

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	11
Обращение редакторов серии	12
Первый путеводитель КПТ по терапии принятия и ответственности	15
Благодарности	19
ЧАСТЬ 1. Преодоление когнитивных барьеров на пути к полноценной жизни	21
Глава 1. На пути к интеграции терапии принятия и ответственности (АСТ) и КПТ	23
Необходимость интеграции	24
Откуда мы и куда мы идем?	24
Первая волна. Правление бихевиористов	25
Вторая волна. Когнитивная революция и терапия принятия и ответственности	26
Третья волна. Терапия на основе осознанности	30
На пути к объединению терапии принятия и ответственности и КПТ	32
Заключение	35
Глава 2. Убегая от языковых ловушек	37
Теория реляционных фреймов — способы уменьшения человеческих страданий	38
Языковые процессы могут доминировать над личным опытом	38
Опыт языковых изменений	43
Язык значительно увеличивает число потенциальных объектов избегания	47
Языковые процессы контролируются контекстом	48
Функциональные интервенции — отвлечение	49
Концентрация на процессе мышления	50
Различение между первичными и произвольными свойствами стимула	57
Практики осознанности	61
Другие техники разъединения	62
Заключение	65

Глава 3. Перезаряжая традиционные техники КПТ	67
Понимание стратегий когнитивных изменений	68
Новый взгляд на когнитивную стимуляцию	69
Обучение работает путем сложения, а не вычитания	69
Когнитивная стимуляция может усилить роль негативных мыслей	71
Когда когнитивная стимуляция наиболее эффективна?	73
Использование когнитивного структурирования в рамках интегрированной модели АСТ-КПТ	76
Использование модели ABC для структурировании терапии	76
Психоэдукация и нормализация	84
Переосмысление связи между негативными ощущениями и ценностной жизнью	84
Обучение связи между мыслями, чувствами и поведением	85
Другие упражнения КПТ	87
Метафоры для реструктуризации мышления	92
Создание “пространства осознанности» во время терапевтического сеанса	93
Заключение	95
Глава 4. Отпустить себя, чтобы познать себя	97
Три типа “я”	98
“Я” как “концепция”	98
“Я” как “процесс”	101
“Я” как “контекст”	101
Заключение	105
ЧАСТЬ 2. Движение к принятию и действию	107
Глава 5. Как философские взгляды формируют нашу жизнь	109
Отправная точка философии	110
Сила механистического образа мышления	111
Альтернативное мировоззрение. Функциональный контекстуализм	115
Поведенческая активация и мировоззрение вашего пациента	118
Примерка “образа” функционального контекстуалиста	119
Заключение	120
Глава 6. Возможность радикального принятия	121
Действительно ли счастье является естественным состоянием?	122
Способы развития принятия	123
Как способствовать радикальному принятию с помощью сократического диалога	126
Основные вопросы и их цель	128

Диалог. Творческая безнадежность	134
Диалог. Наблюдение и движение к готовности и принятию	139
Заключение	142
Глава 7. Ценности и обязательства	145
Оценка и активация поведения	146
Ценности. Исследование жизненных принципов	148
Список жизненных принципов и работа над ценностями	160
Переход от выбора принципов к действиям	175
Рабочие листы по воплощению ценностей в действии	177
Заключение	181
Глава 8. Развитие эмоционального интеллекта	183
Практическая ценность “эмоционального интеллекта”	184
Социально-эмоциональный тренинг	185
Метод экспериментальной ролевой игры	189
Бесперспективная игра и иллюзия отдельного “я”	196
Заключение	198
Послесловие	199
Приложение А. Рабочая тетрадь терапевта по исследованию себя	201
Разъединение	202
Принятие	203
Контакт с настоящим моментом	204
“Я” как “контекст”	205
Ценности	205
Целеустремленные действия	206
Тренировка навыков	207
Содействие эмоциональному пониманию	207
Когнитивное структурирование	208
Стратегии изменения окружения	210
Стратегии изменения аффектов или ощущений	211
Приложение Б. Поведенческие основы АСТ и КПТ	213
Список литературы	217

ГЛАВА 7

Ценности и обязательства

*Правдив будь сам с собою,
И, — следует из этого, как день
За ночью следует, — других ты не обманешь¹*

Мы часто теряем связь именно с тем, чего мы больше всего хотим. Мы теряем контакт с нашим подлинным “я”, забываем о надеждах и мечтах нашего детства. Возможно, нас ослепляет мир, созданный нашими словами. Персонаж Стивена Мэтьюрина (Stephen Maturin) в романе Патрика О’Брайана (Patrick O’Brian) «Фрегат Его Величества “Сюрприз”» дает краткое описание нашего человеческого состояния: “Подавляющее большинство убивает себя задолго до своего срока. Живут детьми; тускнеют подростками; вспыхивают в любви; умирают в двадцать лет и становятся одними из тех, что ползают злые и беспокойные по земле” [O’Brian, 1991, p. 526].

В первых пяти главах этой книги мы узнали о том, как “взорвать” наш вербальный мир. Затем, в главе 6, мы исследовали процесс отрицания деструктивных попыток контролировать наш личный опыт. Все предыдущие главы были разработаны для того, чтобы помочь нам как терапевтам создать пространство, где пациенты могут исследовать, что они действительно хотят в жизни, и суметь взять на себя обязательства по долгосрочным жизненным направлениям. Мы заложили основу для того, что мы будем делать в этой главе: искать способы помочь определить и взять на себя обязательства действовать в соответствии с тем, что ценно в жизни

¹ Уильям Шекспир, *Гамлет*, пер. М.Л. Лозинского — *Примеч. пер.*

больше всего. Помогая пациентам прийти к ясности, мы также можем прийти к большей ясности в нашей собственной жизни — как в признании наших ценностей, так и в действиях в соответствии с ними.

Визуальная метафора на рис. 7.1. может быть полезна для ознакомления с ценностями. Мишень похожа на ценность человека. Без мишени у лучника нет направления, в котором можно стрелять. Лучник может потратить много энергии, стреляя в случайном направлении и ничего не добиваясь. Поэтому первым шагом является определение цели, то есть того, что именно ваши пациенты хотят добиться в жизни. Этому вопросу посвящена первая половина главы. Когда у клиентов есть цель, им нужно знать, как к ней двигаться. Им также необходимо научиться упорно двигаться к цели снова и снова, даже когда они сталкиваются с неудачей, чувствуют себя немотивированными или расстроенными. Этому вопросу посвящена вторая половина главы.

