

Содержание

Об авторах	19
Благодарности	20
Введение	21
Зачем ставить ценности в основу терапии	22
О книге	23
Основано на терапии принятия и ответственности, но применимо ко всем	25
От издательства	26
Часть 1. Основы	27
Глава 1. Суть и особенности ценностей	29
Что такое ценности	31
Ценности — это поведение	32
Ценности — это качества действия, а домены — его арена	32
Ценности — это направления, а цели — это ориентиры	34
Другие важные характеристики ценностей	38
Ценности — это свободный выбор	38
Ценности притягательны (например, как ароматный сыр)	40
Ценности и речь	42
Зачем нужны ценности	43
Ценности создают смысл	43
Ценности обеспечивают постоянство и поддерживают поведение	44
Ценности указывают, что эффективно	46
Не усложняйте	47
Ценности и культура	48
Выводы	49
Следующие шаги: самооценивание в ценностно-ориентированной терапии	49
Глава 2. Полноценная жизнь подразумевает психологическую гибкость	51
Какие ценности направляют терапию	52
Что еще, кроме облегчения боли, можно выбрать	52
Ценности как процесс	54

Психологическая гибкость и полноценная жизнь	54
Что такое психологическая гибкость	55
Репертуар психологической гибкости, способствующий полноценной жизни	57
Эффективная работа над ценностями подразумевает психологическую гибкость	71
Не рекомендуется сосредоточение на ценностях без психологической гибкости	72
Негибкие ценности — это не ценности, или Почему нужна психологическая гибкость	73
Выводы	76
Следующие шаги	76
Часть 2. Практическое применение	79
Глава 3. Направление клиентов к ценностям	81
Знакомство с ценностями	82
Ценности поясняют и мотивируют весь терапевтический процесс	82
Открытость возможностям	86
Включение ценностей в терапевтический план	87
Упражнение “Сортировка карточек ценностей”	92
Другой инструментарий определения ценностей	100
Клинические индикаторы необходимости изменить (или возобновить) работу над ценностями	102
Амбивалентность или низкая мотивация клиента	102
Подавленность, разобщенность или отстраненность клиента	103
Перед началом особо трудной работы	103
Опасности при ориентировании клиентов на ценности	104
Преждевременное определение ценностей	104
Податливость и долженствования	105
Выводы	106
Следующие шаги	106
Глава 4. Как стать искателем трюфелей, или Руководство по исследованию ценностей	107
Два подхода к работе с ценностями	108
Как пахнут трюфели: качества эффективной беседы о ценностях	109
Витальность	110
Акцент на настоящем	111
Готовность к уязвимости	114
Выбор	116

Углубленное исследование ценностей	117
Исследование и определение	117
Упражнение “Безопасное место”	118
Опасности в начале исследования ценностей	129
Преждевременный переход от исследования ценностей к их называнию	129
Ожидание лишь “позитивных” чувств	130
Следование правилам, а не качествам	130
Выводы	131
Следующие шаги	131
Глава 5. Поиск ценностей в боли	133
Когда боль направляет к самому значимому	134
Когда боль — оптимальный путь к ценностям	134
Боль как наставник	135
Как идти по следу ценностей, несмотря на боль	136
Осознанность выбора при переживании боли	136
Обретение ценностей в боли через готовность к уязвимости	138
Ценности придают смелость при встрече с болью	139
Упражнение “Небезопасное место”	140
Обретение витальности в боли	142
Вызвать боль, чтобы обрести ценности в настоящем моменте	144
Упражнение “Прощальное слово”	146
Опасности при исследовании ценности боли	152
Подсластить горькую пилюлю боли	152
Больше — не всегда значит лучше	153
Ассоциирующиеся с ценностями эмоции не всегда будут яркими	153
Терапевты тоже хотят избежать боли	154
Выводы	154
Следующие шаги	155
Глава 6. Исследование через действия	157
Обучение через ценности	158
Ценности как непрерывный процесс	158
Отслеживание ценностей	158
Не только <i>что</i> , но и <i>как</i>	160
Подкрепление направленности на ценности	162
Прокладывание нового курса на ценности	163
Используйте свою “черепашью силу”	163
Создание прототипа ценности	165
Составляющие эффективного прототипа ценности	166

Упражнение “Создание прототипа ценности”	168
Трудности при создании прототипов ценностей	176
Опасности при обучении через действия	177
Слишком много разговоров и недостаточно действий	178
Преодоление препятствий	178
Выводы	178
Следующие шаги	179
Глава 7. Когда негибкость создает препятствия на пути к ценностям	181
Иногда хороший вопрос — это лучший ответ	182
Опросник ценностно-ориентированного исследования психологической гибкости	182
Распространенные проблемы с ценностями, связанные с психологической негибкостью	188
Избегание затмевает ценности (трудности с готовностью)	188
Когнитивное слияние затмевает ценности (трудности с разъединением)	192
Привязанность к нарративам ограничивает исследование ценностей (трудности с гибким изменением точки зрения)	195
Заикленность на прошлом или будущем затмевает ценности (трудности с акцентом на настоящем)	199
Порой требуется более непосредственная работа	203
Конфликт ценностей	203
Выводы	206
Следующие шаги	206
Глава 8. Значение внеличного контекста: культура и ценности	209
Культура — гибкая, развивающаяся и широко определяемая	210
Важность смирения — знайте, что вы не знаете	211
Исследование собственного культурного контекста и предубеждений	213
Противоречия между смирением и смелостью	215
Культурно-компетентная ценностно-ориентированная терапия	216
Ценности применимы ко всем	216
Что делать, когда ценности сталкиваются с культурой	225
Когда полноценная жизнь трудна или опасна	225
Когда сталкиваются ценности клиента и терапевта	227
Волновой эффект ценностей: пары, семьи, организации	230
Привлечь любимых к работе над ценностями	231
Выводы	233
Следующие шаги	233

Глава 9. Наше общее дело: ценности терапевта	235
Исследуйте свои профессиональные ценности	236
Обучение “изнутри наружу”	236
Как привнести ценности в свою ежедневную работу	238
Действовать иначе, а не делать иное	239
Восстановление связи с ценностями на протяжении дня	241
Самораскрытие терапевта в вопросах ценностей	244
Вы тоже человек	247
Выводы	249
Следующие шаги	250
Завершение	250
В заключение	250
Часть 3. Дополнительные материалы	251
Карточки с содержанием	253
Когда	253
Зачем (функционирование)	253
Как	254
Этап 1 — определите ценность и напишите ее на карточке	254
Этап 2 — определите и запишите трудное когнитивное и эмоциональное содержание	255
Этап 3 — отследите механизмы	257
Этап 4 — покажите связь между ценностями и болью, предложив готовность как альтернативу	258
Этап 5 — практика эффективных действий	260
Решение проблем при выполнении упражнения “Карточки с содержанием”	260
Шарлотта: помочь клиентке узнать ее предпочтения	262
Клинический случай	262
Сортировка карточек ценностей	267
Фрэнк: проработка боли с помощью фотографии	272
Инструкции	272
Клинический случай Фрэнка	273
Прощальное слово	277
Инструкции	277
Дебрифинг	279
Возможное домашнее задание	279

