

Белецкая Ирина Евгеньевна

экзистенциальный коуч

г. Москва

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К РАЗРЕШЕНИЮ КОНФЛИКТА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ В КОУЧИНГЕ

***Аннотация:** в статье показано, как экзистенциальный способ действия с опорой на персональные резонансы с правдой, ценным, собственным и предстоящим способствует разрешению конфликта персональных ценностей. Дается понимание персональных ценностей в экзистенциальном анализе и подробно рассматриваются их свойства, что важно для практической работы в экзистенциальном коучинге. Описываются шаги метода нахождения смысла применительно к разрешению конфликта персональных ценностей. Для иллюстрации содержания приводятся случаи из коучинговой практики.*

***Ключевые слова:** экзистенция, Person, персональные ценности, конфликт персональных ценностей, персональный резонанс, экзистенциальный способ действия, метод нахождения смысла.*

1. Концепция экзистенции А. Лэнгле в экзистенциальном анализе.

Альфريد Лэнгле – основатель современного экзистенциального анализа – определяет экзистенциальный анализ (далее – ЭА) и его цель следующим образом: «Экзистенциальный анализ (и логотерапия как его составная часть) – это психотерапевтический метод, осуществляемый преимущественно в вербально индуцированном процессе. С точки зрения методик и лежащей в их основе картины человека, ЭА – феноменологическая, персональная психотерапия. Ее цель – помощь личности в том, чтобы она открыла в себе способность свободно (в духовном и эмоциональном смысле) и полно проживать свою жизнь, смогла выйти на аутентичные установки и актуализировать личную ответственность по отношению к собственной судьбе и миру.

В центре экзистенциального анализа стоит понятие «экзистенция», означающее наполненную смыслом, воплощаемую свободно и ответственно жизнь в

создаваемом самим человеком мире, с которым он находится в отношениях взаимовлияния/взаимодействия и противоборства» [5, с. 7].

«Жизнь человека в глубине своей состоит в том, чтобы установить хорошо функционирующие и адекватные отношения с фундаментальными условиями экзистенции и, поддерживая их, развиваться в них. Поэтому фундаментальные условия экзистенции одновременно являются также фундаментальными мотивациями экзистенции» [6, с. 82].

Под фундаментальными условиями экзистенции в экзистенциальном анализе понимают конкретные мотивации:

«1) мотивация физически выжить, а также духовно справляться с конкретными условиями своего бытия-здесь переживается нами как «могу-быть»;

2) мотивация психологически переживать удовольствия и ценности переживается нами как «нравится жить»;

3) мотивация стремиться к персональной аутентичности и справедливости переживается нами как «имею-право-быть-таким»;

4) мотивация искать экзистенциальный смысл и создавать ценности переживается нами как «должен-действовать» [6, с. 83].

В экзистенциальном анализе человек понимается как тот, кто находится в постоянном диалогическом обмене с миром: мир затрагивает, окликает человека, человек дает свой персональный ответ на требования ситуации (рис 1).

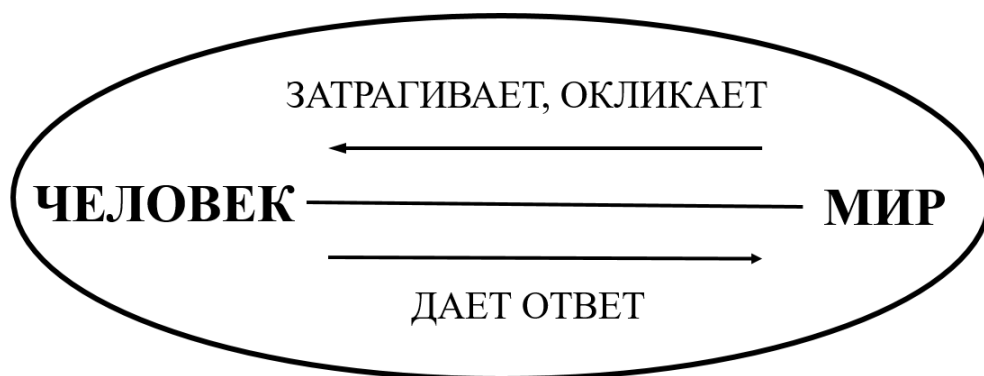


Рис. 1 Диалогический обмен человека с миром

«Быть человеком, согласно экзистенциальному анализу, означает не только присутствовать в мире, но и быть направленным на мир. Мир, образно выражаясь, – это второй полюс того измерения, в котором первым полюсом является сам человек» [6, с. 57].

Каждый человек в определенные периоды своей жизни встает перед вопросом: «Как я должен жить, и где я должен задействовать свою жизнь, чтобы она в структуре этого мира стала хорошей?» Задача помогающего специалиста – способствовать такому поиску, работая экзистенциальным способом.

2. Экзистенциальный способ действия.

Экзистенциальный коучинг [13] – это не столько тематическая работа со смыслом, свободой и конечностью, а также с другими темами, важными для клиента; его подлинная ценность – в развитии онтологической чувствительности коуча, позволяющей распознавать экзистенциальные данности в любом запросе клиента, а также в развитии у коуча особого взгляда на человека через призму его экзистенции и поиска возможностей прийти к ней.

