

И. Белецкая, Е. Евстигнеева

МЕТОД ОБНАРУЖЕНИЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ В ЭА КОНСУЛЬТИРОВАНИИ – ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящее время многие называют кризисом. Но это не кризис — это навсегда. Наша реальность изменилась: доля стабильности и размеренности в современной жизни стремительно уменьшается, а доля изменчивости и вариативности — увеличивается. Адаптироваться к постоянно меняющимся условиям человек может, если научится быть гибким, научится принимать быстрые и одновременно взвешенные решения.

В экзистенциальном анализе важная роль в принятии решения отводится распознаванию феноменального содержания: «О чем для меня идет речь?» (ПЭА1). Человек, далекий от себя и своих чувств, обычно испытывает затруднения с ответом на этот вопрос. Он не осознает, что им движет в той или иной ситуации.

Метод обнаружения персональных ценностей позволяет человеку осознанно подойти к вопросу о том, что им движет, установив глубинную связь со своими ценностями. Решения, принятые на основании персональных ценностей, переживаются человеком как прочные, очевидные. За них он готов стоять и идти на риск.

В настоящей статье представлено описание метода обнаружения персональных ценностей с примерами его практического применения в рамках консультирования.

Ключевые слова: *персональные ценности, феноменология счастья, экзистенциальный анализ.*

Опубликовано: Экзистенциальный анализ (Бюллетень АЭАПП), 2016, №8.

Обнаружение ценности: как человек распознает ценное

Вопрос о ценностях — один из наиболее острых для современного человека. После того как «умер бог», что со свойственной ему склонностью к эпатажным фразам констатировал Ницше, мы оказались в пространстве, где на месте абсолютной истины образовалась пустота. В какого бога верить, как жить, к чему стремиться, — человеку теперь никто не говорит как правильно, а подобные вопросы — сложные и мучительные — возникают. Например, что является более важным и ценным: самореализоваться или при необходимости пожертвовать своими творческими способностями ради семьи, детей? Как понять, чему стоит отдать предпочтение, а что лучше оставить или поставить на второе место? Какую внутреннюю работу я должна проделать, чтобы предпочтение стало для меня очевидным? Философы, психологи, священники предлагают разные подходы к решению данного вопроса. Разберем на примере логику реализации основных из этих подходов (см. также: *Langle, 2002. S. 39*).

Пациентка Френсис, «домашняя хозяйка лет тридцати с двумя малолетними детьми <...> после семи лет замужества вдруг начала чувствовать, что разочарована: ее замужество и образ жизни не удовлетворяли ее. После того, как оба ее ребенка пошли в школу, она нашла себе множество занятий, сначала просто для развлечения, а потом для того, чтобы прикинуть,

что из этого могло привлечь ее в качестве второй профессии. Частью ее образования были группы личностного роста» (Дорцен, 2007. С. 23).

Восприняв идеи, транслируемые в группе личностного роста, Френсис при выборе ценностных предпочтений стала ориентироваться полностью на себя: что доставляет *мне* радость, удовольствие, наполняет энергией? «Поощряемая товарищами по группе, она отказалась от убеждения, что дети для нее важнее себя самой и пришла к заключению, что она прежде всего должна позаботиться о своих собственных потребностях» (*там же*). Принимая во внимание лишь собственные ощущения и переживания, Френсис установила для себя, что самореализация обладает наивысшей ценностью, а «привычные беспокойные чувства, такие как ревность, одиночество и панический страх за благополучие детей, всего лишь следствие ее ложных социальных установок и взглядов» (*там же*). Ценностные поиски Френсис закончились тем, что ее муж ушел к другой женщине, дети оказались брошены, перестали ходить в школу, а сама Френсис «чувствовала ревность, полную изоляцию <...> испытывала больше боли и горьких чувств, чем когда-либо прежде» (*там же*).

Описанный способ поиска ценностей можно отнести к парадигме ценностного субъективизма — источник возникновения ценностей здесь субъект, его биологические и психологические потребности. Ценность возникает как ответ мира на субъективную потребность конкретного человека, служит удовлетворению этой потребности и существует, пока потребность не удовлетворена.

Другой способ увидеть ценное — ориентироваться на внешний мир: обнаружить ценности во внешнем мире. «Смысл нужно найти, его нельзя выдумать», — пишет в этой связи В. Франкл (Франкл, 2009. С. 24). Каждая ситуация, в которую поставлен человек, имеет свою особую ценность, свой особый смысл, который можно распознать, если отвлечься от себя самого («самодистанцирование») и заняться миром смыслов и ценностей («самотрансценденция»). Если рассмотреть с этой точки зрения историю Френсис, то для того чтобы разобраться в своей жизни, понять, чему стоит отдать предпочтение, ей следовало отойти на дистанцию от своих негативных переживаний — разочарований, неудовлетворенности — и обратиться к сути ситуации: двое маленьких детей, с браком что-то не так, жизнь в целом не приносит удовлетворения — что ценного может содержаться в такой ситуации? Может, смысл ситуации в том, чтобы выдержать и сохранить, несмотря ни на что реализацию себя как матери? Или жены? При таком подходе к поиску ценного переживание счастья, наслаждения оказывается не ориентиром, но лишь «побочным эффектом», следствием обнаружения ценного (Франкл, 1990. С. 59).

Мы видим, что первый способ поиска ценного, принимая во внимание лишь субъективное, утрачивает связь с реальностью, теряет общий контекст ситуации. Второй способ в большей или меньшей степени несет в себе опасность утратить связь с собой, прийти к самоотчуждению: самоотверженно занимаясь ценностями внешнего мира, человек может не почувствовать той грани, когда «нести в себе», например, что-то негативное, тяжелое оказывается выше его сил, и, как следствие, «сломаться», истощиться.

