



Когда ценности конфликтуют

Советы для АСТ терапевтов

By Dr. Russ Harris

www.ImLearningACT.com



Большинство из нас время от времени сталкивались с серьезными ценностными конфликтами, и обычно, они сопровождаются сильным стрессом; мы можем легко запутаться в попытках понять, как "правильно поступить", и в итоге проводим много времени в своей голове, беспокоясь, размышляя, руминируя или просто перебирая в уме вопрос, пытаюсь принять решение.

Подобные конфликты представляют собой серьезную проблему практически для каждого человека. Итак, я представлю вам набросок моей 5-шаговой формулы для решения ценностных конфликтов, а затем подробно рассмотрю ее.



5-ступенчатая формула конфликта и Система ценностей

Шаг 1: Область: Определите сферу жизни, в которой ценности находятся в конфликте.

Шаг 2: Ценности: Определите фактические ценности, которые конфликтуют.

Шаг 3: "Глобус мира": Помните, что ценности динамичны.

Шаг 4: Мозговой штурм: Подумайте обо всех возможных вариантах жизни: ценность А сама по себе, ценность Б сама по себе, и обе ценности А и Б одновременно в этой сфере жизни.

Шаг 5: Доброта к себе: Эти конфликты болезненны, поэтому будьте сострадательным к себе.

Давайте теперь пройдем через это шаг за шагом.



Шаг 1: Область

Первым шагом всегда является определение только одной сферы жизни, в которой возникает ценностный конфликт - например, работа, учеба, воспитание детей, брак, здоровье, духовность, досуг и т.д. Если конфликт происходит в нескольких сферах, то сначала просто выберите главную, где он происходит чаще всего или создает наибольшие проблемы. Это важный первый шаг, потому что он помогает избавиться от невероятно распространенной путаницы между проблемами управления временем и истинными ценностными конфликтами.

Например, представим себе парня по имени Реймонд, который говорит, что его конфликт - это "семья против работы". Реймонд не определил две конфликтующие ценности - он просто определил две важные сферы жизни, которые конкурируют за его время. Таким образом, он имеет дело с проблемой управления временем: сколько времени он проводит с семьей и сколько времени он проводит на работе?

Для наглядности предположим, что три его самые важные ценности в сфере работы - это надежность, сотрудничество и творчество. Эти ценности не изменятся, если он будет проводить на работе десять, тридцать или шестьдесят часов в неделю. Предположим, что три его самые важные ценности в сфере семьи - это любовь, доброта и поддержка. Опять же, эти ценности не изменятся от того, проводит ли он



десять часов, тридцать часов или шестьдесят часов в неделю со своей семьей. В этом случае это проблема управления временем, а не конфликт ценностей. Знание того, каковы его ценности не поможет ему решить, как распределить свое время между работой и семьей. Раймонду придется поэкспериментировать с тем, как он распределяет свое время между этими и выяснить, что работает лучше всего, Признавая при этом, что идеального решения не существует.

Если мы хотим выявить истинный конфликт ценностей, нам нужно будет сосредоточиться только на одной из этих областей - либо на семье, либо на работе - и затем выяснить, какие две ценности в этой области конкурируют друг с другом. (Мы будем работать только с двумя конкурирующими ценностями одновременно, иначе все запутается.)

Затем, при необходимости, мы можем вернуться позже и поработать над другой важной жизненной областью, о которой первоначально говорил Раймонд. (Например, мы можем сначала решить конфликт ценностей в сфере семьи, а затем заняться конфликтом ценностей в сфере работы).

Итак, давайте рассмотрим, как справиться с настоящим ценностным конфликтом. Предположим, на рабочем месте Рэймонда что-то происходит - например, травля, преследование, виктимизация, нечестность, коррупция. И он не может решить, говорить об этом или молчать. Первый шаг - определить сферу жизни: работа. Следующий



Шаг 2: Ценности

Шаг 2 заключается в определении двух основных ценностей, которые находятся в конфликте в этой области. В этом сценарии кажется, что если Раймонд выскажется, он будет жить в соответствии с ценностью честность. Однако, если он это сделает, это может привести к очень негативным последствиям: он может потерять работу или сам стать мишенью, что противоречит его ценности *заботы о себе*.