Экзистенциальный способ действия основан на восприятии персональных резонансов и планирования и осуществления экзистенции в соответствии с ними.

«Персональный резонанс – это особый вид переживания, характеризующийся «узнаванием» правды, ценного, собственного или предстоящего, в зависимости от того, о чем идет речь для человека в каждый конкретный момент его жизни. Персональный резонанс подобен резонансу двух камертонов: второй «откликается» на звучание первого и звучит в унисон ему. Также и Person «откликается» в присутствии правды, ценного, собственного или предстоящего. И этот отклик каждый из нас может слышать в себе» [2, с. 46].

В соответствии с концепцией 4 фундаментальных мотиваций различают 4 вида персональных резонансов:

- 1) ФМ: резонанс с правдой;
- 2) ФМ: резонанс с ценным;
- 3) ФМ: резонанс с собственным;
- 4) ФМ: резонанс с предстоящим.

Работа коуча экзистенциальным методом – это работа через персональные резонансы, что позволяет помочь клиенту даже в самых сложных жизненных ситуациях «нащупать», где речь идет непосредственно о нем самом, и где он в своей текущей ситуации может «пробиться» к жизни, т.е. к исполненной экзистенции.

Исполненная экзистенция – цель работы в экзистенциальном коучинге – *«означает четырехкратное внутреннее согласие:*

- 1) да – миру;
- 2) да – жизни;
- 3) да – бытию собой (*person*);
- 4) да – смыслу» [6, с. 85].

Внутреннее согласие – это чувство внутреннего соответствия: это Я, а это мой мир.

3. Задачи экзистенциального коучинга.

Исходя из вышесказанного, задачи экзистенциального коучинга можно сформулировать следующим образом:

- феноменологически понять клиента в его экзистенциальной ситуации;
- совместно найти ответ на вопрос: «Что мешает установить хорошо функционирующие и адекватные отношения с фундаментальными условиями экзистенции?»;
- способствовать поиску ответа;
- формировать в ходе работы способность клиента к внутреннему диалогу с собой и с миром через переживание персональных резонансов с правдой, ценным, собственным и предстоящим.

Работа в формате экзистенциального коучинга обращает клиента к уровню его персональной глубины [2, с. 46], как следствие – человек ощущает себя сильным и способным воплощать собственные ценности, это, в свою очередь, побуждает его в диалоге с собой и с миром вновь и вновь с самоотдачей включаться в порученное дело, осуществляя свободу быть собой и персональную ответственность за себя и свое дело.

4. Понимание персональных ценностей в экзистенциальном анализе.

4.1. Ценность как переживание опыта затронутости в диалоге с миром.

«Основная идея, от которой отталкиваются в логотерапии и экзистенциальном анализе, заключается в том, что любое наполненное смыслом формирование жизни непосредственно связано с обнаружением и воплощением ценностей» [8, с. 66].

В экзистенциальном анализе ценность понимается принципиально иначе, чем в обыденном или идеологическом дискурсе. В обычном или идеологическом дискурсе под ценностью могут подразумевать идею, правило, социальную норму, результат договорённости и т. п.

В ЭА *«ценность – это результат чувственного восприятия влияния чего-либо или кого-либо на жизнь субъекта» [4, с. 5].* Иными словами, ценность обнаруживается там, где человек действительно затронут, где нечто в мире воздействует на его чувства и меняет качество его жизни *«здесь и сейчас».*

Это воздействие разворачивается в рамках модели диалогического обмена человека с миром (рис. 1). Ценность затрагивает, окликает человека, человек открываясь этому воздействию, переживает внутренний отклик. Внутри него возникает движение, и человек распознает изменение собственного состояния по принципу *«было – стало»* и может точно указать момент, когда это движение началось. *«Что-то приходит из мира, затрагивает меня, окликает. И я открываюсь и даю ответ»* – так описывает этот процесс А. Лэнгле в одной из публичных лекций. Именно в диалогическом обмене по качеству отклика и обнаруживается ценное.

Ключевой вопрос, позволяющий распознать ценность, формулируется в рамках второй фундаментальной мотивации: *«Какова на вкус моя жизнь рядом с этим объектом?» [7, с. 55].* Если в присутствии чего-либо жизнь ощущается как хорошая – более наполненная, тёплая, живая, осмысленная, – значит, речь идёт о встрече с персональной ценностью. Если же отклик отсутствует или отклик на воспринятое содержание несет ярко выраженный негативный характер, вызывает отторжение, значит, воспринятое ценностью для конкретного человека не является.

«Персональная ценность – это то, в присутствии чего наша жизнь приобретает особое качество – ощущается как хорошая» [8, с. 66].

Определение А. Лэнгле указывает на несколько принципиально важных моментов.

1. Ценности переживаются, а не мыслятся. Средство познания ценностей – это чувства. Сначала возникает чувственный отклик, и лишь затем возможно его осмысление – но не подмена переживания рассуждением о нём.