Домашнее задание к упражнению “Прощальное слово”	280
Инструкции	280
Часть 1: ваша хорошо прожитая жизнь	280
Часть 2: ваш сегодняшний жизненный путь	282
Часть 3: вопросы для размышления	284
Упражнение “Две стороны монеты”	285
Материалы, которые понадобятся	285
Инструкции	285
Этап 1 — выберите домен ценностей или отношения	285
Этап 2 — знакомимся с метафорой	286
Этап 3 — запишите ценности	287
Этап 4 — обнаружьте и запишите боль	287
Этап 5 — дополнительное домашнее задание	289
Саша: создание прототипа ценности на основе вопросов	290
Клинический случай Саши	290
Форма ежедневного отслеживания ценностей	292
Финишная лента	296
Исследуйте свой культурный контекст	298
Упражнение “Ценность дня”	301
Инструкции	301
Этап 1 — выберите для работы 5–7 потенциальных ценностей	301
Этап 2 — составляйте “ежедневные карточки ценностей”	302
Этап 3 — определите поведение, соответствующее каждой ценности	302
Этап 4 — выберите ценность дня	303
Этап 5 — отметьте свои чувства при выборе	303
Этап 6 — воплотите ценность	303
Этап 7 — отследите последствия	304
Этап 8 — повторите	304
Тренинг сострадания перед сессией	305
Размышления о ценностях перед сессией	307
На службе своих клиентов	309
Инструкции	309

Приложение А. Форма самооценивания в ценностно-ориентированной терапии	313
Приложение Б. План ценностно-ориентированных действий	317
Список литературы	319

ГЛАВА 1

Суть и особенности ценностей

*Истинное счастье... его не найдешь в потакании себе,
а лишь в преданности достойной цели.*

Хелен Келлер

Как вы думаете, сколько вдохов у вас еще осталось?

Сколько закатов вы провожали в этом месяце, затаив дыхание? Сколько еще рассветов вас ждет впереди?

Когда в последний раз вы говорили своим лучшим друзьям, что они дороги для вас? Сколько еще раз признаетесь в своих чувствах любимому человеку?

Задумайтесь, ведь большинство вещей в нашей жизни не распределено равномерно по годам. Если родители, братья и сестры все еще с вами, вспомните о них. До 18 лет вы проводили с ними почти каждый день. А теперь, даже если вы видите с ними часто, у вас осталось всего 5% или даже меньше времени с ними. Занимались бы вы посторонними делами, зная, как мало драгоценного времени проведете с близкими?

Расставания часто подкрадываются незаметно, и зачастую у нас гораздо меньше времени, чем мы думаем. Любимые внезапно умирают, друзья переезжают, здоровье резко ухудшается. Или происходит нечто чрезвычайное, отбирая чувство защищенности. Такие переломные ситуации могут возникнуть в любой момент, и многие из нас уже это пережили. Если что-то подобное произошло с вами, я полагаю, что стоит на минутку задуматься.

Горе и потери часто напоминают нам об истинных ценностях. Однажды мы (я и Джейсон) решили, что пора нам отпустить нашу любимую собаку Далай. Далай было уже 22 года, и мы хотели уделить ей максимум внимания в ее последние пару дней. Мы отпрашились с работы и заехали к родным,

чтобы те тоже могли попрощаться с Далай. Устроили долгую поездку, где она могла высовывать голову из окна, и прогулку по ее любимому маршруту в горы, хоть Джейсону и пришлось нести Далай большую часть пути. Мы не хотели попусту тратить последние дни с ней. И затем, когда пришел час, Далай тихо умерла дома, в наших объятьях, доев последний кусочек немецкого шоколадного торта. Достойный конец достойной жизни.

Может быть, нам всем так повезет.

Очень часто, чтобы мы могли отключить “автопилот”, нас должно что-то встряхнуть, например, потеря близкого или похожее горе. В такие моменты мы задумываемся над по-настоящему важными вещами и чувствуем прилив жизненной энергии. Но как было бы здорово ощущать цель и предназначение, не пережив горя? Нет, я не говорю о том, что каждый день должен заканчиваться вкусным куском немецкого шоколадного торта или что ради домашнего питомца стоит забросить карьеру. Я говорю о жизни со смыслом, который мы замечаем только после какой-то серьезной проблемы. Последние месяцы и дни перед смертью Далай я стала гораздо внимательнее относиться к своему распорядку дня и выбирала, как провести время со своей собакой. Я четко видела, что важно в тот момент и что я должна была делать. Хотя это и были непростые жизненные моменты, я ими больше всего горжусь. Если бы мне удавалось всегда быть такой нежной, доброй и сострадательной, какой я была с Далай в ее последние дни, то такой жизнью я бы гордилась, встречая свой последний закат.

Жить, отталкиваясь от истинных ценностей, — значит жить со смыслом, сознательно выбирая значимые для себя цели. Мы не знаем, сколько вдохов нам осталось, и сколько раз мы еще скажем близким “люблю”. Ясно одно: времени у нас остается меньше, чем вчера. Жить полноценной жизнью — это реализоваться по максимуму в отпущенное нам время.

Что, если бы ваша работа состояла в том, чтобы помогать людям жить осмысленно? Что, если в вашей работе вы могли бы помочь людям остановиться и задуматься о действительно важных вещах, помочь им четко увидеть смысл и суть, которые они часто замечают лишь во время серьезных испытаний? Вот об этом и идет речь в книге. В этом руководстве предложены принципы, которые помогут клиентам поставить самые важные ценности в центр их жизни.

Что такое ценности

Что касается ценностей, терапия принятия и ответственности и исследовательская парадигма, положенная в ее основу — контекстуальная поведенческая наука (КПН), — имеют богатую историю и могут похвалиться обширными клиническими и эмпирическими исследованиями. С позиции терапии принятия и ответственности можно утверждать, что ценности — это “свободно выбранные, вербально конструируемые последствия непрерывных, динамических, эволюционирующих моделей поведения, которые в основном и подкрепляют это поведение, являясь неотъемлемой частью ценностного поведенческого паттерна” [Wilson & DuFrene, 2009, p. 64]. Или, выражаясь относительно простым языком, ценности — это “вербально конструируемые, глобальные, желаемые и выбранные жизненные принципы” [Dahl, Wilson, Luciano, & Hayes, 2005, p. 61]. На мой взгляд, оба определения достаточно точно, красноречиво и доходчиво доносят эту мысль, хоть и выглядят несколько пугающе. Так что, ценности, на мой взгляд, — это то, чем наполнена жизнь, когда в ней есть смысл.