С другой стороны, если он будет молчать, он сохранит свою работу и не станет мишенью, тем самым реализуя свою ценность *заботы о себе*. Однако, если он будет молчать, то это противоречит его *ценности честности*.

Когда мы оказываемся в таких сложных ситуациях, мы испытываем много стресса и страданий, поэтому важно практиковать сострадание к себе: признавать, насколько это болезненно, применять навыки разделения и относиться к себе по-доброму.

Итак, мы выполнили шаги 1 и 2. Мы выяснили, что в сфере работы Рэймонд, похоже, имеет две конфликтующие ценности: забота о себе и честность. Теперь пришло время для шага 3: метафора "глобус мира".

Шаг 3: "Глобус мира"

Ценности не статичны; они не выстраиваются в ряд и не остаются на своих местах, как книги в книжном шкафу. Ценности динамичны, они постоянно меняются и перемещаются, иногда выходя на передний план, а иногда исчезая на фоне. Часто бывает полезно подумать об этом так:

"Наши ценности подобны континентам на глобусе мира. Как бы быстро вы ни вращали глобус, вы никогда не сможете увидеть все континенты сразу; всегда есть некоторые впереди, некоторые сзади. С сайта от момента к моменту, вы можете выбирать: какие ценности выходят на передний план, а какие перемещаются на задний план?"

Как только мы это запомним, это откроет нам путь для четвертому шагу: мозговому штурму.





Шаг 4: Мозговой штурм

Теперь мы подумаем о всех различных способах - в этой конкретной сфере жизни - которыми мы можем реализовать ценность А саму по себе, ценность Б саму по себе, а также обе ценности - А и Б одновременно. Мы можем включить все - от самых маленьких действий до самых больших целей.

Так, в случае Раймонда, в течение всего рабочего дня он может жить ценностью А - честностью - разными способами:

- Честно выражать свои чувства и мнения другим людям в ситуациях, когда это практически не представляет опасности для него самого

- быть честным с самим собой о том, как он себя чувствует и насколько сложна ситуация.

- Быть честным с надежными людьми (если есть кто-то, кого он считает надежным) о том, что он думает, что чувствует и насколько сложна ситуация.

- Быть честным в повседневных отношениях с клиентами, покупателями, коллегами и сослуживцами



А в течение рабочего дня Рэймонд может реализовать ценность В - забота о себе - следующим образом:- есть здоровые закуски к утреннему и послеобеденному чаю вместо кексов и печенья.

- Быть осмотрительным и осторожным в том, когда, где и с кем он делится своими истинными чувствами и мнениями; выбирать, с кем он это делает, и только в ситуациях, когда это безопасно для него.

- Прогулка во время обеда, чтобы подышать свежим воздухом и сделать физические упражнения.

И в течение всего рабочего дня способы реализации ценности А и ценности Б одновременно - включают в себя:

- Сочетание любых из вышеперечисленных вариантов, где это целесообразно

- Практика самосострадания: Это предполагает честное отношение к себе по поводу эмоциональной боли и стресса, которые вы испытываете, и в то же время относиться к себе с добротой и заботой (например, говоря себе добрые, поддерживающие слова или делая добрые дела) или выполняя упражнение на самосострадание. Таким образом, это отличная практика для реализации обеих ценностей: честности и заботы о себе.