2. Ценность всегда персональна. Каждого человека затрагивает что-то своё: красивый закат, покой, уют, определенная музыка, содержание конкретной работы, отношения, признание и т. п. Нельзя «назначить» ценность извне или перенять чужую ценность как собственную – ценность при встрече должна затронуть, только тогда она может быть пережита как «моя» на основании особого отклика.

3. Ценности не производятся и не выбираются. Они воздействуют на нас сами – захватывают, притягивают, пробуждают витальную силу. Человек не конструирует ценность волевым решением, а открывается воздействию мира и распознаёт в себе отклик.

4. Ценности укрепляют фундаментальное отношение к жизни. Проживание персональных ценностей усиливает переживание «нравится жить» и ведёт к утверждению жизни – «Да – жизни», переживанию фундаментальной ценности жизни. Чем острее человек чувствует ценности, тем полнее его отношения с жизнью, и наоборот – переживание фундаментальной ценности жизни – «Да – жизни» – открывает дорогу к способности воспринимать ценности [9, с. 56].

Для того, чтобы в диалоге с миром действительно раскрывались ценности, человеку необходима феноменологическая установка [3, с. 69]: способность смотреть на то, что приходит «как в первый раз», вынося прошлый опыт за скобки. Сравнение с тем, что было раньше, или опора на представления о «правильном» могут заслонять непосредственное переживание. Только открытость и обращение – «Какова на вкус моя жизнь в присутствии этого?» – позволяют распознать ценное.

4.2. Что может быть ценностью?

Поскольку ценность определяется через переживаемое воздействие на качество жизни, круг того, что может стать ценностью для конкретного человека, чрезвычайно широк. При этом важно различать: ценность – это не сфера жизни сама по себе, а тот конкретный феномен, содержание которого человек переживает в контакте с данной сферой.

Опираясь на феноменологию конкретного опыта затронутости, а также на диалогические плоскости, в которых разворачивается встреча человека с миром, можно выделить следующие области персональных ценностей.

1. Чувственно воспринимаемое.

Например, красота – цветов или заката, они всегда разные. Или мощь и сила – морских волн, гор, животных. Или гармония – в картине, в музыке, в тексте и даже в математической формуле. Особенная еда, тишина, свет, особым образом организованное пространство – каждого трогает что-то своё, и в присутствии этого жизнь обретает особый вкус.

2. Человек и отношения.

Близость, отношения, яркие чувства, любовь, доверие, забота, верность, совместность (команда), подлинная встреча с другим, видеть в человеке – человека – это особая группа ценностей, связанная с отношениями. Из-за богатства нюансов в отношениях между людьми «Человек и отношения» – это область, в которой обнаруживается значительное количество разнообразных персональных ценностей.

3. Деятельность и дело.

Деятельность или работа как таковые, исследования, творчество, созидание нового, профессионализм и мастерство, развитие, вклад в других, служение, интересный процесс или результат и др. – особая область, в которой мы можем обнаружить собственные ценности. Человек может переживать некоторые из них в самом процессе делания – когда что-то в деле, которым он занят, откликается в нём и особым образом наполняет жизнь.

4. Жизненные возможности и перспективы.

Ценность будущего (вклад в будущее), рост, масштаб – это тоже ценности, ведь ценность может заключаться не только в том, что уже есть, но и в том, что предстоит – в горизонте, к которому человек стремится.

5. Формы бытия с собой и с миром.

Свобода, ответственность, границы, справедливость, договоренность, правила, самостоятельность, ценность «Я САМ» и др. – эти феномены также могут быть ценностями конкретных людей. Сталкиваясь с перечисленными феноменами и качествами в себе и в других, человек может наполняться и переживать свою жизнь, как хорошую. И печалиться, когда эти феномены и качества отсутствуют.

6. Конкретные жизненные условия.

Стабильность, порядок, мой дом, ритм, отдых, телесное благополучие и др. – эти повседневные, казалось бы, вещи могут быть глубоко ценными, если в их присутствии жизнь ощущается как хорошая.

7. Позиция перед лицом неизбежного.

Мужество, последовательность, приверженность, верность, преодоление, вызов, способность сохранять человеческое достоинство даже в страдании, смысл как ценность и др. – это область, где наши ценности раскрываются даже тогда, когда порой созидание и удовольствие невозможны.

Одна и та же сфера или область жизни могут содержать для конкретного человека разные ценности. Так, работа может воплощать ценности «развитие», «масштаб», «ответственность»; отношения с детьми – ценности «любовь», «забота», «будущее», «совместность»; материнство или отцовство – «отношения», «ответственность», «развитие». Поэтому в практической работе с клиентом в формате экзистенциального коучинга недостаточно назвать общую сферу – необходимо феноменологически уточнить, что именно в ней переживается как ценное для данного человека.

Подводя итог: персональная ценность – это конкретное содержание, которое в диалоге с миром вызывает внутри человека особый отклик. Благодаря присутствию персональных ценностей, жизнь переживается человеком как хорошая.

Чем точнее человек способен распознавать такие переживания и различать, что именно вызывает в нём резонанс с ценным, тем надёжнее он может ориентироваться в ситуациях выбора и тем устойчивее – строить жизнь в согласии с собой и разрешать внутренние конфликты.