Я не буду сейчас попусту тратить время и во всех подробностях раскрывать технические определения ценностей. Есть много ресурсов, которые и без меня это отлично делают [Dahl et al., 2009; Wilson, Sandoz, Flynn, Slater, & DuFrene, 2010]. Поскольку данная книга представляет собой практическое руководство, созданное, чтобы показать, как, опираясь на ценности, улучшить терапию, эта глава не будет затрагивать сложные термины и сосредоточит внимание на основных особенностях и качествах ценностей, которые всегда стоит помнить при работе над ними. Эти качества таковы.

1. Ценности — это поведение. Они означают образ жизни, а не слова.
2. Ценности — результат свободного выбора. Они не являются результатом логики, внешнего давления или моральных рамок.
3. Ценности — это жизненные принципы, а не цели для достижения. Они всегда доступны, но вы их никогда не достигнете.
4. Ценности — это направление, в котором хочется двигаться, а не от которого хочется убежать.

Также в данной главе будут затронуты некоторые вопросы о важности ценностей и о том, как они работают. В конце вернемся к терминологии, но сосредоточим внимание на несложных, практических описаниях, которые могут пригодиться в работе с клиентами.

Ценности — это поведение

Согласно этой точке зрения ценности невещественны. Ценности — это способ жить осмысленной и значимой лично для вас жизнью. Это повторяющаяся модель поведения. В отсутствие действий “ценности” также отсутствуют.

Ценности еще можно описать как набор глаголов и наречий, а не существительных. Ценности характеризуют действия (глаголы) и то, как именно они выполняются (наречия). Ухаживать (глагол) за Далай терпеливо и сострадательно (наречия) было важно для меня в тот момент, и так одна из моих “ценностей” проявилась в заботе и сострадании.

Ценности не всегда можно выразить словами. Их можно увидеть в поступках людей, в том, как они обращаются со своей жизнью, чему уделяют время, во что вкладывают энергию и куда направляют внимание. Задача исследования ценностей в терапии в том, чтобы помочь человеку соприкоснуться и ощутить паттерн той жизни, которую он хочет прожить. В конечном счете мне не настолько важно, научатся ли клиенты подбирать конкретные слова, которыми будут описывать свои ценности (например: “Я ценю сострадание и ответственность”). Я хочу помочь клиентам развить ощущение жизненной модели, которая будет значима и важна для них. Иными словами, в этом случае речь будет о том, какие поступки предпринимать для того, чтобы наполнить жизнь состраданием и ответственностью. Возможно, вам удастся подыскать определение или метафору, которые помогут описать это так, чтобы подвести клиента к его жизненной модели. Но не дайте словам, метафорам и образам сбить вас с основного пути. Сам *процесс* определения ценностей — вот что важно.

Ценности — это качества действия, а домены — его арена

“Я и так знаю свои ценности. Я ценю свою семью”. “Духовность — это моя наибольшая ценность”. “Я не очень ценю свое здоровье”. Если на начальных этапах терапии задать вопрос клиентам о ценностях, то ответы будут примерно такими. Но если ценности, как я их характеризую, представляют собой качества поведения, то понятия “семья”, “духовность” и “здоровье” не совсем подходят под такое описание. Все усложняется тем, что в психологической литературе и оценивании преобладает взгляд на ценности как, скорее, на то, что я лично считаю “доменами”, а не как на ка-

чества действия. С одной стороны, это всего лишь выдуманные слова, но с другой, я считаю очень полезным разделять ценности (в моем понимании) и их домены.

Если ценности — это качества действия, то домены можно описать как арену, на которой они выступают. Домены ценностей представляют собой широкий диапазон значимых аспектов жизни. Хотя вопрос, кому и насколько значим каждый домен, сугубо индивидуален. Например, “Опросник жизненных ценностей, вторая редакция” (Valued Living Questionnaire — VLQ-2 [Wilson & DuFrene, 2009]), является основным оценочным инструментом в терапии принятия и ответственности, согласно которому выделяются двенадцать доменов ценностей:

- семья (за исключением супружества и родительства);
- брак, сожитительство или интимные отношения;
- родительство;
- друзья и социальная жизнь;
- работа;
- образование и учеба;
- отдых и развлечения;
- духовность;
- общественная жизнь;
- физический уход за собой (диета, занятия спортом, здоровый сон);
- окружающая среда (забота о планете);
- эстетика (живопись, литература, музыка, прекрасное).

При работе над ценностями клиента, особенно на начальных этапах, полезно сосредоточиться на одном-двух доменах с высоким приоритетом. Поскольку ценности по большей части относительно постоянны, исследование одного домена предоставит полезную информацию о том, что будет представлять для клиента ценность и в другом. Начать можно с тех доменов, в которых клиент уже более-менее ориентируется в отношении своих ценностей, или с тех, в которых, на его взгляд, он уже живет в соответствии с ценностями. Можно зайти с другой стороны, выбрав значимый для клиента домен, с которым, по его словам, он утратил связь. Домены позволяют сосредоточиться на исследовании ценностей, как бы вы их не использо-

вали. Просто не забывайте, что широкие понятия вроде “семьи”, “друзей”, “работы” или “здоровья” являются не ценностями, а важными сферами, к которым клиент может приложить свои жизненные ценности.

Ценности — это направления, а цели — это ориентиры

Ценности можно охарактеризовать как направления вашего поведения. Ценности дают постоянное чувство жизненного направления, они как компас. Они не конечная точка, результат или цель для достижения. Ценности — направление, которое вы выбираете.

Ценности как ориентиры всегда доступны и неиссякаемы. Если вы решили идти на восток, помните: независимо от вашего положения, восток всегда будет на месте. Вам не нужно ничего приобретать или менять, чтобы повернуться на восток. В то же время, как бы долго вы не шли на восток, вы никогда не достигнете его. Пока перед вами лежит путь, вы всегда сможете идти еще дальше на восток. Это и дает жизни смысл здесь и сейчас вместо постоянного поиска следующего достижения или этапа, который наполнит смыслом.

Если ценности — это направления, то цели — это ориентиры, которых можно достичь или которые можно заполучить. В идеале ценности устанавливают направление, в котором будет двигаться жизнь, а цели играют роль указателей, которые позволяют следовать маршруту и не сбиваться с пути. Цели помогают ориентироваться, но они — не конечная точка пути. Именно ценности, применяемые в контексте терапии, направляют терапию, и только после установки направления мы можем перейти к обсуждению здоровых целей, которые помогут ему ориентироваться на этом пути.