Все сказанное выше приводит нас к третьему (характерному для ЭА) способу обнаружения ценного: оставаясь в контакте с собой и собственными чувствами, открыться для того, что несет в себе ситуация. Ценность при таком понимании есть не то, что надо обнаружить, но то, что возникает, обретает бытие, когда я со своей жизнью, переживаниями, чувствами, мыслями вступаю в диалог с ситуацией, ее фактами, особенностями, возможностями. Ценное рождается в диалоге между мной и ситуацией — не из меня, не из внешнего мира, а из отношений. В случае Френсис семья, или личностный рост, или реализация себя как матери откроется как ценность только тогда, когда проживая что-либо из

этого в своих актуальных обстоятельствах, Френсис сможет прийти к переживанию: «Если в моей жизни есть это, то хорошо, что я здесь живу».

Альфريد Лэнгле пишет, что «переживание ценности — это соотнесение бытия другого со своим собственным бытием <...> ценности <...> вызывают в человеке изменения: в его жизнь пришла частичка внешнего мира, которая стала реальностью мира внутреннего» (Лэнгле, 2008. С. 141). Ценность оказывается не тем, что задано, но тем что каждый раз вновь и вновь появляется через усилия человека, проживающего свою собственную жизнь. Иными словами, семья, например, не является ценностью сама по себе, но открывает свою ценность для человека через опыт того, что жизнь в семье позволяет ему почувствовать: «Это хорошо, быть здесь». То есть, чтобы в мире что-то явилось как ценное, нужен с одной стороны объект (ребенок, семья, мой внутренний мир, самореализация и т.п.) с его уникальными характеристиками, а с другой стороны субъект, человек с его способностью быть затронутым, способностью чувствовать. Из динамики взаимодействия между человеком и объектом, который его затрагивает, возникает ценность.

Таким образом, ценности, значимые для экзистенции, в ЭА называют персональные ценности, то есть такие, которые касаются лично меня, затрагивают лично меня, мобилизуют мою персональную силу (Лэнгле, 2008. С. 140). Это то, «что человек лично воспринимает как имеющее особое качество — как “хорошее”» (там же).

Вступая в отношения с объектами, явлениями и событиями, человек становится способным через свою эмоциональность воспринять качество переживания и ответить себе на вопрос: «Как это для меня?», в глубине души имея в виду: «Как это отразится на моей жизни, станет она лучше, насыщеннее, полнее или хуже, бессмысленнее, однообразнее?»

Жизнь, наполненная ценностями: феноменология счастья

Жизнь, наполненная переживанием ценностей, воспринимается как хорошая, даже если события с точки зрения внешнего наблюдателя оказываются негативными.

Студентку второго курса Анну отчислили за неуспеваемость. Она устроилась на работу в сферу общественного питания, что весьма далеко от выбранного ею направления обучения. Знакомые, друзья сочувственно относятся к Анне, расценивая это событие как негативное, отбрасывающее назад: с их точки зрения, работая официантом, вместо того, чтобы готовиться к поступлению на следующий год, Анна попусту теряет время, не приобретая полезных навыков, знаний, умений.

С точки зрения самой Анны, исключение из ВУЗа — событие локально неприятное, но в перспективе позитивное. С ее слов: «Я хотела бы продолжить образование в этом ВУЗе, но на другой специальности. Главное — решить по какой». Исключение из ВУЗа открывает перед Анной ряд новых интересных возможностей: установить связь с собой и своими ценностями, исследовать свои сильные и слабые стороны и выбрать направление обучения, которое больше ей соответствует. Таким образом, исключение из ВУЗа оказывается событием, которое делает жизнь более полной, оживляет, мобилизует силы для реализации открывшихся возможностей, то есть событием ценным.

А. Лэнгле в этой связи пишет, что «ценности приводят человека в движение, они подобны собирающим линзам, которые фокусируют жизненную силу *Person*» (Лэнгле, 2008. С. 140). Ощущая связь со своими персональными ценностями, воспринимая нечто, как имеющее ценность лично для него, человек дает внутреннее согласие, обретает силу для действия, мужество стоять за свой выбор и нести за него ответственность.

Именно поэтому тема ценностей оказывается столь важной для экзистенциальной парадигмы: ценности пробуждают к жизни, открывают путь к тому, чтобы проживать жизнь во всей ее полноте, тратить отведенное время на что-то важное, существенное — войти в новый день, увидеть прекрасное в повседневных мелочах: чашке кофе, улыбке, солнечном дне. Ценить чудо жизни — переживать ценное в том, что меня сейчас окружает. Мы хотим научиться жить так.

Подобное восприятие жизни желанно для нас, мы стремимся к нему, когда делаем тот или иной выбор в повседневности или в важные моменты жизни. Если наша жизнь вдруг становится такой, мы называем это «счастьем»: «продолжающееся в течение времени восприятие собственной жизни как исполненной, наполненной смыслом и приятной» (Кольбе, 2009. С. 34). Состоянию счастья соответствует определенное настроение, «при котором чувствуешь себя легко, радостно и взволнованно, полным жизненных сил, витальности <...> хочется обнять весь мир<...> прыгать» (*там же*). Но если мы спросим себя: «Почему счастье так действует на нас? О чем оно нам говорит? Что открывает?», мы увидим, что в счастье всегда речь идет о «неограниченной полноте, избыточности, бесконечном благе или красоте. Это всегда что-то, что выходит за пределы повседневного, обычного, привычного» (Strasser, 1987. Р. 145) в том смысле, что все ценное, что окружает человека, вдруг становится видимым, ощущаемым, затрагивает и вызывает чувство: «Я вновь стал ценить возможности, которые прежде воспринимал как само собой разумеющиеся: позавтракать с другом, почесать ушки Маффета и послушать, как он мурлычет, побыть в обществе жены, вечером под мягким светом ночника почитать книгу или журнал, обшарить холодильник в поисках стакана апельсинового сока или ломтика кофейного торта. Мне кажется, я впервые по-настоящему наслаждаюсь жизнью» — так описывает свое пробуждение к жизни один из пациентов Ялома (Ялом, 2008б. С. 45).

