

# Содержание

<b>Об авторах</b>	<b>17</b>
<b>Благодарности</b>	<b>19</b>
<b>Введение</b>	<b>21</b>
Как использовать эту книгу	25
Организация книги	27
Онлайн-ресурсы	28
Использование практических упражнений	29
Первичное применение АСТ	33
Обращение к другим работам для полного понимания АСТ	33
Привнесение гибкости в процесс. Общение с сообществом АСТ	34
Внедрение АСТ в вашу практику	35
CBS и исследовательский контекст	36
<b>Глава 1. Фокус на АСТ. Шесть аспектов терапии</b>	<b>39</b>
АСТ-модель психопатологии. Шесть процессов негибкости	44
Эмпирическое избегание	46
Когнитивное слияние	48
Негибкое внимание	51
Концептуализированные “я” и окружающие	52
Отсутствие контакта с ценностями	53
Бездействие, импульсивность и избегание	54
Использование процессов негибкости	55
Шесть основных процессов гибкости в АСТ	55
Принятие	57
Когнитивное разделение	57
Присутствие в настоящем	60
“Я” как контекст. Гибкое перспективное общение	60
Определение ценностных направлений	62
Нацеленное действие	64
Группировка процессов в рамках модели	64
Столпы негибкости. Замкнутость, бездумность и разобщенность	65
Столпы гибкости. Открытость, осознанность и вовлеченность	68

Содержание	7
Содействие здоровой психологической эволюции	69
Определение АСТ	70
<b>Глава 2. Развитие готовности и принятия</b>	<b>73</b>
Что такое готовность	74
Почему именно готовность и принятие	77
Связь между желанием и разделением	78
Что должно послужить толчком к работе над этим процессом	80
В чем суть метода	81
Создание возможностей для проявления желания	81
Примеры диалогов	88
Пример творческой безнадежности у клиента с повторяющимся опытом избегания	89
Рекомендации по работе с творческой безнадежностью	101
Контроль как проблема	103
Что такое готовность	106
Готовность — это выбор	108
Готовность — это действие	110
Практика готовности	110
Готовность зависит от процессов гибкости	111
<b>Глава 3. Подрыв когнитивного слияния</b>	<b>139</b>
Что такое когнитивное разделение	140
Почему именно когнитивное разделение	141
Что должно послужить толчком к работе с этим процессом	143
Объяснение метода	146
Обзор принципов защиты	147
Ограничение языка на опыте	148
Дистанция между мыслью и человеком, чувством и чувствующим	151
Объективизация языка	151
Смотреть на мысли, а не через них	154
Выявление скрытых свойств языка	155
Работа с крупными вербальными связями	158
Постоянная работа с разделением	162
Гибкость и разделение	167

<b>Глава 4. Связь с настоящим моментом</b>	<b>195</b>
Что такое контакт с настоящим моментом	196
Зачем нужен контакт с настоящим моментом	197
Что должно послужить толчком к работе	200
Описание метода	201
Использование структурированных упражнений для развития осознанности в настоящем моменте	203
Открытие момента во время сессии	207
Отношение в моменте в рамках терапевтических отношений	210
Осознание настоящего момента для построения “я”-контекста	213
Использование контакта с настоящим моментом в экспериментальном обучении	214
<b>Глава 5. Формирование гибкого восприятия перспективы через “я”-контекст</b>	<b>237</b>
Что такое гибкое принятие перспективы	238
“Я”-содержание. Концептуализированное “я”	239
“Я”-контекст. “Я”-наблюдатель и трансцендентное “я”	241
“Я” и другие	243
Зачем строить гибкое восприятие перспективы и трансцендентное самоощущение	244
Начало работы с гибким восприятием	246
В чем суть метода	247
Использование иерархического фрейминга для создания “я”-контекста	248
Контакт с трансцендентным “я”	254
Использование перспективного подхода для развития гибкого представления о себе	262
Гибкое принятие перспективы и самосострадание	269
<b>Глава 6. Определение ценностных направлений</b>	<b>283</b>
Что такое ценности	287
Почему именно ценности	289
Что должно послужить толчком к работе над определением ценностей	291
Что такое метод	293
Общие оценки ценностей и инструменты	294