Ценности гибче, нежели цели. Продолжая аналогию “ценности — это направления”, замечу: есть много целей, ведущих нас на восток. К примеру, если вы в Калифорнии, то могли бы отправиться на восток, выбрав целью Нью-Йорк. Но если по пути туда дороги замело снегом, то вы все еще можете продолжить путь на восток, изменив конечный пункт на Флориду. Ваше жизненное направление не изменилось. Но если вы, сосредоточившись на конкретной цели: добраться до Нью-Йорка, затем потеряете возможность туда попасть, то попросту застрянете. В таком случае жизнь, направляемая ценностями, окажется гораздо гибче, и позволит адаптироваться по ходу дела, когда на пути возникнут неизбежные преграды.

Важнейшей задачей ценностно-ориентированной терапии остается помощь клиентам в поддержке целеустремленного следования ценностям, а также развития гибкости в случае возникновения преград на пути. Вот случай из реальной жизни Джейсона. На третьем десятке Джейсона стали мучать хронические боли в спине, и ему стало трудно ездить на горном велосипеде. А он это занятие очень любил. Боль была настолько сильной, что пришлось забросить велосипед, как и многие другие физические упражнения. Однако, сожалея об этой утрате, Джейсон смог взглянуть со стороны на то, что для него было действительно важным. Он понял, что свежий воздух и уход за своим здоровьем наполняли его радостью. Понимая, что катание на горном велосипеде было лишь одним из способов воплощения ценностей в жизнь, он начал экспериментировать с разными подходами к делу. И путем проб и ошибок, наконец, пришел к тому, что можно ездить на специальном лежачем велосипеде, что позволило ему и дальше воплощать свою ценность следовать здоровому образу жизни. Направление осталось прежним, маршрут изменился. Похожим образом, когда клиенты переживают какие-либо большие утраты, полезным будет выделить ключевые ценности этих потерь, что может помочь воплощать ценности в жизнь по-новому.

Нездоровая привязанность к целям также может создать проблемы, когда результат этой цели больше не соответствует ценностям. Например, у моей клиентки Энн бег перешел из заботы о своем организме (соответствие ценности) в способ наказания своего тела в попытках контроля веса и фигуры (несоответствие ценности). Подобные переходы из одной функции в другую могут иметь серьезные последствия. Но они могут остаться незамеченными, если мы смотрим только на форму поведения, а не его назначение. Это может привести к привычке вести себя определенным способом, даже если он больше не соответствует изначальным ценностям, а это уводит еще дальше от ценностей и причиняет страдания.

Кроме того, в отличие от ценностей, которые всегда доступны и неисчерпаемы, цели всегда находятся в будущем (см. главу 7 для подробной информации и практического упражнения). Цели вызывают чувство несоответствия нашего нынешнего и желаемого положения, что в свою очередь ведет к еще большей путанице в виде самоосуждения, постоянного оценивания себя и чувства вины. Это препятствует изменению поведения и достижению первоочередных целей [Bell, Salmon, Bowers, Bell, & McCullough, 2010; Duarte et al., 2017; Powers, Koestner, Zuroff, Milyavskaya, & Gorin, 2011].

Ценности не подвержены внешним обстоятельствам или производственным ситуациям — они самоцель. Для сравнения: поведение, осно-

ванное на результатах (целях), имеет инструментальный характер — это средство для достижения целей. Если поставить себе цель работать сугубо ради денег или одеваться в определенном стиле для привлечения внимания окружающих, то это лишь средство для достижения цели, а не то, что значимо само по себе. В итоге жизнь, направленная на постоянное достижение цели, будет казаться пустой и неудовлетворительной. Певец и автор текстов Гарри Чапин описывал это, вспоминая своего деда, который перед смертью сказал ему следующее.

Гарри, в жизни есть два вида усталости. Есть усталость хорошая, и усталость плохая... Забавно, но плохая усталость — это день, когда ты победил. Но ты победил в чужой битве, прожил чужие дни, удовлетворял чужие интересы, исполнил чужие мечты. И в итоге твоего там оказалось очень мало. И вот, когда ты валишься ночью в свою постель, почему-то ты ворочаешься, не можешь уснуть... А вот хорошая усталость, что забавно, бывает в тот день, когда ты проиграл, но об этом даже не нужно говорить себе, потому что ты знаешь, что ты боролся, гнался за мечтами, проживал свою жизнь. И когда ты ложишься спать ночью, у тебя спокойно на душе, ты спишь сном праведника, и готов сказать “заберите меня”... Гарри, всю свою жизнь я хотел быть художником, и я писал. Господи, как бы я хотел быть еще успешнее, но я писал и писал, и я по-хорошему устал, и я готов, чтобы меня забрали [*Chapin*, 1988].

Прожить жизнь в гармонии со своими собственными, самостоятельно выбранными ценностями, а не в погоне за целями других, что может даже быть и не связано с ценностями, — вот что придает нашей жизни достоинство и смысл. Вот, что такое хорошо проживаемая жизнь, которая заканчивается с хорошей усталостью.

Подведем итоги: если не упускать из виду ценности, не привязываясь при этом к конкретным целям, то терапия (и жизнь) становится гораздо более гибкой, адаптивной, стабильной и просто приятной. По всем этим причинам в ценностно-ориентированной терапии акцент делается на пути (ценности), а не на отдельных его участках (целях). Цели, что мы устанавливаем с клиентами, должны быть гибкими и соответствовать их ценностям, а не высеченными в камне 100-процентно “положительными” самоцелями.

Вот клинический случай, на примере которого видно, как терапия может сместить акцент с негибких целей на более свободные и изначально полезные ценности.

Клинический случай Хосе

Когда Хосе пришел ко мне, он был полностью сосредоточен на одной мысли — найти жену и завести детей. Он верил, что его предназначение в жизни — быть любящим мужем и отцом. Но Хосе был сосредоточен именно на целевой составляющей — стать отцом и мужем (жениться и завести детей — это выполнимо, поэтому это цели). Он смотрел на это как на пошаговый процесс: во-первых, жениться и завести детей, во-вторых, начать жить в соответствии с ценностью “быть любящим мужем и отцом”. Только вот одной проблемой оставался факт: несмотря на все свои старания, Хосе не мог найти подходящую партнершу по жизни. У него было от трех до пяти свиданий в неделю, и каждый раз он надеялся, что именно это свидание станет судьбоносным. Как только Хосе понимал, что его новая знакомая была “не той”, он порывал с ней всякие отношения, зачастую в черствой и грубой манере. Он думал не о женщине, сидящей напротив, а о том, как побыстрее встретиться со следующей, надеясь, что именно она окажется той самой единственной, которую он будет любить. Но таковой не находилось.

Хосе впал в отчаянье, столкнувшись с, как он считал, непреодолимой преградой к исполнению своего предназначения. Он не испытывал любви и к самому себе. Он обращался к терапии уже несколько раз, пытаясь изменить свой подход к поиску партнера, участвуя в тренинге социальных навыков либо снижая планку своих ожиданий. Хосе вынес полезные уроки, но все еще чувствовал, что застрял, и не в силах жить так, как ему хотелось бы.