Шаг 5: Сострадание к себе

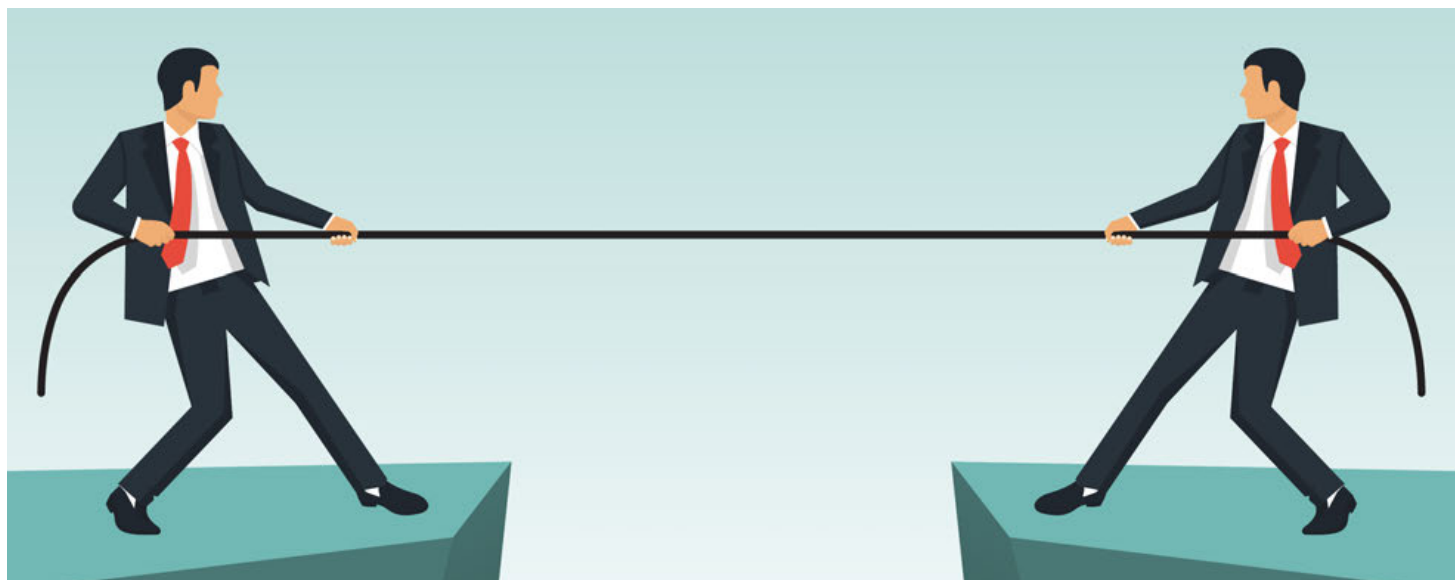
Когда мы разрешаем свои ценностные конфликты, мы, как правило, испытываем чувство освобождения. Мы понимаем, что можем жить в соответствии с нашими ценностями, какой бы образ действий мы ни выбрали. К сожалению, это часто не помогает нам принять трудное решение. Для того, чтобы преодолеть дилемму, вы можете использовать эту раздатку

(<https://www.facebook.com/groups/912313855564849/permalink/4037496583046545>).

Например, в случае, описанном выше, Раймонд разрешил свой конфликт ценностей: он нашел множество способов жить в соответствии с обеими ценностями - забота о себе и честность - в этой важной сфере жизни. Однако он все еще стоит перед дилеммой (или трудным решением, или сложным выбором - как бы вы его ни называли) о том, "проболтаться" или нет. В таких случаях мы можем ожидать постоянного беспокойства и других неприятных мыслей и чувств. Поэтому сострадание к себе оправдано. Давайте признаем нашу боль и страдания и отнесемся к себе с добротой.

А если дилемма сохраняется, то после разрешения ценностного конфликта, вот пошаговый подход к решению этой проблемы:





Другие виды конфликтов

Подлинные ценностные конфликты - когда две ценности напрямую конкурируют друг с другом в одной конкретной сфере жизни - довольно редки. Гораздо чаще мы сталкиваемся с конфликтами целей, которые в основном связаны с тем, как распределить наше время, энергию или деньги. Например:

Буду ли я тратить свое время/энергию/деньги на то, что хочет от меня мой партнер (или родители, или друзья, или семья, или культура)? Или я буду вкладывать их в то, что я хочу делать?

Буду ли я делать то, что ожидает от меня моя религия/культура/семья - или я буду делать то, что я действительно хочу делать?

Прояснение ценностей часто не решает такие вопросы; что оно делает, так это освобождает нас жить в соответствии с нашими ценностями, какой бы образ действий мы ни выбрали. Обычно нам необходимо использовать другие стратегии для решения этих сложных решений и трудного выбора.