Особенности эффективных бесед о ценностях	296
Жизненность	296
Контакт с ценностями и их четкое выражение	303
Тренировка по отстаиванию своих ценностей	304
Помощь клиентам в изучении текущих направлений относительно их ценностей	304
Обучение релевантным дискриминациям	306
Прямое заявление о своих ценностях, связанных с терапией	311
Ценности? Какие ценности?	317
<b>Глава 7. Построение моделей целеустремленных действий</b>	<b>335</b>
Что такое целеустремленные действия	336
Почему именно целеустремленные действия	337
Связь между желанием и целеустремленными действиями	337
Что должно послужить толчком к работе с этим процессом	339
Методы	340
Определение эффективных целей, основанных на ценностях.	
Связь целей с планом действий	341
Выполнение обязательств при наличии эмоциональных барьеров	347
Характеристики целеустремленных действий	354
Формирование долгосрочных моделей действий, основанных на ценностях	357
Как справляться со срывами и рецидивами	358
<b>Глава 8. Концептуализация кейсов с помощью АСТ</b>	<b>377</b>
Взгляд сквозь функциональную призму в АСТ	377
Концептуализация случая	377
Функциональное мышление как непрерывный процесс	380
Как открытое содержание	380
Как образец социального поведения клиента	380
С точки зрения терапевтических отношений	380
Как функциональный процесс	381
Зачем нужна концептуализация случая	382
Использование показателей самоотчета для оценки	383
Психологическая гибкость	383
Концептуализация случая в терминах гибкости и негибкости	384
Обзор кейса АСТ	385

Процесс концептуализации	385
1. Идентификация текущей проблемы в понимании клиента	386
2. Выявление ригидности, связанной с личными переживаниями	387
3. Выявление нечувствительности к настоящему моменту и ограниченного восприятия перспективы	392
4. Признаки отстраненности	397
5. Факторы, которые могут ограничивать мотивацию к изменениям	401
6. Окружение клиента и его влияние на способность клиента к изменениям	402
7. Сильные стороны клиента, которые могут способствовать психологической гибкости	403
8. Составление комплексного плана лечения	404
9. Переоценка и пересмотр концептуализации на протяжении всего лечения	404
Образец концептуализации случая: Карлос	407
Практика концептуализации: Сандра	426
<b>Глава 9. Терапевтическая позиция АСТ</b>	<b>435</b>
Основные компетенции терапевтической позиции АСТ	436
Процессы гибкости на трех уровнях: клиент, терапевт и взаимодействие	443
Клиент	443
Терапевт	443
Определение ценностных направлений	446
Целеустремленные действия	446
Сохранение гибкости и подготовка к терапевтической сессии	450
Терапевтические отношения	451
Работа с терапевтическими отношениями	456
Недовольство клиента свидетельствует об улучшении	457
Недовольство клиента создает проблему	459
Итоги	464
<b>Глава 10. Адаптация АСТ к культурному контексту</b>	<b>477</b>
Функционально-контекстуальная модель культуры	478
Процессы в контексте: ключевые компетенции АСТ	480
Метод 42. Гибкое принятие перспективы и общая человечность	482

Содержание	11
Метод 44. Адаптация АСТ к потребностям клиента	488
Метод 45. Функциональная реализация и адаптация к контексту	494
АСТ, культурная компетентность и многообразие	498
Стигма и предвзятость	498
Культура, раса и этническая принадлежность	501
Гендер	502
Возраст	504
Религия	505
Заключение	507
<b>Глава 11. Подведение итогов</b>	<b>509</b>
Интеграция основных процессов и методов АСТ	510
Две типичные схемы проведения АСТ	510
Гибкая терапия, сфокусированная на процессах	512
Пример диалога, иллюстрирующего гибкую работу со всеми шестью процессами	513
Проблемы АСТ: девять распространенных ошибок	524
Ошибка 1: поощрение слияния и избегания	524
Ошибка 2: использование метафор и упражнений АСТ без чувствительности к контекстуальным факторам	527
Ошибка 3: опережение клиентов при выполнении упражнений на готовность или воздействие	528
Ошибка 4: принуждение, особенно в отношении ценностей	529
Ошибка 5: чрезмерная или недостаточная концентрация на целях	531
Ошибка 6: отсутствие связи между поведенческими упражнениями на готовность и ценностями клиента	532
Ошибка 7: вовлечение в поведение избегания	532
Ошибка 8: неиспользование сильных сторон гибкости для ее слабых сторон	533
Ошибка 9: невозможность использовать процессы гибкости в терапевтическом взаимодействии	534
Контексты, влияющие на ответы	554
Понимание поведения клиента	554
Рамки терапии	555
Непосредственное поведение терапевта	555
Управление велосипедом АСТ	556
Заключение	557