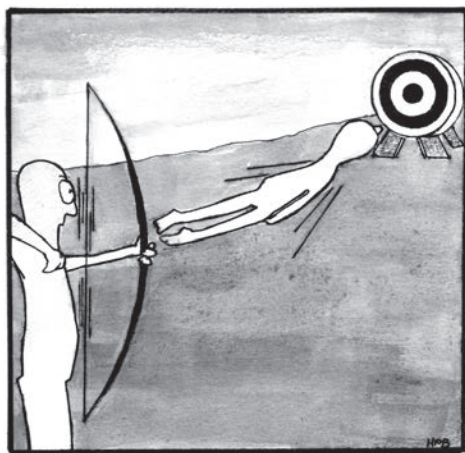


Рис. 7.1. Запустить себя в направлении своей цели

ОЦЕНКА И АКТИВАЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ

В подходах к активации поведения между традиционной КПТ и АСТ есть два различия. Во-первых, АСТ рассматривает активацию поведения как конечную цель, в то время как КПТ часто использует активацию как средство воздействия на симптомы (например, на депрессию) или изменения убеждений. Например, человек может заниматься чем-то приятным, чтобы побороть депрессию. Успех будет достигнут, если эта деятельность действительно повлияет на депрессию. В отличие от этого,

АСТ поощряет людей к занятиям, которые важны сами по себе. На самом деле, такая деятельность может даже усилить депрессию. Например, вдова может чувствовать себя более подавленной, когда она стремится общаться со своими друзьями (ее ценность), потому что друзья напоминают ей о покойном муже. С точки зрения АСТ, успех наступает тогда, когда вдова живет в соответствии со своими ценностями, а не тогда, когда ее депрессия исчезает. Во-вторых, активация на основе КПТ часто фокусируется на приятной деятельности и позитивном взаимодействии с окружающей средой [Cuijpers, van Straten & Warmerdam, 2007; MacPhillamy & Lewinsohn, 1982]. АСТ, напротив, фокусируется на ценностных направлениях, которые, по сравнению с деятельностью, имеют тенденцию быть более абстрактными, включать более длительные периоды времени и охватывать множество видов деятельности. Используя предыдущий пример, специалист по АСТ помог бы вдове определить ценности, которыми она будет руководствоваться всю оставшуюся жизнь (например, быть хорошим другом), а не сосредотачиваться исключительно на деятельности, которую можно осуществить в течение одного дня (например, пойти на пляж).

Несмотря на эти очевидные различия, мы считаем, что КПТ и АСТ могут быть удачно интегрированы, если только поведенческая активация является конечной целью, а не средством достижения цели. И АСТ, и КПТ стремятся расширить количество приятных действий. АСТ идет на шаг дальше, связывая эту деятельность с ценностями. Нет причин, по которым последователи КПТ не могут сделать то же самое. Действительно, многие практикующие терапевты КПТ, вероятно, уже делают это инстинктивно (а не явно).

В АСТ термин “ценности” используется для обозначения выбранного качества целенаправленного действия, которое никогда не может быть получено как объект, но может быть реализовано в действии от момента к моменту [Hayes, Strosahl & Wilson, 1999]. Примером может служить “быть любящим мужем”. В отличие от этого, цели — это конкретные достижения, которые делаются во имя какой-либо ценности и могут быть достигнуты. Например, “готовить ужин для моей жены по вторникам”.

В табл. 7.1 представлены различные конструкции, связанные с ценностями. Термины варьируются от наиболее абстрактных (ценности) до наиболее конкретных (действия). Ценности делаются ради них самих, в то время как цели и действия служат ценностям.

Таблица 7.1. Иерархия “ценность-действие”
(от абстрактного к конкретному)

Название	Описание	Возможный пример
Ценность	Выполнены ради них самих. Никогда не реализуются окончательно. Не имеют оценки. Должны быть выбраны	Быть любящим родителем. Быть физически активным. Иметь любящие, настоящие отношения
Цель	Служит ценностям. Широко применимо. Не относится к конкретному типу поведения	Проводить время, играя с ребенком. Ходить в спортзал три раза в неделю. Быть честным и верным
Действие	Конкретное поведение во имя достижения цели	Играть с ребенком после работы. Вставать в 7 утра в понедельник, чтобы пойти в спортзал. Выразить свои чувства партнеру за ужином

Примечание: Ничто не является ценностью или целью по своей сути. То, что является ценностью для одного человека, может быть целью для другого.

В оставшейся части главы мы проведем вас через техники вмешательства на каждом уровне иерархии “ценность — действие”. Очень важно, чтобы все уровни были целенаправленными. Уровень ценностей помогает клиентам определить направление, достаточно широкое, для организации их жизни. Уровень действий помогает клиенту предпринять конкретные шаги для воплощения ценностей в жизнь.

ЦЕННОСТИ. ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРИНЦИПОВ

Ряд упражнений может помочь пациентам прояснить, что они ценят. Многие из этих упражнений можно найти в различных книгах по АСТ (например, *Hayes et al., 1999*), и мы не будем детально повторять их здесь. Вместо этого мы сосредоточимся на технике, распространенной в КПТ и применимой в АСТ: структурированном рабочем листе.

Мы создали следующий “Список жизненных принципов” (СЖП), чтобы помочь практикам в прояснении ценностей и принятии обязательств. Мы используем термин “жизненный принцип” для обозначения ценностей и абстрактных целей (например, “быть честным(ой)”, “быть в хорошей физической форме”). Этот инструмент занимает центральное место в данной главе, поэтому мы уделим немного времени обсуждению его происхождения и найдем отсылки к исследовательской литературе.

Нашей главной целью при создании СЖП было создание всеобъемлющего инструмента. Как у врача, так и у пациента есть свои “слепые зоны”, когда речь идет о ценностях. Они могут пренебрегать определенными ценностными областями из-за недостаточной осведомленности, отсутствия веры в то, что эти ценности могут быть использованы в работе, или простого предубеждения относительно того, какие ценности “лучше” или “хуже”. Например, некоторые практикующие специалисты могут пренебрегать религиозными ценностями, другие — сексуальными, а третьи — ценностями, связанными с “соответствием”. СЖП призван помочь терапевтам и пациентам оставаться открытыми для всего спектра человеческих возможностей.

Что касается содержания пунктов СЖП, мы создали пункты для каждого из десяти сфер ценностей, определенных исследованиями (табл. 7.2) [Schwartz & Boehnke, 2004]. Конкретное содержание пунктов было взято из работ Рокича [Rokeach, 1973] и Шварца и Билски [Schwartz and Bilsky, 1987]. В дополнение к этим пунктам мы добавили моменты, касающиеся взаимоотношений, которые, как мы думаем, имеют особое значение для психического здоровья (“иметь настоящих и близких друзей” и “иметь отношения, основанные на любви и привязанности”) [Braithwaite & Law, 1985]. Мы также добавили пункты, касающиеся физической формы и физического здоровья, духовных или религиозных принципов [Braithwaite & Law, 1985] и сексуальности. Мы также включили пункты, касающиеся принципов, которые могут быть использованы в профессиональной деятельности [Rottinghaus, Coon, Gaffey & Zytowski, 2007; Savickas, Taber & Spokane, 2002]. Наконец, учитывая акцент на избегании переживаний в АСТ, мы добавили три пункта, отражающие принципы контроля переживаний. Эти группы ценностей и соответствующие пункты перечислены в табл. 7.2.