Поэтому мы с Хосе решили взять другой курс, на ценности, поскольку проблемой могли быть не его трудности в поисках жены. Что, если отчаянье Хосе было вызвано тем, что он не жил в соответствии со своими ценностями здесь и сейчас, с людьми, которые рядом? Он настолько заострил внимание на другом, что даже не осознавал, что, поступая так с женщинами, совершенно противоречит своими изначальным ценностями, из-за чего сам себе стал отвратителен. Он сместил внимание с цели (женитьба и дети) на ценность (забота и любовь). Мы с Хосе разбирались, как именно он хотел бы жить, будь он тем любящим мужем и отцом. “Любить”, или, если выразиться конкретнее, относиться к другим с любовью — вот что стало его главным направлением в жизни.

Сосредоточение на ценностях как направлении дало Хосе возможность вздохнуть свободнее и обратиться к конкретному результату. Теперь свидания, которые были для Хосе лишь средством достижения цели, стали ра-

достным напоминанием того, как именно он хотел бы жить в актуальной, неидеальной ситуации. Каждое свидание, неважно с кем, стало для него возможностью воплотить прямо *сейчас* главные жизненные ценности. Внимание клиента переключилось с будущей недостижимой цели на ежедневный путь, независимо от того, встретится ему та самая “единственная” или нет. Поскольку он все еще надеялся, что однажды жена и дети станут частью этого пути, они перестали быть критерием жизни, к которой так стремился. Живя жизнью, исполненной ценностей, Хосе каждый свой день наполнял смыслом, ведь каждый день позволял ему выполнять свою миссию: быть любящим мужчиной.

Другие важные характеристики ценностей

Подчеркнем и другие ключевые особенности ценностей. Во-первых, ценности — это *свободный выбор* каждого; а во-вторых, они *притягательны* — люди тянутся к ним, а не пытаются избегать их.

Ценности — это свободный выбор

Фундаментальная особенность ценностей — это то, что их выбирают добровольно. Как сказал дед Гарри Чапина (см. выше), очень важно, чтобы люди имели близкую связь с ценностями, которые они лично выбрали, и могли их назвать *своими* ценностями. Ценности с такой точки зрения не выбирают, отталкиваясь от “надо”. Они не навязываются извне (человеком, правительством, религией или рекламным агентством) как “правильные”. Таким образом, ценности отличаются от того, что мы зачастую называем “моралью”. Мораль — это “стандарты поведения или убеждения касательно того, какие поступки приемлемы или нет” [Oxford Dictionary, n.d.]. Мораль зачастую крепко связана с историей того, как люди вели себя в ответ на наше определенное поведение, определяя наши представления о том, что такое хорошо, и что такое плохо. С другой стороны, ценности повторяют бессмертные слова многих мудрых матерей: “Потому что”. Почему я выбрал жизнь, в которой ценю любовь? “Потому что”. Это моя жизнь, и я решаю, что для меня считается хорошо проживаемой жизнью. Я выбираю любовь.

В таком понимании ценности не обоснованы. Хоть при необходимости мы и можем придумать причины и оправдания нашим ценностям, каждая из этих причин — лишь мерило того, что на самом деле для нас важно. На-

пример, если вы сказали, что цените любовь, потому что это радует людей, значит ли это, что вы на самом деле цените радость, которую приносите людям, а не любовь? Если вас спросят, почему вы цените радость, которую приносите людям, и ответом будет фраза: “Это приносит радость”, значит ли это, что в основе лежит ваша собственная радость, а не радость других людей? Такой процесс обоснования ценностей может длиться вечно. Чтобы выйти из этого порочного круга, необходимо осознать, что мы назвали что-то важным “просто потому что”. Таким образом, ценность заключается в выборе, создании, предположении и представлении, а не во взвешивании за и против [Luoma, Hayes, & Walser, 2017]. Однако это не значит, что ценности выбираются спонтанно и случайно. Будем надеяться, что мы целенаправленно и осознанно подойдем к вопросам о том, чего мы хотим от жизни, и чему она будет служить. Именно в этом ценностно-ориентированная терапия и может помочь. Но то, что вы выбрали как ценности, нельзя объяснить логикой или разумом.

“Свободно выбранные” также означает, что наш выбор ценностей не ограничивается ничем, включая нынешние обстоятельства, события в жизни и прошлое. Целый ряд возможных ценностей всегда и всем доступен для выбора. Эта идея является центральной в выдающейся работе Виктора Франкла *Человек в поисках смысла* [Frankl, 1946–1984], в которой он описывает способность человека обрести смысл и предназначение даже в самых ужасающих обстоятельствах, как, например, пребывание в концлагере во время Холокоста. Нет таких жизненных обстоятельств, которые могут отнять у нас способность жить осмысленно, что я и называю полноценной жизнью. Задумайтесь на минутку, насколько сильна эта идея. Выбор ценностей, возможно, одна из немногих вещей, если не единственная, где мы все на равных. Нам *всем* предстоит выбрать из *всех* возможных вариантов полноценной жизни, и ничто случившееся или еще не случившееся не сможет лишить нас этого выбора. Просто задумайтесь, насколько мощной и вдохновляющей может стать эта идея для столь многих людей, которым мы помогаем!

Я не заявляю, что добровольный выбор ценностей — это прописная истина, не зависящая от нашего предшествующего опыта. Если ценности — это поведение, тогда, конечно, на ценности влияет прошлое человека, контекст, в котором он пребывает, и его биология. Однако в ценностно-ориентированной терапии мы пытаемся создавать контекст, в котором человек *ощущает* свои ценности как добровольно выбранные. Если наша цель — помочь людям жить в соответствии с ценностями на постоянной и стабильной основе, то это идет на пользу терапии.

Вернемся к Хосе из примера выше. Определенно, его культура и воспитание сформировали его личность и повлияли на отношение к семье. Однако Хосе воспринимал ценность любви и заботы в отношениях не как что-то навязанное со стороны, а как собственный добровольный выбор. Он не сказал бы, что решил стать любящим мужем вследствие своей религии. Наоборот, будучи частью Церкви Иисуса Христа Святых последних дней, он чувствовал поддержку той полноценной жизни, которую сам выбрал. Хосе решил стать членом этой церкви, потому что она поддерживала его ценности, а не наоборот.