<b>Приложение А. Форма для оценки основных методов АСТ</b>	<b>561</b>
Использование формы для самоконтроля	561
Использование формы при супервизии других людей	562
Форма оценки основных компетенций АСТ	563
<b>Приложение Б. Источники информации для дальнейшего изучения</b>	<b>569</b>
<b>Приложение В. Использование АСТ в различных условиях</b>	<b>571</b>
Стационарные условия	571
Первичная помощь	572
Амбулаторные условия	572
Групповая терапия	573
Книги и приложения для самопомощи	573
Применение в неклинических условиях: бизнес, школы, воспитание детей, спорт и др.	573
<b>Словарь терминов</b>	<b>575</b>
<b>Список литературы</b>	<b>581</b>

## ГЛАВА 6

# Определение ценностных направлений

*Когда я осмеливаюсь быть могущественным —  
использовать свою силу для служения своему видению, —  
становится все менее и менее важным, боюсь ли я.*

— Одре Лорд

### Ключевые цели для определения ценностных направлений

- Помочь клиентам найти и прояснить ценности, которые придают их жизни смысл.
- Помочь клиентам сосредоточиться на процессе жизни и ослабить привязанность к невыполнимым целям или результатам.

Работа с клиентами над тем, чтобы привнести в их жизнь цель и смысл, является одной из наиболее ярких особенностей АСТ, и во многих отношениях это отличает ее от терапии, направленной в первую очередь на уменьшение симптомов. Прояснение и поддержка значимых жизненных направлений путем оказания помощи клиентам в занятиях, основанных на лично выбранных ценностях, а также оценка благополучия на основе эффективного функционирования, которое руководствуется этими же ценностями, являются основополагающими в клинической работе, проводимой в рамках АСТ. В этой главе мы рассмотрим, как помочь клиентам в обнаружении и определении своих ценностей на сессии и вне ее. Однако мы также считаем, что для терапевтов очень важно рассмотреть свои ценности как профессионалов. Поэтому мы начинаем эту главу с предложения поразмышлять о своих ценностях как терапевта в следующем упражнении. Оно поможет вам прояснить свои ценности, а также даст вам актуальное представление о работе, которую клиентам предлагается проделать при определении своих ценностных ориентиров.



---

## ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

---

### Определение ценностных ориентиров

Выполняйте это упражнение медленно, давая себе время полностью проработать каждый вопрос и завершить каждый элемент, прежде чем двигаться дальше.

Уделите несколько минут тому, что вы считаете самым важным в своей роли специалиста по психическому здоровью. Что вы хотите отстаивать или о чем говорить в своей работе? Предположите, что выбор того, что вы цените в своей роли терапевта, так же прост, как выбор блюда в меню ресторана. Если бы вы могли выбрать что угодно, чему бы вы хотели посвятить свою работу? Перечислите несколько ценностей и напишите об их значении для вас:

---

---

---

---

Теперь подумайте, соответствуют ли ваши действия перечисленным вами ценностям, и отметьте, есть ли в вашей работе аспекты, в которых вы не действуете в соответствии с вашими ценностями так, как задумали. Определите ценность, которой вам тяжелее всего соответствовать (даже если вы не перечислили ее выше), и запишите здесь ее, а также внутренние барьеры (мысли, чувства и т.д.), которые, похоже, вас сдерживают:

---

---

---

---

Что вы заметили, когда писали об этой ценности и о том, как вы к ней относитесь? Обнаружили ли вы, что осуждаете себя или свои навыки терапевта? Напишите о том, что вы заметили и почувствовали:

---

---

---



---

Теперь подумайте, какие отношения вы хотите иметь с самим собой с точки зрения эмоций и мыслей, с которыми вы можете столкнуться, делая шаги в направлении этой ценности. Если бы вы могли быть хорошим и мудрым другом для себя в те моменты, когда вы отворачиваетесь от этой ценности или испытываете трудности с ее принятием, какие качества вы хотели бы проявить по отношению к себе? В моменты, когда вы сомневаетесь в себе, как вы надеетесь реагировать? Что бы вы хотели предложить себе в трудные дни? Уделите немного времени тому, какие отношения вы хотите иметь с собой как с терапевтом, и напишите об этих качествах:

---



---



---

Вспомните своего последнего клиента, возможно, клиента, который кажется вам трудным или вызывает у вас сложные чувства, мысли или воспоминания. Если бы вы собирались жить в соответствии с ценностями, о которых вы написали в этом упражнении, какие действия вы бы предприняли в терапевтических отношениях с этим человеком и как бы вы взаимодействовали с клиентом? Есть ли что-то, что вы не делаете, но хотели бы делать, или что-то, что вы делаете, но не делали бы? Если бы вы собирались полностью и искренне следовать своим ценностям в работе с этим клиентом, что бы вы изменили?