Таблица 7.2. Категории принципов в списке жизненных принципов

Категории Принципов	Пункты	Описание
Универсальность	1–4	Понимает, ценит, терпит и защищает благополучие всех людей и природы; Заботится о том, что находится за пределами человека и его социального круга
Отношения	5–10	Строит и сохраняет позитивные отношения
Достижения	11–13	Добивается успеха, показывая свою компетентность и выполняя сложные задачи; Направлен на социальные действия, например, помогает другим
Поиск ощущений	14–16	Ищет стимулирующие окружение и занятия
Физическая активность и здоровье	17–19	Понимает важность физической активности и здоровья
Духовность и традиция	20–22	Фокусируется на двух связанных вещах: желание вести религиозную/духовную жизнь и принятие и соблюдение традиций
Социальная сдержанность	23–25	Избегает нанесения вреда другим
Безопасность	26–28	Создает безопасный стабильный и структурированный мир
Власть	29–31	Развивает и сохраняет власть, особенно, социальную
Гедонизм	32–34	Фокусируется на наслаждениях (сексуальное поведение относится к этой категории)
Другое	35–39	Ценит самодостаточность, креативность, интеллектуальные увлечения и саморазвитие (сложно описать эти пункты одним словом)
Контроль переживаний	40–42	Нацелен на позитивные ощущения
Принципы, относящиеся к карьере	43–52 Другие	Относится к разным типам карьеры (и многим другим принципам): творческая карьера (3,35,43,44), социальная (45,46; см. категорию отношений), практическая (47,48), традиционная (49,50; см. социальную категорию), исследовательская (37, 38, 51), предпринимательская, например бизнес или политика (52; см. категорию власти и ощущений)

Исследования показывают, что ценности можно оценивать по ряду параметров [Emmons, 1991, 1996; Rokeach, 1973; Schwartz & Bilsky, 1987; Sheldon & Kasser, 1995, 2001]. Мы стремились отразить соответствующие измерения для СЖП — личную важность принципов, необходимость придерживаться принципов и успешность в реализации принципов. Работая со своими пациентами, помните о следующих трех вопросах:

1. Какие принципы наиболее важны для пациента? Эти принципы, как правило, имеют внутреннюю мотивацию, и их выбирают, потому что это весело, значимо или жизненно важно.

2. Каким принципам пациенты вынуждены следовать? Важно отметить, что принцип может казаться как лично важным, так и результатом давления со стороны других (например, “Я чувствую давление, что нужно быть здоровым(ой), но я также хочу этого для себя”).

3. В какой степени пациенту удалось воплотить свои принципы в жизнь? (Успех в реализации принципов) Здесь мы задаем пациентам два вопроса. Во-первых, хотели ли они воплотить принцип в жизнь? Люди различаются по тому, сколько принципов они пытались воплотить в жизнь в течение предыдущих месяцев. Во-вторых, если они пытались применить тот или иной принцип, то были ли они успешны? Эти вопросы позволяют определить, какие принципы важны для клиента, но не воплощаются в жизнь.

Список Жизненных Принципов позволяет задать эти три вопроса в структурированном виде. Его можно дать в качестве домашнего задания и заложить основу для следующей терапевтической сессии. Ключевой момент СЖП заключается в том, чтобы заставить человека рассмотреть широкий спектр возможных способов существования.

РАБОЧИЙ ЛИСТ. ОПРОСНИК ЖИЗНЕННЫХ ПРИНЦИПОВ

У каждого из нас есть принципы, которыми мы руководствуемся в жизни, независимо от того, осознаем мы их или нет. У каждого человека свои принципы. Некоторые примеры принципов: “связь с природой”, “быть богатым(ой)” и “быть творческим(ой)”.



Руководящий принцип подобен маяку на этом рисунке. Маяк указывает моряку направление и помогает ему ориентироваться в океане во время шторма. Пожалуйста, перейдите на следующую страницу, чтобы начать упражнение.

ЧАСТЬ 1. КАКИЕ ПРИНЦИПЫ ВАЖНЫ ДЛЯ МЕНЯ?

Пожалуйста, оцените, насколько каждый принцип важен лично для вас. Мы хотели бы знать, что вы считаете важным, а не то, что считают важным другие.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Не важны для меня								Очень важны для меня

1. ____ Связь с природой
2. ____ Обрести мудрость и зрелое понимание жизни
3. ____ Создание красоты (в любой форме, включая искусство, танцы, садоводство)
4. ____ Распространять принципы справедливости и заботы о слабом
5. ____ Быть верным(ой) друзьям, семье и/или моей компании
6. ____ Быть честным(ой)
7. ____ Помогать другим
8. ____ Быть желанным(ой)
9. ____ Иметь настоящих близких друзей
10. ____ Иметь отношения, полные любви и привязанности
11. ____ Быть амбициозным(ой) и трудолюбивым(ой)
12. ____ Быть компетентным(ой) и эффективным(ой)
13. ____ Иметь чувство выполненного долга и внесенного долгосрочного вклада
14. ____ Иметь интересную жизнь
15. ____ Жизнь полная приключений
16. ____ Жизнь полная новых событий и изменений
17. ____ Быть в хорошей физической форме
18. ____ Здоровое питание
19. ____ Заниматься спортом
20. ____ Жить в соответствии моим религиозным убеждениям
21. ____ Быть в единстве с Богом и вселенной
22. ____ Уважать традиции
23. ____ Обладать дисциплиной и противостоять искушениям
24. ____ Уважать родителей и старших
25. ____ Выполнять обязанности
26. ____ Заботиться о своей безопасности и безопасности близких
27. ____ Отплачивать за услуги и не быть в долгу
28. ____ Обходить опасности стороной
29. ____ Быть состоятельным(ой)
30. ____ Иметь власть

Пожалуйста, оцените, насколько каждый принцип важен лично для вас. Мы хотели бы знать, что вы считаете важным, а не то, что считают важным другие.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Не важны для меня								Очень важны для меня

31. ____ Иметь влияние

32. ____ Приятная, расслабленная жизнь

33. ____ Наслаждаться едой и напитками

34. ____ Вести активную сексуальную жизнь

35. ____ Быть творческим(ой)

36. ____ Быть самодостаточным(ой)

37. ____ Быть любознательным(ой), изучать все новое

38. ____ Уметь решать проблемы

39. ____ Стараться быть лучше

40. ____ Быть в позитивном настроении

41. ____ Хорошо относиться к себе

42. ____ Избегать стресса

43. ____ Наслаждаться музыкой, искусством и/или театром

44. ____ Создавать вещи

45. ____ Учить других
46. ____ Решать споры

47. ____ Строить и чинить вещи

48. ____ Работать на природе

49. ____ Организовывать ситуации или события

50. ____ Заниматься конкретной работой

51. ____ Исследовать

52. ____ Управлять

Если мы пропустили какие-то основные принципы, пожалуйста, запишите их и оцените силу давления, которое вы чувствуете:

53. ____

54. ____

55. ____

ЧАСТЬ 2. КАКИХ ПРИНЦИПОВ Я ВЫНУЖДЕН ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ?

Используя приведенную ниже шкалу, укажите, в какой степени вы чувствуете давление, обязывающее меня придерживаться этому принципу? Следующие распространенные источники давления: другие люди (например, члены семьи, ваш партнер); группы (например, религиозные группы, группы сверстников, организации); средства массовой информации (например, реклама); и другие источники давления (например, то, что общество ожидает от вас).