Ценности притягательны (например, как ароматный сыр)

Стараясь избегать употребления технического жаргона с клиентами, я делаю исключение, когда называю ценности “притягательными”, или “манящими”. Притягательными будут любые стимулы, последствия или вознаграждения, которые человек будет ожидать, поскольку они удовлетворяют некое его желание или нужду. То есть нечто для него заманчивое, как, например, ломтик ароматного сыра. А аверсивными, наоборот, будут стимулы, последствия или наказания, которых человек будет стараться избежать. Таким образом, называя ценности “притягательными”, мы имеем в виду, что человек будет тянуться к ним (как мы тянемся к сырной тарелке). Вам не нужна внешняя награда или какой-то приз для поддержания ценностно-ориентированного поведения. Единство со своими ценностями — это *и есть* награда или стимул.

Проще выражаясь, ценности — это направления, *по которым* вы хотите двигаться, а не что-то неприятное, *от чего* хотите сбежать. Можете упростить этот процесс, обсудив с клиентом различия между движением “к чему-то” и “от чего-то” [Polk, 2014]. “К чему-то” означает движение в желаемом направлении (например, к ценностям), в то время как “от чего-то” означает то, от чего хочется избавиться, что в жизни не нужно (например, болезненные воспоминания и мысли).

Я часто прибегаю к метафорам, чтобы передать ту или иную сложную мысль, не вдаваясь в технические подробности. Но метафоры должны быть подобраны под конкретного человека. Так как я живу в Портленде, Орегон, где вкусная еда — это значительная часть культуры, я использовала метафору с ароматным сыром.

Клинический случай ориентации на то, что притягательно

Следующий пример показывает, как говорить о том, что притягательно, направляя при этом терапию в нужное русло, а не, наоборот, *от* чего-то. Это обычно происходит на первой сессии, когда планируется общий терапевтический процесс.

Терапевт. Вы знаете об экспериментах, где ученые приучают крысу проходить лабиринт, или что-то подобное?

Клиент. Конечно. Я узнал об этом на курсе “Основы психологии”.

Терапевт. Замечательно. Что же, тогда вы, возможно, помните, что есть два основных способа приучить крысу проходить лабиринт. Первый: делать ей что-либо неприятное, например бить током. Крыса быстро научится избегать тока и будет двигаться в том направлении, где нет боли. Поведение крысы диктуется электрическим током. Крыса вовсе не пытается двигаться куда-то, а пытается чего-то избежать. Но есть и другой способ приучить ее проходить лабиринт. Можно в конце лабиринта поместить ломтик ароматного сыра. Угадайте, что произойдет?

Клиент. Крыса понесется напрямиком к сыру.

Терапевт. Да, она станет это делать каждый раз. Мало того, если сыр действительно ароматный и вкусный, то можно сделать лабиринт очень и очень сложным и установить разные преграды, но крыса все равно будет упорно стремиться к своей награде. Мы называем ароматный сыр “притягательным”, потому что, как вы понимаете, он “манит” к себе. Называя что-то “притягательным”, мы указываем на то, что это крайне привлекательно для вас, и что вы будете упорно к этому стремиться, как крыса стремится к ломтику ароматного сыра. В этом случае именно сыр, а не ток, диктует поведение крысы.

Клиент. Логично.

Терапевт. Мы, люди, порой не очень-то отличаемся от крыс. Мы можем быть сосредоточены либо на избегании чего-то неприятного (аверсивного) или движении к чему-то притягательному. Давайте определимся, какой стимул вы выбираете — электриче-

ский ток или ароматный сыр? Мы уже достаточно обсуждали то, от чего вы пытаетесь сбежать — вашу тревогу и мысли о собственной бесполезности — т.е. электрический ток. Но, как мне кажется, нам также нужно не забывать об ароматном сыре, поскольку вряд вам хочется всю жизнь думать о негативе.

Клиент. Звучит прекрасно, но проблема в том, что я не знаю еще, какой сыр мне нужен.

Терапевт. Конечно, не знаете. Каким бы он не оказался, он будет уникален для вас, и у вас еще попросту не было возможности это осознать. Мы много работали над избеганием тока и не успели сосредоточиться на выборе сыра. Я тоже не знаю, какой вкус у вашего ароматного сыра. Вот это мы и можем вместе узнать. Чем бы это не оказалось, я это называю “ценностями”. Именно они ведут к полноценной, достойно проживаемой жизни. Потому что главная награда в конце лабиринта — это сама жизнь. Это и есть тот самый главный ломтик ароматного сыра, когда можно будет сказать, что ваша жизнь шла в нужном направлении, которое вело вас. Хотите вместе со мной исследовать это на терапевтических сессиях?

Ценности и речь

Мотивация — стремиться к тому, что притягательно, — зависит от языка и когний. Речь и когнии — это медиаторы значений, смысла и определения ценностей, и поэтому они играют решающую роль при определении ценностей.

Приведем пример того, как речь и когнии могут конструировать ценности — исследуем, как мышление, память и воображение переводят “там” и “тогда” в “здесь” и “сейчас”. С помощью языка можно перенестись в воображаемое будущее или запомнившееся прошлое, ощутив их, как сейчас. Этот процесс может быть крайне болезненным. Так, представьте, что умирает близкий вам человек. Даже одни подобные мысли могут вызвать боль, хотя на самом деле этот человек жив и здоров. Но с другой стороны, именно такие навыки полезны в отношении ценностей, так как позволяют прямо сейчас обрести связь с последствиями жизни в согласии с ценностями, даже если такие последствия еще не наступили. Если, например, представлять, думать и говорить о том, какой ценностью для меня есть желание

проявлять любовь и заботу к племянникам, это позволяет мне представить последствия того, что я буду любящей и остроумной тетей, даже если Джозефина и Майкл находятся почти за 13 тысяч километров от меня. Представления и ощущения того, какой я хотела бы быть тетей, могут повлиять на мое нынешнее поведение. Это как если бы ваш друг сказал: “Слушай, сейчас пицца была бы очень кстати”, и вам вдруг на самом деле захотелось пиццы. Язык помогает ощутить ценности “на вкус”, что влияет на ваш будущий выбор. Связь с общей картиной того, что мы хотим от жизни, помогает отойти от того, что подкрепляется извне, избавиться от избегающего поведения, в котором мы порой можем погрязнуть.

В когнитивно-поведенческой науке используют термин “комплиментарность”, если говорят о подкрепляющей функции языка. С такой точки зрения ценности комплиментарны, поскольку они поддерживают и подкрепляют ценностно-ориентированное поведение [Törneke, 2010]. Эти понятия являются частью теории языка и когнитивных функций, известной как *теория реляционных фреймов* (ТРФ; [Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001]), на которой во многом основана терапия принятия и ответственности. Хотя изучение ТРФ и не входит в задачи этой книги, последняя во многом основывается на принципах ТРФ. Нет нужды углубляться в ТРФ, чтобы освоить работу над ценностями, так же как нет нужды становиться инженером, чтобы хорошо управлять автомобилем. Однако, если все же есть желание поподробнее изучить ТРФ, я посоветую книгу *Learning RFT: An Introduction to Relational Frame Theory and Its Clinical Application* [Törneke, 2010]. А если захочется с головой окунуться в этот вопрос, то обратите внимание на книгу *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*) [Hayes et al., 2001] как наиболее продвинутую работу в этой сфере.