---



---



---

Учитывая ваш привычный образ действий, какой внутренний барьер, скорее всего, будет стоять на пути к этим изменениям?

---



---



---

Чего вам стоило в прошлом возведение и избегание этих барьеров? Попробуйте поразмышлять об этом глубоко и честно:

---

---

---

---

Теперь проанализируйте последствия, которые вы отметили, и изменения, которые вам нужно будет сделать, если вы будете действовать во имя своих ценностей. Предположим, у вас есть возможность совершить эти действия. Приняли бы вы эту возможность и были бы готовы заметить препятствия, не давая им права вето на ваше поведение? Напишите хотя бы одно конкретное действие, которое вы могли бы совершить в соответствии с теми изменениями, о которых вы написали:

*Я обязуюсь (поведение)* \_\_\_\_\_

---

---

---

*Чтобы выразить (ценности)* \_\_\_\_\_

---

---

---

Это упражнение похоже на те, которые часто просят выполнить клиентов в АСТ. Оно предлагает вам сделать выбор в отношении ваших ценностей в какой-либо области вашей жизни и направляет вас на рассмотрение последствий этих ценностей для вашего поведения, препятствий, с которыми вы можете столкнуться, и способов их преодоления, а также издержек, связанных с отказом от действий в соответствии с вашими ценностями. Оно также давало вам возможность принять на себя обязательства в отношении ценности и ее поведенческих последствий. В самом деле, это упражнение охватывает все основные аспекты АСТ, обсуждаемые в этой главе и в главе 7, посвященной целеустремленным действиям.



## Что такое ценности

Работа терапевта АСТ заключается в том, чтобы помочь клиентам быть более осознанными, внимательными и устремленными в достижении своих целей и ценностей. В АСТ ценности определяются как “словесно сформулированные, глобальные, желаемые и выбранные жизненные направления” [Dahl, Wilson, Luciano, & Hayes, 2005, p. 61]. Метафора направления подчеркивает намеренность, которая потенциально воплощается в каждом целенаправленном действии. Ценности не существуют отдельно от действий человека; это постоянное качество поведения. Поэтому в идеале ценности излагаются в виде комбинации глаголов и наречий, отражая, что они воспринимаются как качества непрерывного действия во времени. Относиться к другим с любовью — это ценность. Воспитывать своих детей в доброте и внимании — это ценность.

В той или иной степени мы участвуем в акте оценивания каждый раз, когда делаем что-то целенаправленное или обучающее. Нам важны результаты; мы ценим образ жизни; мы ценим идеалы; мы ценим то, каким другом, любовником, партнером, родителем, ребенком, работником мы являемся. Эти неявные целевые качества любого поведения возводятся в ранг ценностей в результате выбора этих качеств.

В реальной жизни индивидуальные ценности должны быть свободно выбраны, а не обоснованы, потому что ценности обеспечивают основу вашего смысла жизни. Если вы пытаетесь обосновать какую-то ценность, вы должны обратиться к другим основам, но затем и они должны быть обоснованы, и так до бесконечности. В какой-то момент вам нужно просто занять позицию и сказать: “Я считаю это важным”. Вербальные причины могут по-прежнему присутствовать в виде мыслей и мнений о том, почему вы выбрали ту или иную ценность, но ваш выбор не защищается этими причинами; в противном случае вы снова окажетесь в петле обоснования. В конечном счете жизнь, пронизанная осознанным действием, означает просто выбор того, что вы будете ценить, и последующие шаги в этом направлении, а причины будут сопутствовать вам.

Это не означает, что выбор, связанный с ценностями, не требует глубокого обдумывания; на самом деле мы рекомендуем изучить его досконально. С научной точки зрения это также не означает, что выбор ценностей никак не связан с историей или контекстом человека. Выбор исторически и контекстуально обусловлен, как и все человеческие действия, но он не связан с вербальными правилами в виде причин и обоснований и не защищается ими. Точно так же и ценности (надеемся) выбираются с глубокой преднамеренностью, но не имеют обоснования.