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Я не чувствую давления								Я чувствую чрезмерное давление

- | | |
|---|---|
| 1. ____ Связь с природой | 13. ____ Иметь чувство выполненного долга и внесенного долгосрочного вклада |
| 2. ____ Обрести мудрость и зрелое понимание жизни | 14. ____ Иметь интересную жизнь |
| 3. ____ Создание красоты (в любой форме, включая искусство, танцы, садоводство) | 15. ____ Жизнь полная приключений |
| 4. ____ Распространять принципы справедливости и заботы о слабом | 16. ____ Жизнь полная новых событий и изменений |
| 5. ____ Быть верным(ой) друзьям, семье и/или моей компании | 17. ____ Быть в хорошей физической форме |
| 6. ____ Быть честным(ой) | 18. ____ Здоровое питание |
| 7. ____ Помогать другим | 19. ____ Заниматься спортом |
| 8. ____ Быть желанным(ой) | 20. ____ Жить в соответствии моим религиозным убеждениям |
| 9. ____ Иметь настоящих близких друзей | 21. ____ Быть в единстве с Богом и вселенной |
| 10. ____ Иметь отношения, полные любви и привязанности | 22. ____ Уважать традиции |
| 11. ____ Быть амбициозным(ой) и трудолюбивым(ой) | 23. ____ Обладать дисциплиной и противостоять искушениям |
| 12. ____ Быть компетентным(ой) и эффективным(ой) | 24. ____ Уважать родителей и старших |

В какой степени вы чувствуете давление, обязывающее меня придерживаться этому принципу?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Я не чувствую давления								Я чувствую чрезмерное давление

25. ____ Выполнять обязанности

26. ____ Заботиться о своей безопасности и безопасности близких

27. ____ Отплачивать за услуги и не быть в долгу

28. ____ Обходить опасности стороной

29. ____ Быть состоятельным(ой)

30. ____ Иметь власть

31. ____ Иметь влияние

32. ____ Приятная, расслабленная жизнь

33. ____ Наслаждаться едой и напитками

34. ____ Сексуальная жизнь

35. ____ Быть творческим(ой)

36. ____ Быть самодостаточным(ой)

37. ____ Быть любознательным(ой), изучать все новое

38. ____ Уметь решать проблемы

39. ____ Стараться быть лучше

40. ____ Находиться в позитивном настроении

41. ____ Хорошо относиться к себе
42. ____ Избегать стресса

43. ____ Наслаждаться музыкой, искусством и/или театром

44. ____ Создавать вещи

45. ____ Учить других

46. ____ Решать споры

47. ____ Строить и чинить вещи

48. ____ Работать на природе

49. ____ Организовывать вещи

50. ____ Заниматься конкретной работой

51. ____ Исследовать

52. ____ Управлять

Если мы пропустили какие-то основные принципы, пожалуйста, запишите их и оцените силу давления, которое вы чувствуете:

53. ____

54. ____

55. ____

ЧАСТЬ 3. НАСКОЛЬКО УСПЕШНО Я ПРИМЕНЯЮ СВОИ ПРИНЦИПЫ НА ПРАКТИКЕ?

Для следующих вопросов определите, хотели ли вы применить этот принцип в течение последних трех месяцев, то есть, хотели ли вы действовать в соответствии с этим принципом? Если вы ответили “нет”, переходите к следующему принципу. Если вы ответили “да”, оцените, насколько успешно вам удалось воплотить принцип в жизнь.

1	2	3	4	5
Совсем безуспешно		Достаточно успешно		Очень успешно

Основной принцип	Хотели ли вы обратиться к этому принципу в течение последних 3 месяцев?		Если да, то насколько хорошо у вас получилось?
1. Связь с природой	Да	Нет	_____
2. Обрести мудрость и зрелое понимание жизни	Да	Нет	_____
3. Создание красоты (в любой форме, включая искусство, танцы, садоводство)	Да	Нет	_____
4. Распространять принципы справедливости и заботы о слабом	Да	Нет	_____
5. Быть верным(ой) друзьям, семье и/или моей компании	Да	Нет	_____
6. Быть честным(ой)	Да	Нет	_____
7. Помогать другим	Да	Нет	_____
8. Быть желанным(ой)	Да	Нет	_____
9. Иметь настоящих близких друзей	Да	Нет	_____
10. Иметь отношения, полные любви и привязанности	Да	Нет	_____
11. Быть амбициозным(ой) и трудолюбивым(ой)	Да	Нет	_____
12. Быть компетентным(ой) и эффективным(ой)	Да	Нет	_____

1	2	3	4	5
Совсем безуспешно		Достаточно успешно		Очень успешно

Основной принцип

Хотели ли вы обратиться
к этому принципу в течение
последних 3 месяцев?

Если да, то насколько хорошо
у вас получилось?

13. Иметь чувство выполненного долга и внесенного долгосрочного вклада	Да	Нет	_____
14. Иметь интересную жизнь	Да	Нет	_____
15. Жизнь полная приключений	Да	Нет	_____
16. Жизнь полная новых событий и изменений	Да	Нет	_____
17. Быть в хорошей физической форме	Да	Нет	_____
18. Здоровое питание	Да	Нет	_____
19. Заниматься спортом	Да	Нет	_____
20. Жить в соответствии моим рели- гиозным убеждениям	Да	Нет	_____
21. Быть в единстве с Богом и вселенной	Да	Нет	_____
22. Уважать традиции	Да	Нет	_____
23. Обладать дисциплиной и противо- стоять искушениям	Да	Нет	_____
24. Уважать родителей и старших	Да	Нет	_____
25. Выполнять обязанности	Да	Нет	_____
26. Заботиться о своей безопасности и безопасности близких	Да	Нет	_____
27. Отплачивать за услуги и не быть в долгу	Да	Нет	_____
28. Обходить опасности стороной	Да	Нет	_____
29. Быть состоятельным(ой)	Да	Нет	_____
30. Иметь власть			_____

1	2	3	4	5
Совсем безуспешно		Достаточно успешно		Очень успешно

Основной принцип

Хотели ли вы обратиться
к этому принципу в течение
последних 3 месяцев?

Если да, то насколько хорошо
у вас получилось?

31. Иметь влияние	Да	Нет	_____
32. Приятная, расслабленная жизнь	Да	Нет	_____
33. Наслаждаться едой и напитками	Да	Нет	_____
34. Сексуальная жизнь	Да	Нет	_____
35. Быть творческим(ой)	Да	Нет	_____
36. Быть самодостаточным(ой)	Да	Нет	_____
37. Быть любознательным(ой), изучать все новое	Да	Нет	_____
38. Уметь решать проблемы	Да	Нет	_____
39. Стараться быть лучше	Да	Нет	_____
40. Находиться в позитивном настроении	Да	Нет	_____
41. Хорошо относиться к себе	Да	Нет	_____
42. Избегать стресса	Да	Нет	_____
43. Наслаждаться музыкой, искусством и/или театром	Да	Нет	_____
44. Создавать вещи	Да	Нет	_____
45. Учить других	Да	Нет	_____
46. Решать споры	Да	Нет	_____
47. Строить и чинить вещи	Да	Нет	_____
48. Работать на природе	Да	Нет	_____
49. Организовывать вещи	Да	Нет	_____
50. Заниматься конкретной работой	Да	Нет	_____
51. Исследовать	Да	Нет	_____
52. Управлять	Да	Нет	_____

