

Зміст

<i>Передмова (Олександр Авдеев)</i>	9
<i>Вступ</i>	11
<i>Як читати цю книжку</i>	14
 Розділ I	
Знайомимося із цінностями	17
Сенс життя (і цінності).	18
Цілі (і цінності)	22
Щастя (і цінності), або «Я не хочу це відчувати, хочу, щоб мені стало добре»	26
Емоції (і цінності), або «Як тобі не соромно це відчувати?» . . .	29
Цикл негативної реакції на емоції	31
І щоб уже точно вас переконати... Метафора двох доріг	35
Протяжність / тривалість цінностей	36
Компас / дороговказ / мапа / навігатор	37
Перешкоди на шляху	38
То коли можна починати?	39
 Розділ II	
Знаходимо свої цінності	41
Хотіти чогось хотіти	43
Обираємо себе	44
Мистецтво можливого	47

Поєднуємо бажане з дійсним	48
Що було раніше — цілі чи цінності?	50
Порядок серед хаосу	52
Техніки пошуку цінностей	53
 Розділ III	
Готуємося до перешкод на шляху	63
«Буду завжди, ти так і знай...»	65
«... другом твоїм»	79
 Розділ IV	
Утілюємо цінності в життя	81
Орієнтуємося на місцевості	84
Вирушаємо в путь	93
Уникаємо рифів і мілин	102
 Розділ V	
Як не зійти на манівці	109
Вжити за будь-яку ціну	110
Обираємо, хто обирає	118
Техніки відокремлення	127
 Розділ VI	
Кидаємо зайву боротьбу	139
Із чим ми насправді боремося?	142
Слово на букву «П», якого не можна називати	150
Називаємо це слово і вчимося технік	157

Розділ VII	
Усвідомлення моменту	164
«Там, де нас нема»	166
Наводимо фокус	172
Розділ VIII	
Перезнімаємо фільми	
про власне життя	189
Знаходимо сценарії	192
Шукаємо режисера	201
Розділ IX	
Ідемо далі шляхом цінностей	210
Розділ X	
Ваш робочий зошит	219
Якщо треба зорієнтуватися в цінностях	219
<i>Нагадування: що таке цінності</i>	
<i>та «із чим їх їдять»,</i>	
<i>або Як не сплутати цінності</i>	
<i>із чим завгодно</i>	219
<i>Ще один список цінностей</i>	221
Якщо треба підтримати себе	236
<i>Критика і співчутливі послання</i>	
<i>собі</i>	236
Якщо треба змінити підхід	245
<i>Перевірка стратегій</i>	245
<i>Визначення важливих сфер життя</i>	247
<i>Ціннісна мішень</i>	250
<i>Щоденник ціннісно-орієнтованих дій</i> ...	252

Чому я дію на основі цінностей?	253
Ціннісна матриця	255
Розв'язуємо конфлікт цінностей.	257
Якщо треба дати раду важким думкам	260
Якщо почуття завдають надмірного болю	268
Якщо треба повернутися в «тут і зараз».	273

Передмова

Неймовірно, але це вже третя книжка нашої серії! І друга — від Давида та Костянтина. У книжці «Як припинити долати неспокій і жити далі» ви вже могли дізнатися про цінності, але це настільки важлива й життєзмінна тема, що нам хотілося б розповісти про неї більше.

У кожного та кожної з нас є внутрішній компас. Невидимий, без стрілки, без поділок — але напрочуд чутливий. Він спрацьовує щоразу, коли ми стикаємося з вибором, вагаємося, шукаємо себе чи прагнемо більшого від життя. Цей компас — наші цінності.

І навчившись користуватися цим компасом, я вірю, що ваше життя, може, не стане легшим, але точно буде змістовнішим і, врешті, щасливішим. Цей зв'язок допоможе вам приймати складні рішення й не фіксуватися на неважливих речах.

Людина здатна переносити неймовірний дискомфорт і справлятися із шаленими складнощами, якщо бачить у цьому сенс. Це буде допоміжним і для профілактики вигоряння, і в стосунках, і в терапії емоційних розладів.

Ця книжка не дасть усіх відповідей — але поставить чесні запитання. І якщо ви готові їх почути, то, можливо, знайдете новий зв'язок із собою, який був загублений або ще не відкритий.

Ви тримаєте в руках більше, ніж текст. Ви тримаєте простір для роздумів, відвертості й змін.

Запрошую вас у цю подорож.

Олександр Авдєєв,

психіатр, лікар-психотерапевт,
засновник команди «4help»

Вступ

Щоранку ми прокидаємося і вирушаємо в подорож. Ця подорож почалася в день нашого народження і закінчиться із нашою смертю (що буде після — достеменно невідомо).