Действительно, ценности — это сама суть смысла и цели для людей. Они часто направляют и определяют нашу жизнь. Более того, мы часто ведем себя так, даже когда наши действия не приводят к тем результатам, на которые мы рассчитываем. Для невербальных животных дискретные последствия вполне адекватны для объяснения поведения. Голубь клюет ключ, чтобы получить еду; крыса нажимает на кнопку, чтобы попить воды. Для очень способных людей ситуация не так проста. Дискретные внешние подкрепления действуют лишь до поры до времени. Деньги могут быть подкрепляющим фактором, но при выборе между десятью тысячами долларов и богатыми, любящими отношениями со своим ребенком многие люди выберут деньги. Говоря шире, смысл можно найти в фактурных и связанных моментах нашей жизни, будь то связь с природой, животными, другими людьми или исследование, когда такие моменты приводят к контакту с жизнью, которую стоит прожить по личному определению. Поэтому терапевты АСТ работают с клиентами над тем, чтобы в их жизни было больше таких моментов.

Подход АСТ к ценностям заключается не в том, чтобы научить клиентов какому-то определенному набору морали или “правильных” ценностей или добродетелей. Скорее речь идет о том, чтобы помочь клиентам развить процесс оценивания, который может помочь им сделать выбор в жизни спустя долгое время после окончания терапии. В этом процессе клиенты исследуют смысл и цель, ищут то, что их внутренне подкрепляет, и используют все процессы гибкости, чтобы помочь им участвовать в действиях, основанных на ценностях, и одновременно наслаждаться опытом, который возникает в результате таких действий. Это подразумевает работу с клиентами по поиску жизненных направлений, которые резонируют с их самыми глубокими желаниями, а затем помощь им в постановке целей в соответствии с их ценностями, что в конечном итоге будет более выполнимо, чем постановка целей, не основанных на их ценностях.

Как уже упоминалось в главе 1, в этом процессе АСТ-терапевты фокусируются на главном вопросе: “Если бы вы могли выбрать, с чем будет связана ваша жизнь, что бы вы выбрали?” [Wilson & Murrell, 2004, p. 135]. Вы можете исследовать этот вопрос с клиентами различными способами, включая беседу, письменные упражнения, воображение с закрытыми глазами и экспериментальные упражнения. Варианты этого основного вопроса задаются снова и снова, чтобы обратить внимание клиентов на вопрос о цели их жизни, помочь им обнаружить то, что действительно имеет для них значение, и прояснить, как для них будет выглядеть хорошо прожитая жизнь.

## *Почему именно ценности*

Ценности важны в модели АСТ по нескольким причинам: они обеспечивают конструктивное направление; они обеспечивают последовательное направление; они способствуют гибкости поведения и обеспечивают мотивацию; они поддерживают все процессы гибкости в модели АСТ; они позволяют эффективно и прагматично ставить цели; и они обеспечивают контекстуальную цель для изменения поведения.

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОНСТРУКТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Работа с ценностями включает в себя помощь клиентам в определении того, чем может быть их жизнь, когда бегство, избегание и слияние не контролируют их поведение. Избегание и бегство в основе своей направлены на то, чтобы избавиться от какого-то опыта и держать его на расстоянии. Они не направлены на продвижение к чему-то конкретному. Поведение, ориентированное на ценности, является конструктивным; оно направлено на движение в определенном направлении или на развитие определенного качества жизни. Один клиент так объяснил конструктивное направление: “Это как если бы я провел свою жизнь в открытом океане, уплывая от одного острова, на котором я не хочу быть. В конечном счете это ни к чему не приводит... Что я хочу сделать, так это начать плыть к чему-то, а не прочь от этого острова”.

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Определение ценностного направления создает последовательный компасный курс, который можно использовать для направления действий во время жизненных бурь. Среди волн эмоций и перекрестных течений мыслей мы все равно можем проложить курс в соответствии с нашими ценностями. Каждый, кто хоть какое-то время занимался медитацией, знает о переменчивой природе эмоций и мыслей. Однако ценности, как правило, меняются нечасто. Когда клиенты проясняют, формулируют и закрепляют свои ценности, эти ценности становятся маяком, который помогает им уклониться от скал во время психологических штормов.