СПИСОК ЖИЗНЕННЫХ ПРИНЦИПОВ И РАБОТА НАД ЦЕННОСТЯМИ

Первоначальные исследования с помощью СЖП показывают, что ответы клиентов можно свести к четырем глобальным оценкам [Stefanic & Ciarrochi, 2008; Frearson & Ciarrochi, 2008]. В табл. 7.2 представлены баллы и нормативные данные. Первоначальные исследования показывают, что люди испытывают наивысшее благополучие, когда: 1) они считают принципы важными; 2) они чувствуют слабое давление в отношении соблюдения принципов; 3) они пытаются реализовать многие принципы; и 4) им удается реализовать принципы [Stefanic & Ciarrochi, 2008; Frearson & Ciarrochi, 2008]. Успех в реализации принципов является наиболее важным элементом благополучия, связанным с более позитивным эмоциональным состоянием (например, позитивный эффект, отсутствие печали), психологическим благополучием (например, цель в жизни) и социальным благополучием (удовлетворенность отношениями, социальная поддержка). Остальные три фактора коррелируют не так сильно, как успех, но они предсказывают значительные различия в благополучии и поэтому потенциально важны.

Таблица 7.2. Глобальные результаты списка жизненных принципов

Средние баллы, низкие баллы (–1 стандартное отклонение) и высокие баллы (+1 стандартное отклонение)

	Описание	Низкий балл	Средний	Высокий
Важность	Низкие баллы указывают на то, что человек считает важными лишь несколько принципов	5,81	6,51	7,19
Женщина		5,90	6,57	7,24
Мужчина		5,57	6,3	7,03
Давление	Высокие показатели указывают на то, что человек испытывает сильное давление со стороны других людей, требующих соблюдения принципов	3,14	4,54	5,98
Успех	Низкие баллы указывают на то, что человек не преуспевает в своих принципах	3,05	3,48	3,91
Активность	Низкие баллы указывают на то, что человек применяет мало принципов на практике	23,63	31,18	38,73

Эти нормы основаны на анкетировании 300 студентов университета и должны использоваться только в качестве приблизительного ориентира, пока не будут разработаны новые нормы. Переменные для важности, давления и успеха формируются путем взятия среднего значения всех ответов, кроме пунктов контроля эмоций (пп. 40–42); “Активность” формируется путем суммирования количества принципов, которые человек применяет в жизни (исключая пп. 40–42).

Глобальные оценки позволят вам ответить на ряд вопросов. Например, считают ли ваши пациенты важными лишь немногие вещи? Знают ли они, чего хотят (высокая важность), но, похоже, не могут этого добиться (низкий успех)? Чувствуют ли они, что другие люди контролируют то, чего они хотят (высокое давление), и им трудно найти свой собственный голос?

Есть несколько важных предостережений, которые следует учитывать при рассмотрении глобальных оценок. Во-первых, более высокие оценки важности не всегда связаны с благополучием, причем в каждой категории принципов. Например, люди, которые оценивают принципы власти как важные (авторитет, влияние и богатство), обычно испытывают большую враждебность, но не испытывают большего благополучия [Stefanic & Ciarrochi, 2008]. Во-вторых, глобальные баллы не дают вам много информации о том, над чем конкретно пациент может захотеть поработать в терапии. Поэтому мы рекомендуем вам рассматривать глобальные оценки в сочетании с оценками отдельных принципов. Рабочий лист для оценки жизненных принципов (см. ниже) предоставляет один из способов сделать это.

РАБОЧИЙ ЛИСТ ОЦЕНКИ ЖИЗНЕННЫХ ПРИНЦИПОВ

Этот лист даст вам некоторое представление о том, что наиболее важно для вашего пациента и в чем он преуспел. Его следует использовать в качестве приблизительного ориентира, поскольку точные диапазоны баллов могут отличаться в зависимости от выборки. В рабочем листе представлены значения, которые на одно стандартное отклонение ниже среднего (нижние 16%), средние и на одно стандартное отклонение выше среднего (верхние 16%).

Чтобы оценить, просто посмотрите на анкету клиента и обведите кружком, где каждый пункт попадает в диапазон. Например, если клиент оценивает дружбу на 7,5 балла или ниже, обведите 7,5. Если клиент набрал от 7,5 до 9 баллов, обведите среднее значение (8,5). Обратите внимание, что значение может быть оценено как ниже среднего по сравнению с нормативной выборкой, но при этом быть важным для пациента. Например, он/она может описать дружбу как 7,4 балла по важности,

что ниже среднего по сравнению с нормативной выборкой, но все же имеет высокую важность для конкретного человека (т.е. это 7,4 балла из 9).

Принцип	Важность	Успех
9. Дружба	7,5<8,5<9,0	3,2<4,2<5,0
10. Любовь	7,0<8,2<9,0	2,5<3,8<5,0
<i>Социальные</i>		
5. Быть верным(ой)	7,8<8,3<9,0	3,5<4,3<5,0
6. Быть честным (ой)	6,3<7,7<9,0	3,2<4,1<4,9
26. Безопасность	7,1<8,2<9,0	3,0<3,9<4,8
24. Уважение	5,6<7,3<9,0	3,0<3,9<4,9
7. Помогать	6,2<7,5<8,7	2,8<3,6<4,5
27. Возвращать	6,1<7,5<8,8	2,9<3,9<4,9
23. Дисциплина	4,5<6,4<8,2	1,8<3,0<4,1
<i>Сила</i>		
30. Власть	3,7<5,4<7,2	2,3<3,3<4,3
31. Влияние	3,3<5,3<7,2	2,4<3,2<4,0
29. Обеспеченность	3,4<5,7<7,5	1,2<2,3<3,4
1. Природа	2,9<5,0<7,1	2,0<3,1<4,3
<i>Религия</i>		
20. Соблюдение	1,8<4,6<7,4	2,2<3,3<4,4
21. Единство с Богом	1,8<4,6<7,5	2,0<3,1<4,1
<i>Творчество</i>		
35. Креативность	3,4<5,5<7,7	2,1<3,2<4,3
44. Созидание	2,1<4,3<6,4	1,7<2,9<4,2
3. Красота	3,7<5,9<8,1	2,3<3,3<4,3
43. Наслаждение искусством	4,5<6,4<8,3	2,7<3,7<4,8
<i>Ощущения</i>		
42.Отсутствие стресса	5,2<7,1<8,9	1,4<2,4<3,5
28. Безопасность	4,8<7,6<9,0	3,3<4,2<5,0
41. Хорошее отношение	7,1<8,2<9,0	2,3<3,4<4,4
40. Позитивность	6,4<7,8<9,0	2,5<3,5<4,5
<i>Другое</i>		
34. Сексуальная активность	3,9<6,0<8,1	2,4<3,6<4,7

Примечание: Курсивом выделены категории, которые были выявлены в ходе факторного анализа [Stefanic & Ciarrrochi, 2008]. Цифры расположены следующим образом: 16% людей обвели это значение или ниже < среднее значение < 16% людей обвели это значение или выше. Это приблизительные проценты.