Дзвінок будильника переносить нас на нове перехрестя, і ми маємо вирішити, у який бік прямувати. Ми можемо рушити туди, куди штовхають нас обставини, погода, вчорашні спогади чи нав'язливі думки. Або крокувати до того життя, якого прагнемо, — поводитися із собою і з іншими так, як би нам цього справді хотілося.

Кожний наш вибір відкриває перед нами нові шляхи та перехрестя — великі й маленькі, доленосні й не дуже. І нам знову і знову доводиться обирати, не знаючи напевно, що чекає на нас за черговим поворотом. У цьому лабіринті можливостей голова легко може піти обертом: що вдягнути і що з'їсти

на сніданок, як провести вечір і відпустку, де працювати і з ким будувати родину? Можна віддатися на волю стихій і плисти за течією, а можна самому прокладати собі шлях. Але який напрямок обрати?

Як мореплавці колись долали океани, покладаючись на Полярну зорю, — так і нам необхідно мати орієнтири в нашій життєвій подорожі. Вони мають бути яскравими, щоб освітлювати нам шлях, і надійними — щоб ми могли бачити їх і в штиль, і в бурю. І зрештою, як у кожній історії про подорож, вони повинні вказувати шлях до скарбу — нашого бажаного життя.

У цій книжці ми називатимемо такі орієнтири цінностями. Це термін із терапії прийняття і зобов'язання (англ.: Acceptance and Commitment Therapy, АСТ), що довела свою ефективність у сотнях досліджень щодо найрізноманітніших проблем. У родині й у бізнесі, у навчанні й у спорті — цінності допомагають нам жити наше найкраще життя.

Цю книжку написали двоє авторів. Давид Цибенко — психіатр і психотерапевт, що працює і з цивільними, і з військовими, а також допомагав у реабілітації тим, хто пережив полон. Історії цих людей лягли в основу книжки — звісно, під вигаданими іменами і зі зміненими подробицями. Костянтин Коробов — журналіст, що від початку повномасштабного російського вторгнення документує військові злочини окупантів. Вони з Давидом розмовляли про свій досвід і про цінності впродовж багатьох годин — і зрештою ці діалоги стали текстом.

Оскільки книжка народилася з розмов, то її органічною частиною стала пряма мова Давида. Це

не повчання і не мораль, якраз навпаки — здебільшого це приклади з власного життя і думки щодо тем, які обговорюються на сторінках книжки. Це відверте свідчення того, що у психотерапевтів теж бувають проблеми, їм теж потрібна опора в житті, яку вони можуть відшукати в цінностях.

Вперше знайти свої цінності може бути непросто — як серед сотень зірок на небі відшукати ту, що вкаже правильний шлях. До того ж у нашій подорожі нас можуть збивати з курсу яскраві маяки (спокусливі цілі) і міражі (бачення світу, насаджене нам кимось іншим). Ця книжка — дорожня карта, що допоможе знайти свої цінності, а відтак — жити відповідно до них. Бо самі собою цінності не змінять життя — це зроблять лише наші дії.

У своїй подорожі ми можемо заблукати, часом зневіритися або піддатися солодкому голосу сирен. Це нормально, це трапляється з кожним. Цінності не залишать нас напризволяще — як і провідні зірки, вони завжди освітлюватимуть нам шлях, якщо ми таки довіримося їм.

Знайти свої цінності й жити відповідно до них ніколи не пізно. Для цього не треба чекати слушного моменту і сприятливих обставин. Ви можете почати просто зараз.

І на наступних сторінках ви дізнаєтеся, як це зробити.

Як читати цю книжку

Шлях до нашого бажаного життя не буде безтурботним. На нас чекатимуть найрізноманітніші перешкоди. Наступні розділи присвячені тому, як подолати їх, не зрадивши своїх цінностей. Ця книжка написана так, щоб ви могли читати її сторінка за сторінкою від початку і до кінця. Але якщо вас турбує конкретна проблема, ви можете звернутися одразу до потрібного розділу. Ось ваш короткий путівник по книжці:

Якщо ви ніколи не задумувалися про те, що таке цінності й чому вони важливі, — починайте з *Розділу I. Знайомимося із цінностями*. У ньому ми розповідаємо, що таке цінності й чим вони відрізняються, наприклад, від цілей чи принципів.

Якщо ви розумієте, що таке цінності, але ще не до кінця впевнені, що в житті наповнює саме вас, — зверніться до *Розділу II. Знаходимо свої цінності*.