### СОДЕЙСТВИЕ ГИБКОСТИ ПОВЕДЕНИЯ И МОТИВАЦИИ

Ценности по своей природе связаны с выбором. С функциональной контекстуальной точки зрения свободный выбор в сфере ценностей является

“истинным”, потому что так полезно говорить, а не потому что это буквально так. С научной точки зрения мы могли бы предположить, что ценности в значительной степени обусловлены культурой. Однако, с точки зрения отдельного человека, может быть более полезным и жизнеутверждающим рассматривать наше поведение как выбор, потому что это ослабляет в значительной степени искусственную связь между действиями и вербальным рассказом. Это ослабление приводит к большей гибкости поведения и возможности контакта с желаемыми и выбранными жизненными направлениями, которые обладают интенсивным насыщающим, мотивирующим качеством. Исследования подтверждают идею о том, что ценности, основанные на эмпирическом избегании, социальном соответствии или когнитивном слиянии, обычно не приводят к положительным результатам [Sheldon & Elliot, 1999], например “Мне нужно оставаться с мужем, потому что я буду чувствовать себя виноватой, если уйду” (вероятно, эмпирическое избегание), “Я хочу стать врачом, потому что этого хочет моя мать” (вероятно, социальное соответствие) и “Хорошие люди добры к другим” (вероятно, слияние с вербальным правилом). Выбор жизненных направлений, основанный на внутренних свойствах действий, как правило, работает лучше.

## ПОДДЕРЖКА ДРУГИХ ПРОЦЕССОВ ГИБКОСТИ

Практика принятия и разделения часто означает погружение в болото тревоги, потери, замешательства или печали. Ценности обеспечивают контекст для приглашения клиентов к контакту с этими сложными переживаниями. Их просят испытать боль не ради боли, а ради ценностей. С точки зрения АСТ ценности — это то, что делает готовность и принятие чем-то большим, чем простое погружение в трудности или попытки уменьшить неприятные переживания путем воздействия. Аналогичным образом ясность в отношении выбранных ценностей дает клиентам руководство к действию, когда они не реагируют буквально на свои мысли.

## ЭФФЕКТИВНАЯ И ПРАГМАТИЧНАЯ ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

Работа с ценностями помогает клиентам устанавливать цели, которые являются гибкими и прагматичными, и повышает вероятность того, что они будут участвовать в эффективных действиях в течение долгого времени. Многие методы терапии помогают клиентам разрабатывать цели. Однако АСТ сначала изучает ценности, а затем связывает с ними поведение,

соединяя действия со значимой целью. Ценности задают направление, а оценивание — это движение в этом направлении. Поведение, основанное на ценностях, проявляется с первых шагов человека в этом направлении. Таким образом, если работа по достижению определенной цели не способствует эффективному продвижению ценностей, возможно, пришло время пересмотреть цель. Фокус АСТ на ценностях помогает клиентам включиться в процесс полноценной жизни, в то время как фокус на целях, как правило, способствует оценке несоответствия между текущей ситуацией и целью или между фактическими и желаемыми результатами.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОНТЕКСТУАЛЬНОЙ ЦЕЛИ

Работа с ценностями занимает центральное место в АСТ по важным философским причинам. В этом контекстуальном подходе истинным является то, что выполнимо относительно заявленных ценностей. Результат становится критерием истины, а жизнь в соответствии с ценностями — мерилем успеха. Без ценностей мы не можем определить, что работает. Этот критерий результативности также лежит в основе других процессов гибкости. Например, при разделении функциональная истина заменяет буквальную истину. Точно так же, как буквальная истина связана с общепринятым значением в языковом сообществе, функциональная истина связана с ценностями.

### *Что должно послужить толчком к работе над определением ценностей*

Работа над ценностями и ценностно-ориентированным поведением обычно ведется на протяжении всей терапии; однако есть несколько ситуаций, в которых необходимо дополнительно сосредоточиться на определении ценностных направлений. И ценности, и целеустремленные действия имеют конструктивный аспект, который не присутствует в других четырех процессах гибкости (разделение, принятие, самость как контекст и осознание настоящего момента), которые больше ориентированы на смягчение или реагирование на жесткое, негибкое или проблемное поведение. Ценности также играют центральную роль в мотивации как в том смысле, что они могут служить неисчерпаемым источником позитивного подкрепления, так и в том смысле, что контакт с несоответствием между ценностями и текущим образом жизни может вызывать болезненные чувства, которых люди обычно стремятся избежать.