Зачем нужны ценности

Полезно не только понимать природу ценностей (чем они являются и чем — нет). Полезно также понять, почему ориентир на ценности приносит колоссальную пользу терапии.

Ценности создают смысл

Исследуя жизненный контекст клиентов в целом, я вижу, что помимо тех симптомов, что они называют, присутствует проблема с чувством смысла

и цели, что в свою очередь связано с их физическим и психологическим благополучием [Creswell et al., 2005; McCracken & Yang, 2006]. Смысл — это одно из “проклятий” и преимуществ языка. Язык дает нам возможность задать самим себе вопрос: “Какой в этом смысл?” и немедленно впасть в отчаянье. Но в то же время язык позволяет задуматься о высоких идеалах полноценной жизни, вспомнить величайших героев, преодолевать себя и давать бой даже самым большим трудностям. Джозеф Кемпбелл [Osbon, 1995, p. 16] однажды написал: “У жизни нет смысла. Ты сам наделяешь ее смыслом. Смысл жизни в том, что ты им назовешь”. Путем выбора ценностей мы определяем, что именно будет считаться полноценной жизнью лично для нас. И затем, проживая такую жизнь, мы создаем смысл. Смысл создается в моменты, когда мы находимся в единении с тем, что поистине важно, когда присутствует гармония в жизни, которую можно назвать достойной [Luoma et al., 2017]. Терапевт, ведомый ценностями, работает с клиентами, пытаясь помочь им выстроить жизнь со смыслом и предназначением, вступая в связь с самым важным.

Ценности обеспечивают постоянство и поддерживают поведение

Вспомните недавний разговор с коллегой, партнером, другом или с другим близким человеком. Не обязательно, чтобы это был какой-то серьезный разговор, просто небольшой диалог. Как вы решили, что будете себя вести так или иначе? Зачастую такие решения принимаются абсолютно без раздумий. Мы просто реагируем на автопилоте. Очень часто наше поведение — реакция на мимолетные мысли и чувства. Если в тот момент вас переполняло чувство любви, признательности или заботы, то, скорее всего, это настроение отразилось на разговоре, и он прошел в положительном ключе. Но что бывает, если вы в мрачном настроении или испытываете гнев, раздражение, ревность, зависть или страх? В таких случаях поведение, обусловленное подобными чувствами и мыслями, может увести совсем в другом направлении, и мы будем действовать не так, как хотели бы в идеале. Значит, полезно иметь более надежный ориентир, чем мимолетные мысли и чувства, что-то, что напомнит нам, кем мы хотим быть, и позволит увидеть ситуацию со стороны. Ценности дают как раз такой ориентир. Поскольку мысли и чувства в основном нам неподвластны и изменчивы, ценности устойчивы, и потому они — более надежная веха в беспокойные времена.

История о Далай более наглядно демонстрирует эту мысль. Хотя я и любила собаку всей душой, но в последние месяцы ее жизни, проводя с ней большую часть времени, я не испытывала нежной любви. В основном это был страх, жуткая печаль и еще, как бы это ни было неприятно признавать, раздражение (у нее была деменция, и она почти всю ночь не давала нам уснуть, лая в пустоту, где ей что-то мерещилось). Почти каждый раз мне хотелось бежать от этих болезненных чувств и мыслей, что само собой означало уйти и от Далай. Но я делала паузу, вспоминая свои ценности, — терпение, преданность и сострадание, — и это помогало мне придерживаться этих ценностей, даже когда хотелось все бросить. Такая пауза была полезной еще потому, что в ней было то качество свободного выбора, что я ранее назвала одной из главнейших составляющих ценностей. В те моменты я не отчитывала саму себя за то, “что я *должна* была сделать”. Ценности — это не долженствования, а упреки в свой адрес лишь усугубили бы и без того неприятное положение. В моменты таких пауз я могла активизировать подкрепляющие свойства ценностей, что позволяло мне в этой печальной ситуации выбирать то, что было для меня значимым (“ароматный сыр” сострадания, заботы и терпения к существу, которое я любила более 20 лет), а не просто сосредоточиваться на том, чего я не хотела делать (“электрический ток” страха и печали по поводу ее неминуемой смерти).

Ценности устойчивы в том смысле, что они могут служить вербальным “клеем”, скрепляющим наци действия и цели в одно большое целое. Ценности могут превратить жизнь из цепочки несвязанных между собой моментов и достижений в часть чего-то большего и значимого, исполненного смысла. Каждое значимое действие выступает звеном в цепи, или ключевым моментом в сюжете захватывающей истории. Как раз эта связь с более широким контекстом и мотивирует вести себя в соответствии со своими ценностями. Она обнадеживает посреди роя мимолетных мыслей, чувств и желаний. Когда я, допустим, вижу нить любви и усилий, которую я “вплела” в тысячи своих терапевтических сессий, у меня появляется чувство целостности, желание сблизиться с клиентом и раскрыть ему свое сердце, даже если в этот момент я испытывала иные эмоции. Каждая следующая сессия усиливает этот общий паттерн, создавая значимую и осмысленную рабочую жизнь.

С ценностями также приходит и постоянство, поэтому они становятся неиссякаемым источником мотивации. В противном случае мотивация основывается на стратегиях аверсивного контроля. Вы когда-нибудь клялись, выходя из кабинета врача, что будете питаться правильно, похудеете

или станете лучше ухаживать за зубами? Я-то уж точно! В такие моменты основной мотивации обычно выступает страх, стыд или какое-то другое неприятное чувство. Но время идет, и с ним проходит и это неприятное чувство. И мотивация, которая должна была поддерживать наше поведение, исчезает. И тогда нам требуются вновь и вновь сталкиваться лицом к лицу со все новыми мотиваторами, чтобы поддерживать полезное поведение. Такой стратегией пользовалась моя клиентка Бет. Каждый раз перед приемом пищи она стояла перед зеркалом и говорила себе, какая она толстая и омерзительная. Это не была жестокость к себе, на самом деле это были попытки мотивировать себя правильно питаться. Но при этом стратегия контроля была как раз аверсивной, т.е. “от противного”. Многие клиенты пытаются себя таким образом мотивировать. И когда попытки заканчиваются неудачей, они делают вывод, что мотивации недостаточно, и еще больше себя осуждают или запугивают, прибегают к другим аверсивным трюкам. И каждый раз присутствует надежда, что на этот раз все получится. Ценности — гораздо лучшая альтернатива, поэтому, согласно метаанализу публикаций по терапии принятия и ответственности, они являются более эффективной стратегией изменения поведения [Gregg, Callaghan, Hayes, & Glenn-Lawson, 2007; Lundgren, Dahl, Melin, & Kees, 2006].