Принцип	Важность	Успех
Поиск ощущений		
15. Приключения	4,9<6,6<8,3	2,0<3,1<4,2
14. Интересная жизнь	5,8<7,7<8,8	2,5<3,5<4,5
16. Новизна	4,2<6,0<7,7	2,1<3,2<4,2
37. Открытия	5,6<7,0<8,4	2,6<3,6<4,5
<i>Достижения</i>		
50. Работа	4,6<6,2<7,8	2,4<3,5<4,5
52. Управлять	4,5<6,3<8,1	2,3<3,2<4,1
11. Амбиции	5,7<7,2<8,6	2,4<3,4<4,4
49. Организовывать	4,1<6,0<7,9	2,1<3,2<4,4
51. Изучать	3,5<5,3<7,2	2,5<3,4<4,4
25. Обязанности	6,3<7,6<8,8	2,6<3,6<4,6
38. Решения проблем	4,6<6,2<7,8	2,6<3,4<4,3
<i>Здоровье</i>		
17. Физ. форма	5,3<6,9<8,5	1,8<3,0<4,1
19. Спорт	3,6<5,9<8,2	1,9<3,3<4,7
18. Питание	5,0<6,7<8,4	2,1<3,1<4,1
8. Влечение	4,5<6,4<8,2	2,3<3,2<4,1
36. Самодостаточность	5,8<7,3<8,8	2,5<3,5<4,4
2. Мудрость	6,3<7,6<8,9	2,3<3,2<4,0
39. Стремления	6,5<7,8<9,0	2,6<3,4<4,2
33. Наслаждение едой	5,2<6,9<8,6	3,4<4,3<5,0
12. Компетентность	6,3<7,5<8,6	2,6<3,4<4,2
32. Удовольствия	6,3<7,6<9,0	2,4<3,4<4,4
46. Разрешение споров	5,3<6,9<8,5	2,4<3,4<4,5
48. Работата на природе	2,6<4,7<6,8	1,9<3,1<4,2
47. Строительство	2,1<4,1<6,1	1,9<3,0<4,2
4. Справедливость	4,7<6,5<8,2	1,9<2,9<3,8
13. Вклад	6,0<7,5<9,0	2,0<3,0<4,0
22. Традиции	3,4<5,4<7,4	2,3<3,2<4,2
45. Обучать	4,4<6,1<7,9	2,5<3,4<4,3
53.		
54.		
55.		

Примечание: Курсивом выделены категории, которые были выявлены в ходе факторного анализа [Stefanic & Ciarrrochi, 2008]. Цифры расположены следующим образом: 16% людей обвели это значение или ниже < среднее значение < 16% людей обвели это значение или выше. Это приблизительные проценты.

В рабочем листе “Оценка жизненных принципов” пункты представлены по категориям, которые были выявлены в ходе статистического анализа [Stefanic and Ciarrochi, 2008]. Например, категория “поиск ощущений” включает пункты “приключения”, “интересная жизнь” и “новизна”. Люди склонны одинаково реагировать на пункты внутри категории. Например, в категории “социальность” люди, ценящие верность, также склонны ценить честность. Используя как глобальные показатели факторов, так и рабочий лист “Оценка жизненных принципов”, терапевты могут выявить несколько закономерностей: важные темы, низкая успешность, ограниченный диапазон принципов, доминирование принципов эмпирического контроля, неподходящий выбор профессии и сильное давление. Давайте теперь подробнее рассмотрим каждую из этих закономерностей.

Важные темы. Во-первых, обратите внимание на постоянно высокие оценки важности в рамках категории принципов (например, социальная категория). Это может указывать на темы, которые следует рассмотреть в терапии. Например, если пациент оценивает каждый социальный принцип как чрезвычайно важный, то, вероятно, следует уделить внимание социальной сфере. Вы также можете посмотреть, не имеет ли пациент тенденцию к низким оценкам важности. Это может указывать на то, что он/она не знает, что он/она ценит. Хорошей отправной точкой для таких людей может стать задание на сортировку карточек, представленное ниже.

Низкий успех. Ищите принципы, которые оцениваются высоко, но имеют низкий успех. Скорее всего, именно над этими принципами клиенты хотят поработать. Если клиент не упоминает о таком принципе в терапии, возможно, вам стоит спросить о нем.

Ограниченный диапазон принципов. Ограниченный диапазон может проявляться несколькими способами: пациенты могут отметить очень мало принципов как важные. Они могут выделить несколько принципов важными, но заявить, что они не пытались воплотить их в жизнь. Наконец, они могут оценить несколько групп принципов как неважные. В этих случаях у таких людей может быть весьма ограниченный диапазон вариантов поведения, и вам, возможно, придется изучить барьеры на пути этих вариантов поведения. Это могут быть когнитивные барьеры (рассматриваются в главах 2–4) или проблемы, связанные с избеганием опыта (см. главу 6). Например, клиент может отказываться признать руководящий принцип, потому что хочет избежать боли неудачи или отказа.

Доминирование принципов эмпирического контроля. Обратите внимание на высокие показатели важности в измерении контроля ощущений. В наличии принципов эмпирического контроля нет ничего плохого по

своей сути. Вопрос заключается в том, не противоречит ли действие в соответствии с этими принципами другим важным принципам. Этот вопрос подробно рассматривается в главе 6.

Неподходящий выбор профессии. СЖП можно использовать для того, чтобы получить первоначальное представление о том, не выбрал ли человек карьеру, которая не согласуется с его руководящими принципами. Например, кто-то может двигаться по традиционной карьерной лестнице (например, организацией и управлением данными), которая не использует его творческие или социальные интересы. Если вы подозреваете, что человек, возможно, сделал неправильный выбор, вы можете провести опрос о карьерных интересах [Rottinghaus et al., 2007; Savickas et al., 2002].

Наличие давления. Также обратите внимание на принципы, которые, по мнению пациента, требуют соблюдения. Исследования показывают, что эти принципы, как правило, не ведут к настоящей жизни или благополучию [Sheldon & Kasser, 1995] и обычно связаны с враждебностью и печалью [Stefanic & Ciarrochi, 2008]. Когда на людей оказывают давление с целью заставить их придерживаться какого-либо принципа, они могут отреагировать одним из трех способов. Во-первых, они могут поддаться давлению и оценить принцип как важный. Во-вторых, они могут отреагировать противодействием и оценить принцип как неважный (даже если он действительно может быть важен для них). Наконец, они могут считать его важным и испытывать давление, чтобы придерживаться его.

Возможно, вам придется подробно изучить некоторые из пунктов, оказавшихся под давлением. Иногда полезно спросить пациентов, стали бы они придерживаться этого принципа, если бы о нем не знал никто другой. Если они ответят “да”, то, возможно, это подлинный принцип. Для подрыва соответствия могут использоваться различные техники АСТ. Например, пациенты часто чувствуют давление, заставляющее их подчиняться тому, чего хотите вы, терапевт. Такое подчинение можно минимизировать различными способами, включая подрыв вашего собственного авторитета (например, “у меня нет ответов”) и поощрение пациентов не верить всему, что вы говорите (поскольку решающим фактором в конечном итоге должен быть их опыт).