4.3. Персональная ценность и Person.

Понятие «персональная ценность» в ЭА связано с концепцией Person – духовного измерения человека, его неповторимого духовного ядра [11, с. 86]. *«Для ценностей характерно особое свойство – внутренне затрагивать Person и оказываться для нее близкими»* [8, с. 68]. Person «откликается» в присутствии ценного – подобно тому, как второй камертон входит в резонанс со звучащим первым. Именно через переживание ценностей Person устанавливает живые отношения с миром.

Персональные ценности – это, по сути, те содержания мира, с которыми Person каждого человека находится в «духовном родстве».

Ценности «говорят» о человеке: то, какие именно ценности его притягивают, раскрывает самого человека, его сущностные черты. В этом смысле работа с персональными ценностями в экзистенциальном коучинге – это всегда работа на уровне персональной глубины, обращение к тому, что человек переживает как своё, через что он узнает себя, и что делает именно его жизнь насыщенной и исполненной.

4.4. Фундаментальная ценность жизни как основа всех персональных ценностей.

Все персональные ценности соотносятся с базисной ценностью – фундаментальной ценностью жизни как таковой. Это глубинное, нередко бессознательное переживание, которое существует у человека по отношению к собственной экзистенции: «Хорошо ли то, что я есть? Нравится ли мне жить?» [9, с. 14].

А. Лэнгле описывает это так: «То, что я даю своей жизни на меня воздействовать, открываюсь и смотрю на то, какие эмоции возникают – это мы называем фундаментальной ценностью, с которой соотносятся все остальные ценности» [9, с. 56].

Образ дерева помогает понять эту структуру: ствол и корневая система – это фундаментальная ценность жизни (особое переживание «жить – это хорошо»), а ветви и листья – конкретные персональные ценности, через которые ценность жизни проявляется в опыте конкретного человека.

5. *Свойства персональных ценностей.*

Персональные ценности, понимаемые в экзистенциальном анализе как результат чувственного восприятия влияния чего-либо или кого-либо на жизнь субъекта [7, с. 140], обладают рядом специфических свойств. Эти свойства принципиально отличают ценности от идеологических установок, социальных норм и рациональных предпочтений. Знание данных свойств необходимо для практической работы в экзистенциальном коучинге: именно по ним специалист распознаёт, имеет ли он дело с подлинной персональной ценностью клиента или с каким-то иным «мотиватором» – чужим предписанием, установкой или убеждением, потребностью, психическим дефицитом или мимолётным интересом. Свойства персональных ценностей установлены нами на основании практического опыта работы с определенной категорией запросов клиентов и подтверждаются работами Виктора Франкла [12, с. 88–91] и Альфрида Лэнгле [7–9].

Нам удалось выявить следующие свойства персональных ценностей.

1. Ценности делают жизнь лучше.

В присутствии персональных ценностей наша жизнь приобретает особое свойство – становится хорошей [7, с. 140]. Проживание ценностей усиливает фундаментальное отношение к жизни («нравится жить») и является усилителем фундаментальной ценности («жизнь – хорошая») [9, с. 83].

2. Ценности дают энергию.

В присутствии ценности в человеке пробуждается витальная сила, субъективно это ощущается телесно и психически как приток жизненной энергии. Человек может описывать этот опыт как тепло в теле, «мурашки», ощущение увеличения внутреннего объёма, состояние оживления, наполненности, радости, спокойного счастья и др. Поскольку проживание ценности усиливает фундаментальное отношение к жизни («нравится жить»), жизнь изнутри как бы даёт знать:

«Здесь меня становится больше именно тогда, когда ты с чем-то конкретным контактируешь».

3. Ценности выстраиваются в иерархию.

В определенный период жизни одни ценности являются более важными, жизнеопределяющими, другие – менее значимыми. При этом сам список ценностей человека как правило остается неизменным – меняется их иерархия. Субъективно значение или важность конкретной ценности можно определить на основании резонанса с ценным – по силе отклика, по тому количеству энергии, которую приобретает человек, соприкасаясь, проживая конкретную ценность. Способность выстраивать ценности в иерархию и различать их «вес» принципиально важна для принятия решений и разрешения конфликтов ценностей.

4. Человек несет ответственность за свои ценности.

Поскольку ценности определяют человека на уровне духовного родства с его персональной глубиной – Person, он ощущает их как соответствующие ему лично и склонен отстаивать их перед другими людьми, ухаживать за ними и заботиться об их реализации.

5. Реализуя собственные ценности, человек ощущает себя творцом.

Реализуя персональные ценности в любом виде деятельности, человек максимально присутствует в ситуации, он отдан и вовлечен, ощущает себя в каждый момент времени на своем месте. Деятельность, в которой реализуются персональные ценности, субъективно воспринимается человеком как творческая – ведь он создает нечто ценное и важное прямо сейчас.

Проживание персональных ценностей в работе является хорошей профилактикой профессионального выгорания.

6. Человеку не надоедает проживать собственные ценности.