В переживании счастья человеку, как правило, открывается полнота и красота не только в связи с окружающими вещами, но также полнота и красота мира внутреннего. Например, А. Маслоу, исследуя пиковые переживания, приходит к выводу, что «это не только самые счастливые и волнующие моменты в жизни человека, но также и моменты зрелости, индивидуации, осуществления себя <...> Во время пикового переживания человек чувствует себя более цельным, чем в любое другое время. Наблюдающему за ним со стороны он также представляется более цельным в самых разных аспектах (перечисляемых ниже), например, менее раздраемым конфликтами и противоречиями, меньше борющимся с самим собой, пребывающим в большем ладу с самим собой, меньше разрывающимся между переживающим “Я” и наблюдающим “Я”, более целенаправленным, более гармонично организованным, организовавшим более эффективное и слаженное функционирование всех своих частей, более “синергичным”, испытывающим меньше внутренних трений и т.д.» (Маслоу, 1997. С. 133, 141). Майер-Гросс в статье, посвященной феноменологии счастья, демонстрирует, что «переживание счастья содержит различные побуждения, связанные с ощущением собственных сил <...> безмерных возможностей <...> высокую уверенность в себе, укрепление “Я”» (Майер-Гросс, 2009). К. Кольбе также указывает на то, что в переживании счастья людей «переполняет то, что они считают правильным и важным» (Кольбе, 2009. С. 35) — в этот момент мы живем в полном созвучии с собой, согласованности, чувствуем «внутреннее согласие».

Речь идет о том, что в состоянии счастья человек получает опытное переживание не только того, что мир бесконечно прекрасен, но и того, что он сам бесконечно глубок, обладает силой, способностями, может любить, быть любимым, развиваться, наслаждаться, страдать, проживать исполненную, осмысленную жизнь. Как будто в счастье нам вдруг оказывается позволенным на некоторое время приблизиться к полноте собственного бытия, собственному совершенству, а также к сути бытия мира, вещей (Маслоу, 1997). А. Маслоу отмечает, что

пиковое переживание можно «уподобить переживанию личного Рая, из которого индивид потом возвращается на землю» (*там же*). То есть через конкретные моменты личной жизни человеку приоткрывается бытие в его полноте, в его совершенных проявлениях. Мы говорим: «Это совершенно», то есть ощущаем нечто как полностью законченное, свершенное — это прекрасно и не нужно больше ничего менять.

Можно сказать, что в счастье нам опытно открывается бытие «вещей мира» в их собственной, внутренней ценности (Eigenwert) (Маслоу, 1997; Лэнгле, 2002. С. 40). **Ценность личного бытия**, моего бытия как *Person* — я уникален, неповторим, свободен принимать решения, могу действовать, оказывать воздействие, менять что-то, создавать; **ценность человеческих проявлений** — вот что значит страдать, любить, доверять, видеть, отпускать; **ценность окружающих «вещей»** — что есть дерево, цветок, собственный ребенок, дом.

Словно на мгновение или на какой-то отрезок времени нам через «земное» открывается что-то «небесное» — мир, каким его задумал Бог. Так в известном стихотворении М.Ю. Лермонтова «Когда волнуется желтеющая нива...» поэт, впечатленный красотой и непостижимостью природы, открывает для себя, что в жизни есть счастье, а в небесах Бог:

Когда волнуется желтеющая нива,
И свежий лес шумит при звуке ветерка,
И прячется в саду малиновая слива
Под тенью сладостной зеленого листка...

Тогда смирятся души моей тревога,
Тогда расходятся морщины на челе, —
И счастье я могу постигнуть на земле,
И в небесах я вижу Бога...

И действительно, часто описания моментов счастья включают в себя опыт того, что окружающая нас обыденная повседневность вдруг показывается нам как нечто божественное, прекрасное: «Я влюблена в жизнь. Посмотрите, как прекрасно небо! Как великолепно его голубизна! Я иду в сад, и каждый цветок сияет такими потрясающими красками, что я ошеломлена его красотой» (Ялом, 2008б. С. 49). Могло быть такое, что человек каждый день выходил в этот сад, видел небо, цветы, понимал, что это прекрасно, ценно, возможно даже, его настроение улучшалось, но увидеть вдруг, пережить, что это настолько прекрасно, божественно, бесконечно красиво — это открытие, которое делает счастливым.

Но как прийти к такому видению окружающего мира? Как достичь подобной глубины проживания?

«Обычно без какой-либо критической дискуссии выдвигается положение, что чувство ценностей — это врожденная способность» (Frankl, 1982. С. 60; 1988. С. 6 — *цит. по Лэнгле, 2008. С. 138*). Однако в силу жизненных обстоятельств, травматического опыта и врожденной структуры личности способность чувствовать ценности у человека может быть занижена, не сформирована или нарушена. А. Лэнгле указывает, что «трудности, связанные с восприятием ценностей, часто становятся причиной душевных страданий» (Лэнгле, 2008. С. 139). Люди, имеющие дефициты в области обнаружения и проживания ценностей, не уверены в себе, не могут решиться на что-то, так как не ощущают свою витальную силу, не в состоянии наполниться жизнью, даже когда жизнь полна приятных событий, часто страдают от бессмысленности. Они чувствуют, что с ними что-то не так, но не понимают, что именно, и хотят избавиться от страданий. Они не могут понять себя в этом страдании, так как их страдание возникает как бы на пустом месте, ведь они ничего не утрачивали. Просто изначально они не имели вовсе или имели слабую связь с ценностями, а через них — с жизнью, со своей витальной силой.