Есть и другие способы нарушить соблюдение требований. Например, вы можете попросить пациентов сказать, что бы они хотели, чтобы было напечатано на их надгробии, или что бы они хотели, чтобы было сказано на их похоронах. Пациенты редко говорят, что хотели бы услышать что-то вроде “Мне удалось не расстраивать людей” или “Мне удалось сделать все, что хотели мои родители”.

Упражнение «Безопасное место» — еще одна техника, которая может помочь людям установить контакт с аутентичными принципами [Wilson, in press]. Это упражнение начинается с короткого задания на внимательность, например, пациенты закрывают глаза, а затем на несколько минут сосредотачиваются на своем дыхании. Затем, с закрытыми глазами, их просят обратиться к одному из своих лучших воспоминаний. Предлагается вспомнить все детали, особенно то, что они делали во время воспоминания. Через несколько минут пациентов просят открыть глаза и описать пережитое. Как терапевты, мы должны попытаться соединиться с этим опытом и отметить, когда пациенты кажутся жизненно живыми и открытыми. Важно отметить, что нам нужно выявить модели поведения, которые пациент использовал в этом опыте (например, забота, работа над сложной задачей, творчество). Эти модели могут стать целью будущих вмешательств по активизации поведения. После анализа воспоминаний мы можем сказать примерно следующее: “Что, если бы вы могли иметь больше таких моментов в своей жизни? Хотели бы вы? На что это может быть похоже?”

Наконец, мы обнаружили, что упражнение по сортировке карточек является отличным способом помочь прояснить, чего хотят ваши пациенты и чего не хотят от жизни. Задание описано ниже.

УПРАЖНЕНИЕ. ЗАДАНИЕ НА СОРТИРОВКУ КАРТОЧЕК

Цель этого задания — помочь пациентам определить, какие принципы для них наиболее важны. Возможно, вы захотите сделать копию приведенных ниже страниц на бумаге плотного типа, а затем разрезать бумагу на карточки для вашего клиента. Вы также можете заламинировать их.

Инструкции

Попросите пациента рассортировать карточки на три группы.

Стопка 1. Эти принципы не очень важны для меня

Стопка 2. Эти принципы имеют для меня умеренную важность

Стопка 3. Эти принципы имеют для меня наибольшее значение.

После того, как пациенты завершат первоначальную сортировку, вы попросите их снова просмотреть карточки и на этот раз выбрать 10 самых важных принципов.

Если жизненный принцип пациента не указан на одной из карточек, клиент может записать его на одной из пустых карточек.

Подведение итогов

Спросите пациентов, готовы ли они поделиться тем, что показалось им важным. Пока они говорят о различных принципах, обратите внимание на жизненную силу и энтузиазм в их глазах, жестах и тоне голоса. Попытайтесь определить, чего человек действительно хочет от жизни и, скорее всего, будет работать над этим в терапии.

Вы также можете спросить, не удивлены ли они тем, насколько неважны одни принципы по сравнению с другими. Многие из нас тратят много времени на то, что действительно неважно.

Связь с природой

Обрести мудрость
и зрелое понимание
жизни

Создание красоты
(в любой форме,
включая искусство,
танцы, садоводство)

Распространять
принципы
справедливости
и заботы о слабом

Быть верным(ой)
друзьям, семье
и/или моей компании

Быть честным(ой)

Помогать другим

Быть желанным(ой)

Иметь настоящих
близких друзей

Иметь отношения,
полные любви
и привязанности

Быть амбициозным(ой)
и трудолюбивым(ой)

Быть компетентным(ой)
и эффективным(ой)

Иметь чувство
выполненного долга
и внесенного
долгосрочного вклада

Иметь
интересную жизнь

Жизнь полная
приключений

Жизнь полная новых
событий и изменений

Быть в хорошей
физической форме

Здоровое питание

Заниматься спортом

Жить в соответствии
моим религиозным
убеждениям

Быть в единстве
с Богом и вселенной

Уважать традиции

Обладать дисциплиной
и противостоять
искушениям

Уважать родителей
и старших

Выполнять
обязанности

Заботиться о своей
безопасности
и безопасности
близких

Отплачивать за услуги
и не быть в долгу

Обходить опасности
стороной

Быть
состоятельным(ой)

Иметь власть

Иметь влияние

Приятная,
расслабленная жизнь

Наслаждаться едой
и напитками

Сексуальная жизнь

Быть творческим(ой)

Быть
самодостаточным(ой)

Быть
любопытным(ой),
изучать все новое

Уметь решать
проблемы

Стараться быть лучше

Находиться
в позитивном
настроении

Хорошо относиться
к себе

Избегать стресса

Наслаждаться музыкой,
искусством
и/или театром

Создавать вещи

Учить других

Решать споры

Строить и чинить вещи

Работать на природе

Организовывать
вещи

Заниматься
конкретной работой

Исследовать

Управлять

ПЕРЕХОД ОТ ВЫБОРА ПРИНЦИПОВ К ДЕЙСТВИЯМ

В предыдущем разделе мы обсудили, как помочь пациентам установить контакт с тем, чего они больше всего хотят от жизни. Теперь мы готовы перейти к конкретным действиям. В этом разделе мы рассмотрим, как работать с пациентами, чтобы помочь им понять, как на самом деле выглядит жизнь, наполненная ценностями. Ниже приводим ключевые моменты, которые стоит донести до пациента.

- Проясните различие между ценностями и целями.
- Продемонстрируйте, что ценности не обязательно должны быть обоснованы.
- Покажите, что ценности никогда не могут быть отвергнуты плохим опытом или неудачей.
- Подчеркните, что долгосрочные целеустремленные действия часто требуют высокой устойчивости к стрессу и готовности “проходить” барьеры.

Давайте теперь подробнее рассмотрим каждый из этих пунктов.

Проясните различие между ценностями и целями. Исследование жизненных принципов поможет вам определить руководящие принципы в жизни вашего пациента. Важно понять, какие из этих принципов являются целями, а какие — ценностями. Также важно, чтобы клиент понимал это различие. Ценность — это то, что делается ради самой ценности, в то время как цель — это служение ценности. Если вы не уверены в том, что тот или иной принцип означает для вашего пациента, вы можете спросить: “Почему вы хотите это сделать?”. Если на этот вопрос есть ответ, то, скорее всего, вы имеете дело с целью. Например, клиент может горячо поддерживать принцип “быть спокойным”. Если вы спросите, чему это служит, пациент может ответить: “Быть хорошим отцом”. “Быть хорошим отцом”, скорее всего, является ценностью и может иметь много целей в дополнение к “спокойствию”, связанному с ней.

Проиллюстрируйте, что ценности не обязательно обосновывать. Ценности полезны, потому что они помогают людям выбирать между альтернативами. Крайне важно не путать ценности с суждениями [Hayes et al., 1999]. Оценка — это выбор. Он предполагает выбор между альтернативами, который может быть сделан с обоснованием, но не ради обоснования. В отличие

от этого, суждение — это выбор между альтернативами, сделанный по причине. Причина — это словесная формулировка причины и следствия, или плюсов и минусов. Для выбора ценностного направления не нужны причины.