Список важных ценностей конкретного человека практически не изменяется в течение жизни, в разные периоды жизни может меняться иерархия ценностей. То, чем нам нравилось заниматься в детстве, часто (только в другой форме) привлекает нас и во взрослой жизни. Этот феномен понятен, ведь через проживание

конкретных ценностей человек раз за разом соприкасается с ценностью самой жизни (фундаментальной ценностью) [9, с. 83].

7. Человек свободен оставить собственные ценности.

Person определяется как свободное в человеке, способное к открытости к себе и к миру в процессе диалога [11, с. 64]. И у человека, который находится в подлинном контакте с собой, есть особая экзистенциальная свобода: оставить ценное, если оно в жизни больше недостижимо – без того, чтобы это разрушало его фундаментальное отношение к жизни. Там, где человек персонален, равен самому себе, – он свободен. В том числе свободен оставить ценное, если это требуется в его экзистенциальной ситуации. Именно человек решает, какой ценности в каждый момент его жизни он должен отдать предпочтение: «Как я должен жить, и где я должен задействовать свою жизнь, чтобы она в структуре этого мира стала хорошей?»

Когда ценность исчезает из жизни или становится недостижимой, человек ощущает грусть. В грусти человек устанавливает с ценностью другую форму отношений.

Это свойство ценностей – «человек может оставить ценное» – лежит в основе экзистенциально-аналитического подхода к разрешению ценностного конфликта.

8. Персональные ценности являются ориентиром для принятия решений.

Персональные ценности являются своеобразным компасом, ориентиром для принятия решений, т.к. именно соотносясь с ними, человек в ситуации выбора способен пережить персональный резонанс, который укажет, какой из вариантов развития событий необходимо выбрать, «чтобы она (*жизнь, И.Б.*) в структуре этого мира стала хорошей». *«Не обнаружив для себя ценность, человек не сможет принять ни одного решения»* [8, с. 66].

9. Ощущение «это было не зря».

Через ценности человек прокладывает дорогу к смыслу. *«Смысл всякой ситуации заключается в её особом отношении к ценности»* [9, с. 66]. Жить осмыс-

ленно – значит делать то, что ощущается и признаётся ценным. Даже если конкретные ценности бывает сложно воплотить, например, с нашей стороны для этого требуются значительные усилия – старт нового проекта или работа в интеллектуально емкой области, или нам длительное время приходится работать в некомфортных или тяжелых условиях, и мы утомлены и ощущаем упадок сил, в тех ситуациях, когда речь идет о воплощении собственных ценностей, у нас остается чувство: «Это было не зря!» И в следующий раз мы, скорее всего, опять дадим согласие на сложные условия и усталость.

Таким образом, реализуя собственные ценности, человек даже в сложных, нагруженных ситуациях ощущает свою жизнь осмысленной.

10. Ценности отвечают на вопросы: «Зачем? Ради чего?»

Ценности отвечают на вопросы: «Зачем? Ради чего?» и через ценности человек прокладывает дорогу к смыслу.

Перечисленные свойства образуют целостную систему и используются нами при проверке обнаруженных в ходе коучинговой работы мотиваторов на «ценностность». В экзистенциальном коучинге нам важно понимать клиента из него самого, чтобы увидеть, где он в текущей экзистенциальной ситуации может пробиться к жизни.

6. *Конфликт персональных ценностей и его причины.*

«Конфликт – наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, возникающих в процессе взаимодействия сторон» – такое определение дают конфликту авторы учебника по конфликтологии А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов [1, с. 573].

Конфликты с участием человека авторы разделяют на две больших группы: конфликты внутриличностные и социальные [1, с. 226, рис. 15.1]

«Среди отечественных психологов одним из первых внутренние конфликты исследовал А. Лурия. Под внутриличностным конфликтом он понимал ситуацию, когда в поведении индивида сталкиваются две сильные, но противоположно направленные тенденции» [1, с. 316].

В нашей работе под конфликтом персональных ценностей мы понимаем столкновение персональных ценностей внутри одного человека, когда две или более его ценностей не могут проживаться человеком одновременно, это совпадает с пониманием внутриличностного конфликта у А. Лурии.

Проиллюстрируем определение примером. Алексей – разработчик программного обеспечения – очень любит свою работу. Ему нравится искать решения сложных, интеллектуально емких задач и доводить проекты, в которых он участвует, до результата. Ему нравится участвовать в мозговых штурмах, обсуждать с коллегами инновационные подходы в программировании и многое другое. В работе он проживает свои персональные ценности: «исследования», «создание нового», «ценность идей», «преодоление», «результат», «команда».

В планах у Алексея вырасти до руководителя группы, отдела, затем – и направления. В перспективе он готов стремиться к должности IT – директора и члена Совета Директоров. Реализуя движение вверх по карьерной лестнице, Алексей будет проживать свои ценности «власть, влияние», «признание», «ресурс».

При планировании карьерных переходов Алексей не учитывает, что на каждой новой позиции его ждут новые рабочие обязанности, а доля привычных и любимых им задач будет уменьшаться и, при достижении уровня IT-директора и члена Совета Директоров, полностью сойдет «на нет».