Попытка сделать жизнь хорошей, отвергая свое страдание и себя в своем страдании, не приносит успеха. Эти люди не могут прийти к проживанию ценностей. И нуждаются в помощи.

«Пробуждающее переживание»: как мы приходим к полноте жизни

И. Ялом (вслед за Хайдеггером, Ясперсом, Сартром и другими экзистенциальными философами) много пишет о том, что полнота жизни часто открывается при столкновении со смертью, с конечностью. Он называет это «пробуждающее переживание» (Ялом, 2008а) — когда вследствие некоторого экстраординарного или необратимого события (смертельная болезнь, горе от утраты любимого, потеря работы) человеку вдруг открывается «чудо бытия» — жизнь во всем ее многообразии, красках, со страданием и радостью, глубиной настоящего момента: «Интеграция идеи смерти спасает нас: она действует не как приговор, обрекающий на пожизненный ужас или мрачный пессимизм, а, скорее, как стимул к переходу в более аутентичный модус существования. Она увеличивает наше удовольствие от проживания своей жизни. Подтверждением тому служат свидетельства людей, переживших личную встречу со смертью», — утверждает И. Ялом (2008б. С. 42).

В. Франкл указывает на то, что смысл жизни «раскрывается полнее всего» в страданиях: «Страдания дают человеку возможность проявить свои лучшие душевные качества и постичь глубочайший смысл жизни» (Франкл, 2009. С. 72).

Однако, разумеется, не только столкновение со смертью или страданием позволяет нам прикоснуться к полноте бытия: духовные практики, влюбленность, рождение ребенка, моменты творчества, прикосновение к произведениям искусства также могут служить катализаторами пробуждения, когда ценности «мира» открываются нам, начинают звучать, становятся яркими, живыми. Впрочем, нередко бывает так, что когда момент счастья или счастливый период времени проходит, человек погружается в рутину, и опыт, который ему открылся, меркнет, затирается, а зачастую даже забывается. А между тем, этот опыт содержит в себе знание о хорошей, наполненной ценностями и смыслом жизни, указывает на то, что в мире является важным, значимым, существенным.

В процессе консультативной работы с пациентами мы обнаружили, что оживление в памяти моментов счастья позволяет человеку более осознанно отрефлексировать, ясно увидеть и сформулировать, что лично для него является ценным, то есть сделать отчетливо видимыми собственные персональные ценности, чтобы в дальнейшем дать им больше пространства в той жизни, которую он ведет в настоящий момент, а если это невозможно, прийти к пониманию, почему сейчас это невозможно, и занять по отношению к такой ситуации позицию, прийти к грусти.

На основании методики «Пиковые переживания» (Уитворт, Кимси-Хаус, Сэндал, 2004. С. 161) и методики «Яркий момент» (Бергер, 2016) мы разработали метод обнаружения персональных ценностей, который показал, что в каждом опыте счастья содержится определенный «набор» персональных ценностей, значимых для данного конкретного человека, которые будучи выявлены и точно сформулированы, способны сделать жизнь более яркой и глубокой, а также могут служить хорошим ориентиром при осуществлении выбора и принятии решений. Остановимся на данном методе более подробно.

От счастливого момента к осознанию ценного: метод обнаружения персональных ценностей

Метод обнаружения персональных ценностей состоит из 7 шагов.

1 шаг: описание счастливого момента (соответствует ПЭА О). Клиента просят вспомнить позитивно заряженный и эмоционально насыщенный момент жизни, описать его, «оказаться» в той ситуации.

Примеры вопросов	Функция вопросов
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Я попрошу вас вспомнить эмоционально насыщенный и позитивно заряженный момент вашей жизни. Яркая картинка, мурашки по коже, эмоциональный подъем. Возможно, с этим моментом у вас ассоциируются приятные запахи или звуки. Вспомнили? ✓ Прежде, чем вы его мне расскажете, я попрошу вас дать этому моменту название. ✓ Почему вы вспомнили этот момент? ✓ Что сделало этот момент особенно запоминающимся для вас? ✓ Что вокруг вас в этот момент? Где вы находитесь? Кто вокруг вас? Что происходит? 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Задать клиенту параметры выбора подходящей ситуации из прошлого опыта. ✓ Поименовывание ситуации, а также фокусирование на ее значении во втором и третьем вопросах дает нам дополнительную информацию о феноменальном содержании. ✓ Повернуть клиента к его прошлому опыту. Усилить переживание через обращение к разным репрезентативным системам: визуальной, кинестетической, аудиальной. ✓ Сделать переживание актуальным в ситуации здесь-и-сейчас.

2 шаг: чувствование счастливого момента (соответствует ПЭА1). Здесь речь идет о том, как человек переживал яркий момент, что он при этом ощущал, какие чувства у него возникали.

Примеры вопросов	Функция вопросов
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Что вы чувствуете в этот момент? ✓ Какая точка была кульминацией этого момента? Как это звучит? Что с вами происходит? Что вы чувствуете в этой точке? Какие ощущения в теле? 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Прийти к субъективному впечатлению и ухватить первичную эмоциональность.

3 шаг: обнаружение ценностного содержания (соответствует ПЭА1.2). Этот шаг является центральной частью метода. Здесь мы выявляем те ценности, которые опытно открываются человеку в переживании счастливого момента.