Ценности указывают, что эффективно

Мы все хотим знать, будет ли толк от наших усилий. Наши клиенты хотят знать, “работает” ли то, над чем они трудятся, и мы, как терапевты, тоже должны знать, эффективны ли наши интервенции. Но невозможно точно определить, есть ли прогресс, точно не зная, какой именно прогресс нам нужен. Ценности дают как раз такой ориентир. Они результат выбора, определяющий окончательный исход. Если то, что делает клиент, приближает его к его ценностям, значит, они работают. Если нет, значит, даже несмотря на все положительные побочные эффекты (уменьшение негативных симптомов или увеличение количества приятных моментов в жизни), то, что делает клиент, неэффективно.

На самом фундаментальном уровне ценности и *есть* тому причиной. Ценности моих клиентов руководят всем, что я делаю в терапии. Это не значит, что ценностно-ориентированная терапия — это только исследование и объяснение ценностей. Нужно обратиться и ко всему другому, что будет поддерживать полноценную жизнь, а не только обсуждать сами ценности (в главе 2 об этом говорится подробнее). Но даже если я сосредоточена

на чем-то другом, мои интервенции должны быть направлены на то, чтобы помочь клиентам жить в соответствии с ценностями. С таких позиций экспозиционная терапия гораздо более способствует полноценной жизни, чем простое снижение тревоги [Thompson, Luoma, & LeJeune, 2013]. Навыки диалектико-поведенческой терапии более способствуют жизни в соответствии с ценностями, чем простое снижение вреда [Cameron et al., 2014]. Управление поведением при диабете дает гораздо больше, чем простое выживание, предоставляя возможность полноценно жить [Gregg et al., 2007]. Ценности организуют всю терапию и придают ей чувство целостности, независимо от применяемых техник.

Не усложняйте

Для терапевтов, работающих с ценностями, очень важно глубокое понимание основных особенностей ценностей и того, как они функционируют в терапевтическом кабинете. Пока что в данной главе мы в основном говорили о том, как заложить этот фундамент. Однако, когда я беседую с клиентами о ценностях, то часто замечаю, что не нужно ничего усложнять. Не забывайте, что ценности — это не слова, и иногда они могут потерять свою суть, если мы чересчур подробно говорим о них. Итак, беседуя с клиентами, старайтесь давать описания “ценностей” простым языком, сосредоточиваясь на том, чтобы вызвать интерес, вдохновить, а не просто пытаться дать исчерпывающее или “правильное” их определение. Клиентам можно предложить следующие определения (потенциально полезные, но неполные).

Ценности — это:

- полноценная жизнь именно в вашем понимании;
- жизнь, в которой присутствует смысл;
- качества, о которых в конце жизни вы скажете, что воплотили их;
- то, какой вы видите свою жизнь;
- то, что имеет значение, и то, чему бы вы хотели придать значение;
- путь, который вы выбираете в вашей единственной жизни;
- то, каким вы увидите пройденный путь, оглянувшись на прожитую жизнь;
- то, каким человеком вы хотите быть в этом мире;

- те характеристики жизни, которые позволят вам сказать: “О, какую же замечательную жизнь я прожил!”, когда она будет подходить к концу;
- намеренное построение полноценной жизни.

Упражнение “Ваше понимание ценностей”

Теперь попробуйте сами. Если бы вам пришлось определить именно *свое* понимание ценностей, что бы вы сказали клиенту?

Ценности и культура

Ценностно-ориентированная терапия направлена на поддержку клиентов в правильном выборе и помощь им в определении того, что значимо, с точки зрения их уникального жизненного опыта. Ценностно-ориентированная терапия не отвечает за то, какую ценность люди *в итоге* выберут. Отсюда вытекает и следующий ключевой принцип: безмерное уважение к ценностям клиентов. Отчасти этот принцип — стратегия: я хочу дать клиентам свободу выбора жить так, как *они* хотят. Минимум давления, скрытого или открытого, с моей стороны дает полную свободу выбора. Но другая сторона этого принципа исходит от скромности — принятия того, что мой личный опыт и мое культурное воспитание — лишь одни из многих вариантов в этом мире, и что я тоже могу ошибаться, и не важно, насколько я при этом буду в чем-то уверена. Таким образом, я верю, что любому терапевту, работающему с ценностями, необходимо представлять, как вследствие собственного культурного воспитания он будет реагировать, поскольку эти эмоции могут повлиять на свободу выбора клиентом его жизненного пути. Это важный момент, который мы подробнее исследуем в главе 8.

Выводы

- Ценности — это поведение. Они означают образ жизни, а не слова.
- Ценности — это свободно выбранные жизненные принципы. Они всегда доступны, но достичь их невозможно.
- Цели — это ориентиры, показывающие, что вы на нужном пути, но они не определяют результат.
- Ценности притягательны и мотивируют, это “ароматный сыр”.
- С помощью языка мы можем испытать последствия полноценной жизни в ситуации “здесь и сейчас”.
- Ценности создают смысл, дают постоянство и поддерживают поведение.
- Ценности — это ответ на вопрос “почему” в терапии.
- Не усложняйте! Ведя разговор о ценностях, старайтесь вызвать у клиента интерес и вдохновить его, а не делать упор на “правильное” определение.
- Не упускайте из виду собственный культурный бэкграунд. Всегда проявляйте интерес к культурному мировоззрению клиента.

Следующие шаги: самооценивание в ценностно-ориентированной терапии

Так же, как я заканчиваю почти все свои сессии, я закончу эту главу парочкой упражнений. В последующих главах будут предложены темы, которые можно обсудить с клиентами. Будет много примеров обучения “изнутри наружу”, которые вы можете применить к себе. (Работа над ценностями нужна не только клиентам!) Но раз мы только приступаем к нашему совместному пути, полезно показать, откуда стоит начать. В приложении А вы найдете “Форму самооценивания в ценностно-ориентированной терапии”. Я предлагаю вам заполнить ее и обдумать свои ответы. Что они говорят, какие выводы можно сделать?

Рефлексируя над этими вопросами, подумайте, как ценности определяют ваш подход к этой книге. Представьте себя на месте клиента или кого-то из близких, кто решил взглянуть на свои сильные стороны и поработать

над слабыми. Зная, что саморефлексия — это нелегко, как бы вы себя вели с клиентом по ходу этого процесса? В идеальных обстоятельствах как бы вы поощряли личностный рост клиента и его исследование самого себя? Как бы вы хотели, чтобы клиент относился к себе в процессе работы, приобретая новые навыки и открывая новое о себе? Если ваши ценности могут помочь во взаимодействии с другими людьми, смогут ли они же показать, как вести себя с самим собой в процессе саморефлексии? Можно ли воплощать свои ценности в жизнь, осмысливая при этом свою связь с ними?