Основным показателем того, что необходимо прояснить ценности, является отсутствие контакта с ценной избегания в своей жизни или оцепенение, отстраненность, чрезмерная интеллектуальность или не вовлеченность. Другие индикаторы включают выражение клиентами чувства бесцельности или когда они отмечают, что не могут заботиться о других, о себе или о своей жизни из-за прошлой боли или боли, которая возникает, когда они позволяют этим аспектам своей жизни получить над ними власть (например, “Мне больно, когда я забочусь о других”). Обсуждение надежд, мечтаний и желаний клиентов относительно их жизни может психологически привести их в контакт с несоответствием между их текущим путем и направлениями, в которых они хотели бы двигаться. Это, как правило, вызывает внутренние реакции или барьеры, которые, будучи изученными во время сессии, могут быть проработаны с помощью других процессов гибкости.

Еще один ключевой признак, указывающий на необходимость сосредоточиться на ценностях, возникает, когда готовность низкая, когда поведение в основном мотивировано избеганием или и тем, и другим. Например, человеку, пережившему травму, который пробивается через упражнения, подобные воздействию, чтобы избавиться от чего-то, может быть полезно сосредоточиться на ценностях. Привлечение ценностей во время сессий в такие моменты может создать более широкий контекст, способствующий готовности проделать тяжелую работу по развитию гибкости в реагировании на трудный опыт. Фокус на ценностях может помочь клиентам добраться до того места, где они действительно решат взяться за эту сложную работу, потому что это позволяет им двигаться вперед в воплощении своих ценностей в жизнь. В этом и заключается разница между клиентом, который нехотя связывается с тяжелыми воспоминаниями о травме в рамках терапии, и клиентом, который действительно склоняется к этой работе во имя чего-то большего.

Еще одним показателем необходимости работы с ценностями является ситуация, когда клиенты слишком сосредоточены на ближайших целях в ущерб более крупным моделям поведения, основанным на ценностях, которые могли бы послужить основой для их целей. Различные трудности с мотивацией, последовательностью, принятием решений и избеганием могут возникнуть, если цели не связаны с более широким чувством. Ценности могут стать той нитью, которая связывает мелкие моменты в более масштабное и прочное ощущение жизненной цели.

Последний паттерн, который указывает на необходимость работы, ориентированной на ценности, — ситуация, когда заявленные ценности связаны с подчинением, избеганием или слиянием. Это может выражаться

в сильной сосредоточенности на “должен” и “обязан”, в жестких высоких стандартах или чрезмерном внимании к тому, чего хотят другие. В этих случаях слияние и избегание мешают сделать правильный выбор, потому что стандарты и правила заменяют ценности. Это позволяет людям избегать боли и чувства ответственности, связанного с фокусировкой и определением того, что было бы важно для них, если бы они были свободны выбирать, что для них важно. В таких случаях беседы о ценностях часто фокусируются на создании небольших моментов выбора и свободы, которые могут служить ядрами, из которых можно построить осознание больших и более устойчивых направлений выбранного действия.

Наконец, помните, что клиенты, не испытывающие острой боли, часто не чувствуют толчка к изменениям, который может возникнуть в результате стремления избежать неприятного состояния. В этих случаях мотивация к изменениям может исходить от притяжения, которое ценности оказывают на поведение.

## Что такое метод

Определение ценностных ориентиров почти всегда начинается с бесед, цель которых — помочь клиентам представить, какая жизнь даст им ощущение целостности, глубины и жизненной силы. Идея ценностей обычно вводится в начале терапии либо в более ограниченном виде (как обсуждалось в главе 2), либо в более расширенном, в зависимости от концептуализации случая. С точки зрения АСТ ценности — это “зачем” терапии и ядро терапевтических сессий. Они обеспечивают причину для выполнения всей остальной тяжелой работы в терапии. Однако клиенты часто настолько сосредоточены на своих проблемах, что обратить внимание на более широкий контекст их мечтаний, надежд и стремлений к своей жизни окажется чем-то неожиданным. Для того чтобы сориентировать клиента в этом аспекте терапии, полезно вовлечь его в работу с ценностями, например так.

*Терапевт.* Вы немного рассказали мне о своих проблемах, и я чувствую, что у меня есть хорошее первоначальное представление о них. Ваши проблемы важны, и мы обязательно к ним вернемся, но ваша жизнь — это нечто большее, чем ваши проблемы. Я бы хотел, чтобы мы уделили некоторое время более широкому контексту вашей жизни, который включает в себя ваши мечты, надежды и стремления. Это большая часть того, что делает жизнь достойной, и это также контекст, в котором вы переживаете свои проблемы. Я предлагаю поговорить о том, чего

вы действительно хотите. Что вы хотите, чтобы было в вашей жизни? Что вы хотите делать? Будет ли хорошо, если мы потратим немного времени, сосредоточившись на этом?