Примеры вопросов	Функция вопросов
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Когда в вашей жизни есть (<u>перечисляем чувства из предыдущего пункта</u>), что еще приходит в вашу жизнь? <ul style="list-style-type: none"> – Про что это для тебя? Что это? – О чем это тебе говорит? – Если есть это ... (<u>перечисляем чувства и указываем на феноменальное содержание из предыдущего пункта</u>), то что вы тогда приобретаете? <ul style="list-style-type: none"> – Какие чувства появляются? ✓ Когда в вашей жизни есть ... (<u>перечисляем вновь проявленные чувства, феноменальное содержание</u>), что еще приходит в вашу жизнь? <ul style="list-style-type: none"> – Про что это для вас? Что это? – О чем это вам говорит? 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Запросить феноменальное содержание (ФС) счастливого момента. ✓ Побудить клиента постоянно уточнять ФС, чтобы вербализованное содержание было аутентичным и находило у клиента максимальный эмоциональный отклик. ✓ При каждом новом витке алгоритма происходит расширение поля ценностей путем извлечения из глубины переживания его ценностного содержания. ✓ Через обращение к новым ценностям усиливается общий эмоциональный фон и связанность с первоначальным переживанием.

<ul style="list-style-type: none"> - Что вы тогда приобретаете? - <u>Какие чувства появляются?</u> 	
--	--

Этот шаг повторяется до тех пор, пока человек не скажет: «Все, больше ничего нового не приходит на ум».

4 шаг: соединение ценностного содержания с жизненным контекстом (соответствует ПЭА 2.1,2). Обнаруженные ценности помещаются в общий контекст жизни человека, чтобы он пришел к пониманию того, каким становится его существование, если обнаруженные ценности присутствуют в жизни.

Примеры вопросов	Функция вопросов
✓ Если в вашей жизни есть все то, о чем здесь шла речь — как бы вы описали свою жизнь? Какая она? Какое у вас ощущение от жизни?	✓ Подвести человека к переживанию фундаментальной ценности жизни: жизнь хорошая, наполненная, присутствует ощущение счастья.

5 шаг: нахождение аутентичных формулировок для описания ценностей и оценка текущей жизненной ситуации (соответствует ПЭА 2.3). Человек формулирует ценности на своем языке и оценивает, как и насколько выявленные ценности присутствуют в его настоящей жизни, и занимает относительно этого позицию.

Примеры вопросов	Функция вопросов
------------------	------------------

<p>✓ <i>Прежде чем перейти к оценке текущей жизненной ситуации консультант перечисляет все ценности, которые обнаружил клиент и предлагает ему дополнительно уточнить формулировки и записать их своими словами. Это важно сделать самостоятельно, так как язык ценностей у каждого человека свой (Уитворт, Кимси-Хаус, Сэндал, 2004, с. 161)</i></p> <p>✓ Может быть есть еще какие-то ценности, которые вам важно было бы включить в этот список?</p> <p>✓ <i>Из всего списка обнаруженных ценностей клиенту предлагается выбрать пять, которые воспринимаются им на текущий момент как самые значительные. «Посмотрите, пожалуйста, на свой список ценностей и выделите из него пять самых важных для вас на сегодняшний момент. Что вы чувствуете, когда смотрите на этот список?»</i></p> <p>✓ Оцените, пожалуйста, каждую ценность по шкале от 1 до 10 — как они проявлены в вашей текущей жизни?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Что вы видите? – Что вы чувствуете в глубине души по этому поводу? – Как вы это оцениваете? – Какова ваша личная позиция по этому поводу? 	<p>✓ Уточнение феноменального содержания происходит до тех пор, пока клиент не достигнет ощущения аутентичности. Этот момент часто сопровождается словами «вот», «точно», «именно так» и др. и ощущением, что клиент пришел к своему центру, соединился со своей <i>Person</i>. Иногда наблюдается снижение общего эмоционального фона за счет того, что в состоянии аутентичности человек успокаивается.</p> <p>✓ Дополнительное обращение побуждает клиента к самостоятельному погружению на свою персональную глубину, поиску аутентичного отклика и обнаружению новых ценностей, пока у него не возникнет чувства «это все».</p> <p>✓ Дополнительное обращение позволяет установить более прочную связь с обнаруженными ценностями и еще раз пережить состояние счастья.</p> <p>✓ Клиент выбирает основные, самые важные ценности и занимает в отношении того, как они проявлены в его текущей жизни персональную позицию.</p>
--	--

6 шаг: действие (соответствует ПЭА 3). Что возможно сделать прямо сейчас, чтобы жизнь стала более наполненной ценностями?

Примеры вопросов	Функция вопросов
<p>✓ Какие из обнаруженных ценностей вы хотели бы в большей степени включить в свою жизнь?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Какой шаг (маленький) вы можете сделать, чтобы эта ценность стала больше представлена в вашей жизни? <p><i>Работа проводится последовательно в отношении всего списка ценностей.</i></p> <p>✓ Как конкретно вы будете это делать?</p>	<p>✓ Подвести клиента к конкретным действиям, способствующим тому, чтобы выявленные ценности оказались реально присутствующими в его настоящей жизни.</p>

7 шаг: проживание грусти. Если в настоящий момент в отношении некоторых ценностей сделать ничего нельзя, возможно, клиент сможет занять позицию и прийти к грусти по поводу их отсутствия в его жизни. Задача терапевта — сопровождать его в этом процессе. Процесс сопровождения может занять несколько сессий.