Прояснив, каким будет его рабочий день как руководителя группы и затем – отдела, а это ближайшие и понятные карьерные цели, Алексей осознал, что проживать некоторые персональные ценности, в частности, «исследования», «создание нового», «ценность идей» в том же объеме, что и раньше не получится. Так он столкнулся с конфликтом персональных ценностей и необходимостью оставить какие-то из ценностей.

От чего возникает конфликт персональных ценностей?

Опытным путем нам удалось установить, что некоторые ценности не могут быть полноценно реализованы одновременно, например: «семья» – «карьера»,

«отношения» – «Я-Сам», «близость» – «эффективность», «комфорт» – «вызов» и др.

В приведенных парах персональные ценности конкретного человека либо одновременно претендуют на ресурс, например, «семья» – «карьера», «отношения» – «Я-Сам», либо содержательно противоречат друг другу, например, проживая ценность «вызов», конкретный человек ощущает мобилизацию и напряжение, не совместимые с комфортом (пример из практики).

Конфликт персональных ценностей возникает, когда:

1) у клиента есть опыт недоверия к собственным чувствам и/или мало опыта обращения к собственным ценностям. Поэтому в моменте принятия решения в пользу той или иной возможности во внутреннем диалоге человеку может быть сложно ухватить «эмоциональный вес» конкретных ценностей, содержащихся, доступных для проживания в этих возможностях, и выстроить ценности в иерархию для принятия решения на основе персонального резонанса с ценным;

2) выше мы писали, что ценности нас притягивают и делают жизнь хорошей, поэтому зачастую человеку не хочется говорить «НЕТ» конкретным возможностям. И он испытывает закономерные затруднения с выбором.

7. Взгляд экзистенциального анализа на способ разрешения конфликта персональных ценностей.

Сложности с принятием решений, сложности с выбором в ситуации неопределенности и/или отсроченного результата – это частые запросы в рабочей и личной жизни, с которыми люди обращаются к экзистенциальному коучу.

Наша цель при работе с запросами подобного рода – помочь клиенту инициировать диалог с миром внешним и миром внутренним (диалогический обмен с миром – основная форма бытия человеком, [6, с. 57] и получить в ходе диалога доступ к уровню его персональной глубины, Person, особым образом запрашивая его в ходе феноменологической беседы, чтобы клиент мог самостоятельно:

– выявить, между какими вариантами он выбирает;

– прояснить, о каких персональных ценностях, содержащихся в той или иной возможности для него идет речь;

– на основании резонанса с ценным, в настоящем или в будущем, смотря о каком запросе идет речь, выстроить свои персональные ценности в иерархию по основанию классификации: «Какая ценность в данный момент (или в будущем) является для меня жизнеопределяющей?»

Подобный подход позволяет клиенту понять самого себя и разрешить конфликт персональных ценностей, сделав осознанный, ответственный выбор.

8. Метод нахождения смысла и особенности его проведения для разрешения конфликта персональных ценностей.

Из всех методов экзистенциального анализа, которые мы применяем в экзистенциальном коучинге [13, с. 205–229] для разрешения конфликта персональных ценностей наилучшим является, на наш взгляд, метод нахождения смысла.

По определению В. Франкла, смысл – это лучшая возможность в ситуации. Одно из описанных нами свойств персональных ценностей – это возможность через реализацию ценности проложить дорогу к смыслу. Поэтому выбор некой ценности, которая в сложившихся обстоятельствах с точки зрения проживания экзистенции приведет к реализации «наилучшей возможности», будет способствовать разрешению конфликта персональных ценностей.

Возможности и ограничения метода:

– метод применяется для разрешения конфликта равнозначных ценностей. Равнозначность определяется субъективно самим клиентом на основании персонального отклика на каждую из конфликтующих ценностей;

– метод эффективен для нерешительных клиентов, имеющих сложности с принятием решений, вследствие малого опыта обращения к чувствам;

– метод эффективен в ситуациях, когда будущее неопределенно или неоднозначно, а выбор надо делать сегодня;

– метод основан на экзистенциальном способе действия (см. п. 2 настоящей статьи).

Если коуч не проходил обучение работе с ценностями в экзистенциально-аналитическом подходе и/или не знаком с работой экзистенциальным способом на основе персональных резонансов, при работе с методом нахождения смысла

для разрешения конфликта персональных ценностей его могут ожидать следующие сложности:

- избыточное внесение себя, когда специалист путает персональный резонанс с собственной ценностью с резонансом клиента и встает на сторону «близкой» ему ценности;

- опора на свой способ разрешения конфликтов подобного рода.

Отслеживание собственной коуч-позиции может способствовать разрешению указанных сложностей.

9. Шаги метода нахождения смысла и особенности их проведения для разрешения конфликта персональных ценностей.

Шаг 1. Восприятие реальности с ее возможностями.

Цель шага: прояснить реальность – перед каким выбором стоит сейчас человек?

Вопросы:

- Что есть?

- Что было бы возможно? Какие возможности вы видите?

- Перед каким выбором вы сейчас стоите?

- Между чем и чем вы выбираете?

Особенности проведения шага:

1. Необходимо додумать каждую возможность до конца по схеме:

- что будет происходить в течение этого времени;

- каким будет результат;

- что изменится в моей жизни? Что появится? Что станет лучше? От чего придется отказаться? Что изменится к худшему?