Поэтому, если вы столкнулись с серьезной дилеммой или трудным решением, я еще раз рекомендую вам использовать эту стратегию. я еще раз рекомендую вам воспользоваться этим, чтобы помочь себе:
<https://www.facebook.com/groups/912313855564849/permalink/4037496583046545>



Well, here's hoping you've found something useful in this. Please feel free to share these materials with anyone you think may benefit.

Also, if you want to know more about ACT and how to apply it effectively, please come and join our incredibly active Facebook group: "ACT Made Simple – Acceptance & Commitment Therapy for Practitioners".

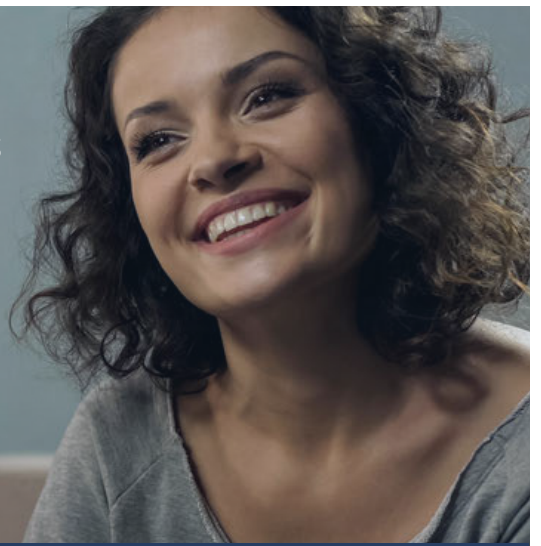
You can find it here: <https://www.facebook.com/groups/941642582695315/>

Last but not least, if you are interested in our free Happiness Trap Practitioners' Program – which is free for all health professionals (psychologists, social workers, therapists, counsellors, coaches, doctors, nurses, OTs, BCBA's, etc.) – then turn the page to learn more about it.

All the best,

Cheers, Russ Harris

Complement Your ACT Sessions with the FREE Happiness Trap Online Program: Practitioners' Edition

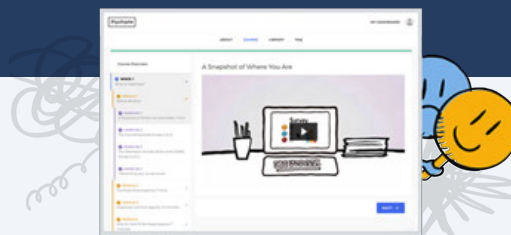


Howdy Folks!

At last the Practitioners' Edition of the Happiness Trap Online Program is here.

It's a free easy-to-use adjunct to your therapy, coaching or counselling sessions. We've designed it to help you save time and energy with your clients: to make psychoeducation easy and engaging, and facilitate rapid building of practical skills.

[Enrol Me Now](#)



How it works

For ACT Practitioners (i.e. any type of health professional who uses ACT with their clients) the program is totally free, with unlimited ongoing access.

Once you have enrolled yourself, you will receive a unique coupon code, which you can pass onto your clients.

This coupon will enable your clients to enrol in the Happiness Trap Online Program for only \$70 (a huge discount from the usual price \$295).

Benefits to you and your clients

The program is a practical, engaging way to help strengthen the effectiveness of your therapy, coaching or counselling sessions.



It contains beautifully crafted videos and a wealth of downloadable resources, including audio exercises, articles and worksheets, all designed to help you:

- Introduce, develop and build confidence with core ACT skills.
- Assist your clients when they may be stuck or resistant to new ACT concepts.
- Focus on what really matters with your clients in session.

Help and support

The program also comes with simple guidelines and a map on how to best use it with your clients. You can also join me and your peers on a private forum on Psychwire, where we can support and encourage each other in the use of these materials.



The program was four years in the making – we had to refilm the whole thing three times before we were finally satisfied! - and I have to confess I am really proud of it. It's a simple, practical and entertaining way to complement your sessions and help your clients lead richer and more fulfilling lives.

[I invite you to enrol today.](#)

All the best,



Russ Harris