Примеры вопросов	Функция вопросов
------------------	------------------

<p>✓ Мы обнаружили, что некоторые из ваших ценностей невозможно сейчас включить в текущую жизнь.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Что вы чувствуете в глубине души по этому поводу? – Как вы это оцениваете? – Какова ваша личная позиция по этому поводу? <p>✓ Вам грустно, что в вашей жизни сейчас нет... <u>(перечисляем ценности, которые невозможно включить в текущую жизнь клиента).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Могли бы вы какое-то время побыть с этим чувством? <p><i>После того, как клиент проживет свою грусть, можно задать ему вопрос:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – В вашей жизни по-прежнему нет... <u>(перечисляем ценности, которые невозможно включить в текущую жизнь клиента).</u> – И у вас есть грусть по этому поводу. Если вы сейчас посмотрите на свою жизнь, какой вы ее сейчас чувствуете, видите? 	<p>✓ Подвести клиента к занятию позиции в отношении отсутствующих ценностей</p> <p>✓ Сопровождать его в процессе грусти</p> <p>✓ По завершении процесса грусти, если есть ощущение, что клиент к этому готов, побудить его еще раз посмотреть на текущую жизнь и попытаться прочувствовать ФЦ независимо от наличия или отсутствия в ней конкретных ценностей.</p>
---	--

Показания для применения метода обнаружения персональных ценностей

В практике консультирования

По нашему опыту применения в практике консультирования и терапии, метод обнаружения ценностей хорошо подходит, когда у человека в его актуальной ситуации недостаточно оснований для выбора. Речь может идти о смене работы, выборе нового направления для развития, принятии решений в отношении воспитания детей, продолжения отношений с партнером и т.д. Рациональный анализ ситуации подводит человека к определенному выбору, но внутренне человек не может положиться на его результаты, так как есть ощущение, что чего-то не хватает, только одного анализа уже недостаточно.

В такой ситуации пациенты охотно идут на исследование ценностей, если терапевту или консультанту удастся прояснить связь между отсутствием проживания персональных ценностей у человека и сложностями в процессе принятия решения.

В терапевтической практике

В экзистенциальном анализе работа с чувствами происходит с помощью метода ПЭА. Работая с человеком по шагам ПЭА, мы можем помочь ему прожить его страдание, быть в контакте с собой и со своим чувством на всех этапах переживания. Этот опыт, повторяемый раз за разом в терапии, расширяет спектр переживаний, человек научается выдерживать негативные чувства.

Переживая раз за разом страдание в безопасном и поддерживающем пространстве терапевтических отношений, человек постепенно научается чувствовать. Амплитуда его переживаний возрастает. И постепенно, вместе с возможностью прожить негативный опыт, возрождается способность ощущать ценное.

Многие пациенты тяжело переживают период возрождения чувств на самом начальном этапе, когда проживание ценностей еще не возможно, а проживание страданий уже наступило и отнимает большое количество душевных сил. Сложности с выдерживанием психоэмоциональных нагрузок в процессе проживания страдания побуждают многих пациентов уходить из терапии, не дойдя до той точки улучшения жизни, ради которой все начиналось.

Если пациенту в его состоянии доступно ситуативное проживание хорошего, в его жизненном опыте есть счастливые моменты и обращение к прошлому счастливому опыту не является для него травмирующим. Для улучшения качества его жизни, частичного возвращения витальной силы, а также для облегчения дальнейшей работы с негативными чувствами, мы предлагаем попробовать поработать с его ценностями методом обнаружения ценностей — МОЦ.

Ограничения метода

При работе с пациентами с личностными расстройствами и с клиентами с травматизацией, когда проживание чувств заблокировано, применение МОЦ часто не приносит положительных результатов. Невозможность вспомнить счастливый момент, также как и невозможность прожить чувство счастья в ходе консультации может фрустрировать клиента и привести к ухудшению его состояния.

Случай из практики

Мария, 26 лет. Живет одна, по профессии бухгалтер. Испытывает сложности с проживанием собственных чувств. Воспринимает свою жизнь как обедненную, «нормальную». Хочет, чтобы жизнь стала более насыщенной, полной.

Работа по МОЦ была предложена для получения опыта более интенсивного и глубокого проживания ценностей.

Мы приводим некоторые фрагменты беседы с Марией для иллюстрации шагов метода обнаружения ценностей.

Введение в работу с МОЦ, прояснение запроса клиента

Терапевт: Мария, почему для Вас важно сейчас поработать с ценностями?

Клиент: Мне хотелось бы больше себя наполнить, почувствовать. И, может быть, на уровне переживания выйти на какие-то свои ценности. Чувствовать больше. Такой исследовательский интерес (*смеется*). Ну нет, для меня это правда важно.

T: И что для Вас могло бы быть тогда результатом данной работы на сегодня?

K: Результатом было бы, что вот *это* для меня является правда ценностью. Что я это пережила.

T: Почувствовала, пережила.

K: Не то что когнитивно я о чем-то заявляю, что это ценно для меня, а чтобы взять их, больше ухватить.

1 шаг: Описание счастливого момента

T: Я попрошу Вас вспомнить момент, когда присутствует какое-то сильное впечатление, наполненность присутствует. Присутствует физическое соединение разных уровней, то есть Вы не только об этом думаете, Вы еще и почувствовали, и что-то в теле поменялось, мурашки, что-то происходит не как обычно.

К: Да, я вспоминаю.... и как будто что-то поднимается к горлу — из живота вот сюда (*воодушевленно*).

...

T: Отлично. Могли бы Вы тогда дать этому название?

К: Сейчас, подумаю... Наверное, все-таки «Полет». Хотя это без контекста очень банально звучит.

T: Ничего страшного, как есть. А что сделало этот момент особенно насыщенным для Вас?

К: Во-первых, наверное, чувствование себя здесь, в соединении с некоторой историей, и очень ясное осознание этого момента. И та предыстория, контекст.

T: Что вокруг Вас в этот момент? Где Вы находитесь? Кто вокруг Вас? Что происходит? Близко к этому.

К: Я сижу в самолете, поэтому название «Полет» кажется очень банальным. ...Я сижу в самолете на заднем ряду. И рядом со мной никого не было, то есть два сидения пустые. Самолет уже полностью наполнен был людьми, и я сидела с плеером, там играла моя любимая музыка. Самолет ехал... и вот он начинает взлетать.