2. Изменять временной период для каждой возможности – месяц, полгода, год, 5 лет, 10 лет.

3. Расписать реализацию каждой возможности в разных временных периодах и посмотреть, эти возможности по-прежнему равноценные? Или с изменением периода ценность какой-то возможности изменилась? Прежде, чем двигаться дальше, необходимо осознать, чем говорит этот феномен?

4. При раскрытии каждой возможности мы опираемся на резонанс с правдой: «Действительно ли это возможно? Действительно это будет так?»

5. Если мы как следует рассмотрели факты, у клиента возникает резонанс с правдой, чувство, что «действительно это будет так». Тогда можно переходить к Шагу 2.

Шаг 2. Оценка возможностей через обращение к ценностям.

Цель шага: выявить ценность, которая «возглавляет» иерархию ценностей в моменте или в будущем (в зависимости от запроса).

Вопросы:

– Насколько ценны эти возможности для меня? Оцените в условных единицах важность каждой возможности.

– Какие персональные ценности я реализую в каждой из этих возможностей?

– Какой станет моя жизнь, если возможность будет реализована?

– Какой станет моя жизнь, если возможность не будет реализована?

Особенности проведения шага:

– если клиент не чувствует, не может воспринять ценность возможностей и сравнить их на основании эмоционального отклика, необходимо вернуться к Шагу 1. И выполнять его до тех пор, пока чувство не возникнет;

– ориентиром для перехода к Шагу 3 является резонанс с ценным, на основе которого клиент может сравнить «вес» различных ценностей.

Шаг 3. Выбор самого ценного и принятие решения.

Цель шага: занятие позиции и выбор той из возможностей, где проживается самая важная на сегодня ценность клиента, которая наиболее сильно связывает его с ценностью жизни.

Вопросы:

– Что я хочу?

– Что правильно было бы выбрать с учетом контекста ситуации?

– Какую позицию было бы правильно занять на основании резонанса с собственным?

Особенности проведения шага:

– когда мы чему-то говорим «да», то одновременно чему-то говорим «нет».

Осознание этого факта может облегчить клиенту выбор лишь одной, самой важной возможности;

– принятие этого факта и грусть по поводу оставленной ценности также облегчит клиенту выбор;

– критерий правильного выбора – возникающий персональный резонанс с предстоящим. Клиенты описывают это состояние примерно так: «Я как будто не могу этого не делать, «руки чешутся»!»

Шаг 4. Действие.

Цель шага: выбор аутентичного способа реализации выбранной возможности.

Вопросы:

– Когда и как я могу это реализовать?

– Каким будет мой первый шаг? А второй?

– Посилен ли первый шаг? Или нужно выбрать более мелкий формат?

Особенности проведения шага:

резонансы с правдой, с собственным и предстоящим помогут выбрать соразмерный человеку и задаче способ реализации.

Случай из практики.

Моя клиентка Мария, с которой мы работали в формате экзистенциального коучинга в течение нескольких месяцев в поддерживающем режиме (по запросу), попросила о встрече. «Я в тупике», – рассказывала она. – «Много усилий я положила на то, чтобы осуществить карьерный переход, и теперь, когда я получила предложение о новой работе, я сомневаюсь и не могу принять решение».

У Марии двое детей, оба школьники. Младшая дочь учится во втором классе начальной школы, обладает сильным, независимым характером, у нее много внешкольных интересов, что не способствует прилежанию в учебе. Для Марии важно, чтобы дети полностью раскрывали свой потенциал в учебе, и она

видит, что младшая дочь склонна уваливать. Мария понимает, что дочь нуждается в постоянном внимании и контроле, а мотивировать ее в учебе требует от Марии много времени и сил. Мария осознает, что с выходом на новую работу сил и времени на взаимодействие с дочерью у нее не останется.

Что же выбрать?

В соответствии с шагами Метода нахождения смысла (далее – МНС), мы исследуем возможности, которые можно обнаружить в ситуации.

Мария видит для себя две возможности:

1) она откладывает переход на новую работу и, как и раньше, вкладывает время и силы в развитие дочери;

2) она принимает предложение о работе, а для помощи дочери в учебе нанимает тьютора и репетиторов.

Мы углубляемся в детали, Мария подробно описывает, как будет проходить жизнь семьи и строиться ее рабочая жизнь при реализации обоих вариантов. Марию терзают сомнения, она часто плачет, представляя себе картину будущего. Постепенно становится понятно, что ни один из вариантов развития событий ее не устраивает.

Комментарий автора: подобное течение сессии зачастую свидетельствует о том, что внутренне клиент уже сделал выбор в пользу одной из возможностей, но не готов столкнуться с последствиями этого выбора.

Мы переходим ко второму шагу. На запрос о том, какие ценности будут реализованы в каждом из вариантов, Мария дает уверенный ответ.

В первом варианте это ценности: «развитие», «будущее», «ответственность», «отношения».

Во втором варианте это ценности: «развитие», «масштаб», «будущее», «ответственность».