Рассмотрим следующий пример. Возможно, в какой-то степени вам придется выбирать между тем, чтобы быть хорошим родителем или быть очень успешным на работе. Такой выбор, скорее всего, вызовет множество рассуждений, таких как “Я буду чувствовать себя некомфортно, если не буду лучшим сотрудником на работе” или “Я просто не могу выполнять работу, если не делаю ее идеально, а единственный способ быть идеальным — это работать семьдесят часов в неделю”. Можно рассуждать подобным образом и все равно говорить, что “быть хорошим родителем для меня важнее всего”. Эту ценность можно просто декларировать. Это жизненное предположение.

Это может быть трудно это принять, потому что люди привыкли обосновывать, почему они предпочитают те или иные вещи. Они могут думать, что невозможно сделать выбор без причин. Один из способов подорвать “потребность” в обосновании — продолжать спрашивать, почему они предпочитают что-то. Если кто-то говорит: “Мне важно быть хорошим отцом”, вы можете спросить, почему он это ценит. Он может сказать, что это дает ему чувство значимости. Опять же, вы можете спросить, почему. В конце концов, у клиента закончатся причины. Тогда он может понять, что есть вещи, которые он просто предпочитает, и эти предпочтения невозможно оправдать. Вы можете расширить эту идею, указав на то, что животные постоянно проявляют предпочтения и делают выбор, даже если у них нет словесных обоснований или причин.

Покажите, что ценности никогда не могут быть аннулированы плохим опытом или неудачей. Все терпят неудачи. Когда это происходит, некоторые люди считают, что они потеряли то, что ценят, или что они “не имеют права” на то, что они ценят (например, гармоничный брак или успешную карьеру). Однако важно отметить, что неудача не отменяет ценности. Если использовать метафору, то моряк может направлять свой путь, следуя за Полярной звездой (“ценность”). Однажды ночью, в шторм, он не смог удержать курс. Эта неудача означает лишь то, что в эту конкретную ночь он не смог придерживаться курса. Это не отменяет ценности Полярной звезды, указывающей ему путь в будущем.

Подчеркните, что долгосрочные целеустремленные действия часто требуют высокой устойчивости к стрессу и готовности “проходить” барьеры. Вполне возможно, что ваши пациенты закончат этап прояснения ценностей и принятия обязательств и почувствуют себя глубоко вдохновленными и готовыми ринуться в жизнь. Это отличный первый шаг, но, возможно, необходимо подготовить пациентов к тому, что их ждут разочарования. На каждом пути будет множество препятствий, отклонений и неудач. Важно, чтобы пациент принял на себя обязательство действовать, но еще важнее, чтобы он был готов к упорству. Вы как врач должны быть готовы помочь предвидеть, с какими препятствиями столкнется человек. Готовность и приверженность — это не то, что человек делает один раз. Это то, что человек должен сделать снова и снова на протяжении всей своей жизни.

Рабочие листы по воплощению ценностей в действии

Мы создали два рабочих листа: рабочий лист “Готовность и обязательство” и рабочий лист “Дневник”, — которые призваны объединить все, что написано в этой главе. Рабочий лист “Готовность и обязательства” предназначен для работы с пациентами во время сессии, но его также можно выполнять дома. Этот рабочий лист предлагает подробную практику в определении ценностей, целей, действий и потенциальных внутренних барьеров. Он также напоминает о ключевом вопросе готовности: “Готовы ли вы освободить место для личного опыта, который появится в результате вашего ценного действия?”.

ГОТОВНОСТЬ И ОБЯЗАТЕЛЬСТВО

Какую ценность вы хотите привнести (или приумножить) в свою жизнь?
Ценности — это путеводные звезды. Вы прокладываете свой курс по ним, но никогда не достигаете их или не реализуете окончательно.

Теперь выберите цель, которую вы хотели бы достичь в отношении этой ценности, что позволит вам понять, что вы “на верном пути”.

Теперь выберите действие (действия), которое приведет вас к достижению этой цели.

Какие внутренние “барьеры” мешают вам достичь этой цели?

Эмоции и ощущения?

Бесполезные правила (должен(а), обязан(а)) и оценки (такие как “Это ужасно”, “Я этого не вынесу”, “Я недостаточно хорош(а)”)?

Истина здесь в том, чтобы смотреть на эти личные барьеры, как на то, чем они являются — просто мыслями, а не тем, о чем они говорят. Личные барьеры иногда кажутся более сильными, чем реальность. Они часто говорят, что это что-то опасное или то, что буквально является правдой. Возьмем тревогу. Она говорит, что она могущественна, будто от нее нужно убегать или слушать, что она говорит. Обратите внимание, что “тревога” — это просто слово, которое описывает кучу мимолетных мыслей и чувств. Заметьте, как вы можете иметь эти мысли и чувства и при этом делать то, что вам дорого.

Готовы ли вы освободить место для мыслей и чувств, которые появятся в результате ваших решительных действий?

Да. Продолжайте свое путешествие и прочувствуйте его!

Нет. Вернитесь назад, выберите другое ценностное действие и повторите это упражнение.

Рабочий лист “Дневник” предназначен для того, чтобы помочь с готовностью применять ценности в повседневной жизни. Семь копий этого рабочего листа можно раздать пациентам (возможно, соединив их скрепками или кольцами) и использовать в качестве домашнего задания в течение недели между терапевтическими сессиями. На его выполнение требуется не более пяти минут в день. Лист помогает определить ценности и действия, а также предвидеть потенциальные препятствия на пути этих ценностей и действий. Наконец, в конце дня он помогает подумать о том, насколько успешно человек реализовал свои ценности.

ДНЕВНИК

Дата_____

Начало дня

В этот день какую ценность вы хотели бы воплотить в жизнь?

Какое конкретное действие (действия) вы хотели бы предпринять, чтобы воплотить эту ценность в жизнь?

Какие мысли и чувства, которые могут препятствиями для этого действия, приходят вам в голову?

Готовы ли вы освободить место для мыслей и чувств, которые появятся в результате ваших решительных действий?

Да. Отправляйтесь в путешествие сегодня и прочувствуйте его!

Нет. Вернитесь назад, выберите другое ценностное действие и повторите это упражнение.

Оценка по окончанию дня

В течение этого дня я действовал в соответствии со своим ценностным направлением:

1	2	3	4	5
Совсем нет	Немного	Умеренно	Достаточно	Очень много

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В конечном итоге такие инструменты, как “Список жизненных принципов”, являются лишь отправной точкой для выявления подлинных ценностей. Клиентам необходимо начать жить и воплотить свои ценности в жизнь. Тогда на собственном опыте они узнают, чего они на самом деле хотят.

Ценности являются основой всего, что написано в этой книге, — всей работы по принятию, разрядке и “я”-контекста. Мы просим пациентов посмотреть в лицо своим демонам, но только тогда, когда это помогает им жить жизнью, которая имеет для них значение.

Мы испытываем больше страданий, чем любое другое животное, при отсутствии лишений или угроз. Возможно, это наша судьба. Мы редко можем выбирать, какие мысли и чувства появляются в нашем внутреннем мире. Однако мы можем выбирать, что мы делаем своими руками, ногами и ртом во внешнем мире. Мы можем выбрать жизнь, которая имеет значение, даже если мы чувствуем тревогу и не можем спать по ночам. Мы можем достойно перенести свою беду и следовать своим целям.