Он разгоняется, взлетает, и я чувствую, ... ты прям взлетаешь (*воодушевленно*). Разгон, и ты взлетаешь, и ты летишь, при этом не падаешь (*воодушевленно*). И на этом взлете ощущение опоры, что тебя воздух держит (*восторженно*). И это чувство восторга. Именно момент взлета, когда самолет отрывался от земли, ну и еще какое-то время (*спокойным голосом*), пока он просто не полетел. Было очень ярко, я сейчас даже вспоминаю.

2 шаг: Чувствование счастливого момента

T: Что было кульминацией этого момента?

К: Ощущение взлета и ощущение того, что я лечу. Лечу по-настоящему. Что я сейчас нахожусь в воздухе. Как если бы самолета не было, и меня что-то держит. То есть вот откуда-то (*воодушевленно*) появилась сила, я научилась летать. Это ощущение, именно момент взлета, отрыва от земли.

3 шаг: Обнаружение ценностного содержания

T: И что Вы чувствуете в этой точке? Чувство полета, я лечу по-настоящему, самолета нет. Восторг (*также воодушевленно, как и клиент*). Что еще Вы чувствуете?

К: Я чувствую в себе большую силу и уверенность. Что я делаю что-то такое запредельное. Потому что вообще люди не летают. При этом я ощущаю, что я это могу на все 100%. Нет страха, сомнения. Как когда ты что-то учишься делать. Ты хочешь поймать этот момент, когда ты уверен в том, что ты знаешь, как это делается, ты можешь еще раз повторить. Такая уверенность. Что здесь *есть что-то такое сложное и запредельное, а я точно знаю, что я это могу*.

T: А что еще приходит, когда Вы вот так переживаете, что Вы знаете, как это делается, что это что-то такое сложное и запредельное, и Вы уверены, что на все 100% можете. И можете это даже повторить. Что тогда еще приходит в Вашу жизнь?

К: Не знаю, какое-то прям счастье, восторг приходит (*радостно*).

T: Счастье, восторг. И Вы вот так как будто взлетели, понимаете, что люди вообще не летают, но Вам это удалось, есть чувство, что Вы можете это повторить, и переживаете это счастье и восторг. Что еще тогда приходит в Вашу жизнь?

К: **Соединение с собой, чувствование себя.** Здесь точка концентрации того, что я есть в этой жизни, и я могу.... не знаю... все открыто.

T: Что еще?

K: Направленность в будущее, чувство, что все будет хорошо. Дальше все будет хорошо. Как начало чего-то нового. Важного.

T: И вот когда Вы говорите, что переживаете счастье, восторг, большое соединение с собой, такую точку концентрации, что я есть, что я могу, что я открыта, направленность в будущее, все будет хорошо, как начало чего-то нового, что тогда еще приходит в Вашу жизнь?

K: **Смысл.** Что *я не зря в общем-то здесь. На своем месте.* Что я к этому пришла: есть нечто сильное, мощное, и я в этом присутствую. Я присутствую в жизни и не зря.

T: А что еще? Смысл приходит, что я на своем месте, сильное чувство что я присутствую в этой жизни и не зря. Может быть что-то еще приходит с этим чувством?

K: Нет, все.

4 шаг: Соединение ценностного содержания с жизненным контекстом

T: И какой тогда становится Ваша жизнь, когда есть все, что мы говорили? Вот эта сила, ощущение, что я могу на 100%, что-то сложное и запредельное, точка концентрации, что я здесь есть в этой жизни, что это все не зря, какой тогда становится Ваша жизнь?

K: Жизнь становится интенсивной и полной энергии. Живой. Ощущение, что жизнь расцветает.

T: Какой еще?

K: Хорошей. Хочется, чтобы жизнь была такой. Так хочется жить.

T: Так хочется жить.

K: Хочется жить именно вот так.

T: Что еще приходит?

K: Все.

5 шаг: Оценка текущей жизненной ситуации

T: Когда Вы говорите, что у меня есть чувство, что я знаю, как это делается, и я могу это повторить, сложное и запредельное. Хотели бы Вы это переформулировать как нечто ценное для себя? Может быть как-то более емко, может одним-двумя словами, это не обязательно, но возможно, чтобы смысл был более концентрированным?

K: На самом деле мне понятно, про что это. Когда я знаю, что есть что-то сложное и есть уверенность, что я знаю, как это делается, и знаю, как это осуществить.

T: Могли бы мы тогда это записать? Как одну из ценностей, которую мы сейчас для себя открыли. Про Вас.

K: Да.

T: Как это звучит для Вас?

K: Я точно знаю, как это делается, и могу это повторить.

T: А про что это для Вас — «...уверена, что могу это повторить».

K: Про мою внутреннюю прочность, опору.

T: Важно ли было бы это записать? Важно понимать, как это делается, и через что Вы обретаете свою внутреннюю прочность и опору?

K: Важно добавить, что сложное — для меня. Важно, что я есть здесь, именно такая, я есть. И это для чего-то хорошо, в этом есть смысл. Интенсивная, живая, яркая, полная энергии жизнь — наполненная жизнь.

...

T: Когда Вы смотрите на список из этих трех ценностей... (1. Внутренняя прочность, опора через «я точно знаю как делать сложное»; 2. Соединение с собой, чувство себя; 3. Я, какая я есть, не зря здесь, на своем месте).

K: Я бы сказала — круто! (*впечатленно*)

T: Скажите, пожалуйста, если к каждому пункту добавить шкалу от 1 до 10 и отметить, как эта ценность сейчас реализуется в Вашей жизни? Насколько? 1 — минимум, 10 максимум. Насколько она присутствует сейчас в Вашей жизни?

K: Я бы поставила все по пятерочке.

T: И когда Вы смотрите на этот список с этими шкалами, какое у Вас возникает ощущение?

K: Если не раздумывая, у меня приходит ощущение, что в целом это неплохо, что я двигаюсь в правильном направлении. Это присутствует, и есть ощущение, что этого может стать больше.