На вопрос: «Видит ли она, что и в том, и в другом варианте речь идет о схожих ценностях?» – Мария с грустью отвечает: «Да, но во втором варианте мы с дочкой будем меньше общаться...»

Таким образом, через резонанс с ценностью «отношения» мы понимаем, что отношения с дочкой для Марии очень важны, настолько, что она всерьез готова отказаться от карьерного роста, чтобы проводить с дочкой больше времени.

Принимая всерьез важность ценности «отношения», я предлагаю Марии вернуться к первому шагу и поискать дополнительные возможности для реализации этой ценности в текущих обстоятельствах.

Так появляется третий вариант, который комбинирует самое важное из первых двух: Мария принимает предложение о работе, реализуя ценности «развитие», «масштаб», «будущее»; в учебе дочери помогает тьютор и репетиторы, так реализуются ценности «развитие», «будущее», «ответственность», а Мария изыскивает возможности, чтобы проводить с детьми больше времени на досуге, так реализуется ценность «отношения».

Мария выдыхает, у нее сразу появляется множество идей, как изменить досуг семьи, и чем она могла бы заниматься совместно с детьми. «Почему я никогда не думала об этом раньше?» – удивленно спрашивает она себя. Я внимательно смотрю на нее и даю возможность самой найти ответ на ее вопрос. «Поняла! Все мои силы уходили на контроль учебы и мотивацию! До отношений и руки не доходили. Но быть мамой мне нравится гораздо больше, чем репетитором и тьютором!»

Цель работы достигнута: клиент пришел к внутреннему согласию со своей жизнью и осуществил выбор.

Резюме. В приведенном кейсе клиентка обнаружила вариант, который позволил найти внутреннее согласие, не оставляя важные для нее ценности. Подобный исход в работе кажется очевидным. Однако, обратим внимание, что аутентичный выбор открылся для нее лишь тогда, когда мы обратились к ее персональным ценностям, и она, с опорой на резонанс с ценностью (экзистенциальный способ действия), осознала, чего именно ей хочется и чего не хватает в каждом из вариантов. Стоя перед основным вопросом экзистенции: «Как я должен жить, и где я должен задействовать свою жизнь, чтобы она в структуре этого мира стала

хорошей?», она нашла ответ на вызов ситуации и пришла к внутреннему согласию.

10. *Завершение.*

Конфликт персональных ценностей разрешим через экзистенциальный способ действия, который характеризуется особым фокусом на человеке и его персональной глубине. Стоя перед основным вопросом экзистенции: «Как я должен жить, и где я должен задействовать свою жизнь, чтобы она в структуре этого мира стала хорошей?», клиент ищет ответ на уровне собственной персональной глубины и, найдя его, способен поставить перед собой экзистенциальную цель [2] и достичь ее, формируя одновременно внутреннее согласие по отношению к миру, к жизни, к бытию собой и обнаруживаемому смыслу [6, с. 85].

Работа в формате экзистенциального коучинга над разрешением конфликта персональных ценностей по методу нахождения смысла позволяет клиенту освоить модель персонального диалога и в дальнейшем самостоятельно воспроизводить шаги метода в ситуациях сложных выборов с опорой на персональные резонансы.

Список литературы

1. Анцупов А.Я. Конфликтология / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ, 2004.

2. Белецкая И.Е. Экзистенциальная цель как инструмент диагностики готовности клиента к коучинговому формату работы / И.Е. Белецкая // Психология коучинга: методология, теория, практика: материалы I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Москва, 11 апр. 2025 г.) / науч. ред. Н.В. Антонова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». – Чебоксары: Среда, 2025. EDN UBJHNV

3. Евстигнеева Е.А. Феноменология ПЭА. Что мешает быть феноменологом? Развитие феноменологической установки на практике / Е.А. Евстигнеева, Н.А. Бондаренко // Бюллетень Экзистенциальный анализ. – 2023. – №15.

4. Лэнгле А. Введение в экзистенциально-аналитическую теорию эмоций: прикосновение к ценности / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2004. – №4.

5. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью / А. Лэнгле // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – №1.
6. Лэнгле А. Основы экзистенциального анализа / А. Лэнгле. – СПб.: Питер, 2023.
7. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций / А. Лэнгле. – М.: Генезис, 2008.
8. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция / А. Лэнгле // Эмоции и экзистенция / под ред. А. Лэнгле. – Харьков: Гуманитарный Центр, 2017.
9. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ и логотерапия. Вторая фундаментальная мотивация. Соотнесение с жизнью: учеб. пособие / А. Лэнгле. – М.: АЭАПП, 2016.
10. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ и логотерапия. Четвертая фундаментальная мотивация. Осуществление экзистенции: учеб. пособие / А. Лэнгле. – М.: АЭАПП, 2021.
11. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности: сб. ст. / А. Лэнгле. – 2-е изд. – М.: Генезис, 2009.
12. Франкл В. Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ / В. Франкл. – М.: Альпина нон-фикшн, 2017.
13. Längle A. Existentielles Coaching. Theoretische Orientierung, Grundlagen, und Praxis für Coaching, Organisationsberatung und Supervision / A. Längle, D. Bürgi. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG, 2020.