Широта, глубина и направленность начальной ценностной работы может сильно варьироваться в зависимости от потребностей клиента и клинической ситуации. Иногда фокус может быть таким узким, как помощь клиентам в определении того, что они ценят в конкретной ситуации. На другом конце спектр, он может быть настолько широким, что помогает клиенту определить ценные направления во всех основных сферах, что происходит при более длительной терапии.

### *Общие оценки ценностей и инструменты*

Расширенный процесс оценки ценностей [Hayes et al., 2012, chapter 11, 12] может продолжаться несколько сессий и включать работу дома, в ходе которой клиенты делают описания ценностных направлений и целей в различных сферах (например, семья, интимные отношения, воспитание детей, дружба и социальная жизнь, работа, образование, отдых, духовность, общество и уход за собой). Помимо участия в дискуссиях, направленных на прояснение своих ценностей, клиенты разрабатывают и пишут конкретные, краткие заявления о своих ценностях в каждой сфере, а затем оценивают, насколько важна каждая сфера и насколько последовательны их действия в отношении каждой ценности. После этого они разрабатывают цели, основанные на ценностях, в каждой области и начинают что-либо делать для достижения этих целей (как описано в главе 7). Существуют также краткие оценки ценностей, продолжительностью от нескольких минут до сеанса. (Некоторые из этих оценок доступны на сайте [http://www.contextualscience.org/values\\_measures](http://www.contextualscience.org/values_measures).)

Мы не пытались рассмотреть все имеющиеся техники и методы выполнения этой работы, а сосредоточились на некоторых наиболее важных навыках, помогающих клиентам определить свои ценности, а также устранить типичные препятствия. Здесь мы просто перечислим некоторые самые важные упражнения, метафоры, истории, рабочие листы и процедуры, доступные в других источниках информации. Однако существует множество книг и глав, в которых изложены эффективные подходы к работе с ценностями, поэтому мы рекомендуем вам их изучить.

## Оценка как выбор

Это структурированная беседа, которая помогает клиентам отличать выбор от обоснованных суждений [Hayes et al., 2012, pp. 300–302, 347].

## Отличать процесс от результата, а направление от целей

Некоторые вмешательства могут помочь клиентам увидеть ценности как процесс, а не как результат, которого нужно достичь (метафоры “Лыжи” и “Путь в гору” [Hayes et al., 2012, pp. 331–333; Harris, 2009, pp. 191–193]).

## Упражнение “Сладкое место”

В этом упражнении клиенты представляют себе приятный момент и рассматривают, как он освещает их ценности [Wilson, 2008, pp. 200–209].

## Оценка компаса ценностей

Эти инструменты включают рабочие листы и процедуры для прояснения ценностей и изучения того, насколько поведение клиента соответствует его ценностям; их выполнение может занять целую сессию [Eifert & Forsyth, 2005, pp. 186–187; Dahl, Plumb, Stewart, & Lundgren, 2009, chapter 9].

## Упражнение “Бычий глаз”

Это краткая оценка ценностей, охватывающая четыре ключевые жизненные сферы: работа и образование, досуг, личностный рост и здоровье, а также отношения [Dahl et al., 2009, pp. 120–131].

## Комплексная оценка ценностей

В нескольких источниках представлены рабочие листы и рекомендации по проведению комплексной беседы о ценностях, которая может охватывать несколько сессий и несколько жизненных сфер [Wilson, 2008, pp. 169–171; Hayes et al., 2012, pp. 308–317].

## Упражнение “Что ты хочешь, чтобы было в твоей жизни”

Существует довольно много вариаций на эту тему, когда люди представляют себе свои похороны, эпитафию, надгробие или день рождения в конце жизни и визуализируют или определяют, как будет описана их хорошо прожитая жизнь [Hayes et al., 2012, pp. 304–307; Harris, 2009, pp. 202–203; Eifert & Forsyth, 2005, pp. 154–155].

Все эти подходы, хотя и более или менее обширные, включают определенные шаги, которые важны для помощи клиентам в определении ценностных ориентиров: помочь клиентам найти свои ценности и четко их