T: Пока, как я Вас слышу, Вы готовы оставить все так, как есть. И хорошо, что эти ценности присутствуют в таком объеме. Сейчас пока для Вас этого достаточно.

K: Нет, конечно, хотелось бы, чтобы они присутствовали в большем объеме. То, что они присутствуют в таком объеме, это для меня вполне понятно. Нет ощущения, что я могу просто перепрыгнуть через свою голову, что это ровно то, как есть сейчас.

T: Это то, как есть сейчас. И правильно ли я Вас понимаю, что Вы хотели бы оставить это так на текущий момент?

K: Нет, я знаю, что здесь я двигаюсь в сторону увеличения. Я что-то делаю для этого. И понимаю, что пока это так, и не возможно завтра утром встать и обнаружить, что моя жизнь вдруг станет наполненной. Я, например, знаю, что моя жизнь более наполненна, чем она была, например, несколько лет назад. Ощущение положительной динамики дает ощущение пути, что в целом все не плачевно, что я в пути. На правильном пути.

6 шаг: Действие

Несмотря на побуждения терапевта, клиент не хотел переходить к планированию действий для внесения большего количества обнаруженных ценностей в свою текущую жизнь, так как было ощущение, что процесс идет своим чередом. Были подведены итоги и зафиксированы результаты, которые клиент получил для себя в процессе работы (помимо обнаруженных ценностей).

T: Хорошо, скажите, пожалуйста, что для Вас ценного было в нашей сегодняшней работе?

K: Меня поразило, как все это вылезло из этого момента. Как вылезли ценности очень точно. Еще ценно ощущение, что у меня нет провала, что нечто оказалось для меня ценно, а я об этом совсем не знала, типа, я открываю пивоваренный завод, а мне на самом деле нравится выращивать цветы. Такого нет, и это тоже приятно.

T: Что еще ценного Вы для себя открыли?

K: Мне понравилось, что мы все это переформулировали. Для меня более емко стало звучать. Все формулировки. Сначала вроде есть ощущение, а потом более точно. Для меня еще было важно, что я для себя все записала. Потому что я со слуха плохо воспринимаю. И когда я их еще раз просматривала, что-то откликалось, а что-то хотелось дополнить. Важно, что я записывала сама.

T: Что еще?

K: Все.

T: Хорошо. Удалось ли Вам достичь той цели, которую Вы ставили в начале нашей работы? Прочувствовать?

K: И правда удалось (*смеется*). Спасибо большое!

Дополнительные возможности применения метода обнаружения ценностей в практике ЭА консультирования

На наш взгляд, данный метод может стать хорошим дополнением к методу нахождения смысла (МНС) и методу укрепления воли (МУВ) в части обнаружения персональных ценностей, необходимых для занятия позиции, принятия решения и перехода к действию. Если у клиента отсутствует или ослаблен навык спонтанного обнаружения ценностей в ситуации, имеет смысл провести с ним МОЦ несколько раз подряд (от 2 до 5 раз), рассматривая разные счастливые моменты. Итогом такой работы станет обобщенный список ценностей. По опыту нашей работы, начиная со второго-третьего раза проведения, клиент начинает обнаруживать у себя ценности, общие для разных счастливых ситуаций, что еще больше укрепляет его связанность с его персональными ценностями: «Это действительно мои ценности!» После завершения работы со списком ценностей, можно предложить клиенту посмотреть на его текущую ситуацию, в отношении которой появился запрос на работу по МНС или МУВ, и определить, о каких ценностях из его списка идет речь. После того, как соотношение с ценностями установлено, можно продолжать работу по МНС и по МУВ по обычной схеме.

Заключение

Ценностное содержание, к которому мы пришли в ходе приведенной выше консультации может показаться банальным — «чувствование себя», «внутренняя прочность», «я на своем месте» — психологи, в особенности экзистенциальные, про все это говорили, писали и не раз. Но человека, который опытно открывает ценное, обнаруженное впечатляет. «Я бы сказала — круто!», — говорит Мария, она сильно затронута. Так происходит обнаружение персональной ценности: определенные содержания нашей жизни, части внешнего или внутреннего мира порой, на первый взгляд, банальные и неприметные вдруг приобретают глубину, оживают, начинают звучать и появляется чувство, что если жизнь на самом деле *такая*, это хорошо, что я есть здесь.

Литература

Бергер С. Построение и планирование карьеры. — М.: рукопись, 2016.

Дорцен Э. ван. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия. — Ростов-на-Дону: Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007.

Кольбе К. Смысл и счастье. Влияние смысла на переживание полноты жизни // Экзистенциальный анализ. Бюллетень. 2009. № 1. С. 31–47.

Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. — М.: Генезис, 2008.

Маслоу А. Психология бытия. — М.; Киев: Рефл-бук; Ваклер, 1997.

Майер-Гросс В. Феноменология аномальных переживаний счастья // Эл. ресурс: <http://www.npar.ru/journal/2009/2/gross.htm>

Уитворт Л., Кимси-Хаус Г., Сэндал Ф. Коактивный коучинг. Учебник. — М.: «Центр поддержки корпоративного управления и бизнеса», 2004.

Франкл В. Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 1990.

Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия. — Новосибирск: Сибирск. университет. изд-во, 2009.

Ялом И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти. — М.: Эксмо, 2008а.

Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. — М.: РИМИС, 2008б.

Längle A. Lehrbuch der Existenzanalyse. Zweite Grundmotivation. I. Ausgabe, September 2002, GLE Ausbildungsskriptum, 2002.

Strasser S. Eidetic of the Experience of Termination // Phenomenological Psychology. The Dutch School / J.J. Kockelmans (Ed.). — Dordrecht: Martinus Nijhoff Publishers, 1987. P. 133–149.