.

Чтобы помочь себе в этом, для начала мы можем различать наши цели и ценности. Хотя эта задача может звучать просто, но все же она заслуживает более пристального внимания, а ее решение требует определенного навыка. Безусловно здесь, как и в любой психологической работе, необходим индивидуальный подход, но обобщая опыт, мы можем воспользоваться следующими критериями:

* цели чаще обусловлены внешними обстоятельствами (нужно сходить на концерт/выставку, пока они проходят в моем городе); ценности – это свободно выбираемые нами желаемые направления движения, которые не требуют оправданий и причин (ценить искусство, красоту)
* цели конкретны и поэтому достижимы – в определенный момент мы можем понять и почувствовать, что цель достигнута, и тогда она перестает быть целью (сходить погулять в парк); ценностей же нельзя достигнуть, мы всегда, всю жизнь можем идти в сторону их реализации, и это делает их постоянно доступными для нас, нам сложнее потерять их (контакт с природой, вдохновление ею)
* в нашей речи цели чаще определяются существительными и описывают объект или процесс (брак, дом, работа), а ценности определяются глаголами и наречиями и описывают качество (любить, заботливо, сострадательно, развиваться)

Для описания целей и ценностей в работе с клиентами я часто использую метафору компаса. Если бы мы представили нашу ценность как часть света, запад или восток, мы могли бы посмотреть на свой внутренний компас и направиться в направлении к ней для ее реализации. Города, которые нам встречались бы на пути, были бы нашими целями – мы могли бы приходить в них и оставлять их позади. Но как долго или как быстро мы бы ни двигались на восток или на запад, мы никогда не смогли бы прийти в них полностью, только продолжать движение к ним.

Поэтому мне кажется таким важным находить время и ресурсы на каждом этапе нашей жизни для рефлексии над вопросом: «То, что я делаю сейчас, мои поступки и переживания, цели, которые я себе поставил, приближают или отдаляют меня по отношению к моим ценностям?» И ответы тут могут быть разные, и это нормально. Но важно внутренне замедляться в нашем беге и находить эти ответы для самого себя, а находя их – делать выбор, куда двигаться дальше.

Тема ценностей очень сильно сопряжена с моей работой психолога и преподавателя. Ведь недостаточно только механистично приходить на сессию или на лекцию, реализуя свою цель (хотя и это несет в себе определенную пользу на каком-то отведенном этапе). Важно также понимать, зачем ты сюда пришел, какую ценность ты реализуешь в этот момент этим своим действием или бездействием. Или, быть может, ты утерял свою связь с ценностью, и тогда это первоочередная задача, которую стоит здесь решить. Причем это важно не только для клиента, но и для психолога или преподавателя тоже, поскольку только с учетом истинных ценностей человека можно достичь успехов в оказании помощи ему или в сопровождении его личностного или профессионального роста.

Но, если для условно здорового, психически сохранного человека, встретившегося с проблемами, разговор о ценностях будет в большинстве случаев ресурсным, наполняющим энергией, то человек, имеющий клинически выраженные нарушения, может столкнуться с беспомощностью и одиночеством в пространстве темы ценностей, поскольку расхождение с ними произошло так давно или так резко. Но это абсолютно не значит, что возврат к прежним ценностям или формирование новых для него невозможно – конечно, этот процесс будет идти медленнее и тяжелее, но он все же возможен. Сам разговор о ценностях будет маленьким шагом в сторону их приобретения.

Можно еще и дальше продолжать эту интересную тему, и это тоже своего рода следование за своими ценностями для меня. Но я надеюсь, что смог поделиться с тобой своим видением этой стороны нашей жизни, и, читая мое письмо на каком-то моменте, ты мысленно или чувственно приблизился к своим ценностям)