

Как изменить себя самостоятельно: теория

К идее изменить свое поведение мы относимся одновременно с любовью и ненавистью. Мы стремимся к этим изменениям и боимся их, преклоняемся перед ними и поливаем их грязью. Неудивительно, что в головах у нас путаница. Изменения трудоемки, они нас стесняют и даже мешают нам. Одним словом, трудно. Любой, кто пытался изменить поведение — от обкусывания ногтей и откладывания дел на завтра до более амбициозных задач, таких как отказ от курения или привычка переесть, — знает, каким мимолетным может быть успех. И давайте не забывать, что мы, люди, обречены делать ошибки и сбиваться с пути.

С одной стороны, мы жаждем личного роста и надеемся на постоянное улучшение, желая стать настолько идеальными, насколько возможно. Изменение — это утверждение жизни, энергичное «да». Большинство наших главных жизненных достижений включает самосовершенствование: достижение зрелости, освоение навыков, обучение профессии, улучшение здоровья, занятие тем, что нам интересно, избавление от деструктивного поведения и т. д. Разве не в этом состоит наше основное предназначение в жизни? Изменение захватывает, волнует и явно закодировано в ДНК человека разумного.

С другой стороны, мы боимся изменений. Расстройство и неудовлетворенность недостатками своего поведения побуждают нас искать способы гарантированно облегчить свое положение. Мы хотим жить лучше и легче, более полноценно, но ничего не предпринимать. Разве я не могу стать стройнее без физических упражнений или перехода на здоровое питание? Разве у меня не может быть успешных взаимоотношений и карьеры без того, чтобы так много работать? Большинство ищет мгновенного, безболезненного решения, стремясь получить облегчение немедленно, без труда. К тому же мы все давно убеждены: изменение влечет за собой нереальное самопожертвование, которое чаще всего не оправдывает себя в долгосрочной перспективе.

Соппротивление изменениям, как скажет вам любой психотерапевт, — это мощная психологическая сила. Какого рода сопротивление? Типы его различны: мы отказываемся признавать, что чувства и мотивы, связанные с проблемой, болезненны; не желаем жертвовать наградами за саморазрушительное поведение; не хотим отказываться от краткосрочных удовольствий, чтобы надолго обрести здоровье; не выполняем требуемые действия, зная, что они необходимы; не меняем свои представления и ожидания, не стремимся работать или от чего-то отказываться. Даже покупка новой пары обуви для многих из нас может оказаться настоящим испытанием. Как однажды сказал Оден*, «мы скорее предпочтем разрушиться, чем измениться».

Изменения — то, чего мы одновременно желаем и избегаем: подошел и увернулся. Вы стремитесь к переменам и постоянно боретесь против них. Это ожидаемый результат, примите его. На самом деле, если вы это поймете, то

* Уистен Хью Оден (1907–1973) — англо-американский поэт, один из величайших поэтов XX века. *Прим. ред.*

указанная двойственность может даже послужить энергетическим ресурсом ваших изменений.

Поэтому сейчас, начиная осваивать эту методику и, надеюсь, следовать моим советам, постарайтесь осознать в себе оба ощущения по поводу предстоящего — и позитивное, и негативное. Обычно сначала более явными бывают положительные эмоции, но сомнения и страхи тоже есть. Тревога в связи с переменами универсальна и в некоторой степени необходима.

В этой книге мы будем использовать ваше естественное желание измениться, одновременно мобилизуя энергию вашего сопротивления.

Структура изменения

Какого рода изменений мы жаждем (и одновременно сопротивляемся им)? Существует четыре группы, характеризующие подавляющее большинство человеческих устремлений. Первая включает в себя вредные привычки — дискретные, конкретные действия, присущие нам, которые мы постоянно воспроизводим в повседневности. Это чрезмерное потребление табака, пищи, алкоголя и даже увлечение деньгами, поведенческие эксцессы, подразумевающие избыточное использование чего-то хорошего.

Вторая группа — новые цели. Вы можете хотеть приобрести или улучшить навыки, неважно какие: ухаживать за садом, самоутвердиться, совершать забеги на длинную дистанцию или играть на гитаре. Этот тип улучшения — слишком мало того, чего мне хотелось бы.

Третья категория выводит нас за пределы индивида в область межличностного. Возможно, вы пытаетесь улучшить романтические отношения, создать более глубокие дружеские, разрешить проблемы с родственниками партнера, поддерживать лучшие отношения с коллегами и т. д.

Последняя группа затрагивает более широкую картину удовлетворенности жизнью. Такое изменение чрезвычайно важно, но его успех трудно оценить количественно, как при достижении новой цели или улучшении отношений. Стремление к этому типу изменений можно опознать по таким заявлениям: «Я хочу стать лучше по-человечески», «Я хочу стать более духовным» или по несколько более мелким целям (стать более щедрым, добрым или менее эгоистичным).

Изменения разные, а путь один

Практически на каждом моем семинаре или выступлении кто-нибудь немедленно спрашивает: разве избавление от плохой привычки, скажем курения, и попытка изменить отношения с подростком, и стремление стать лучшим человеком — не совершенно разные вещи? Я тоже так думал 30 лет назад, когда мы начали изучать путь самосовершенствования. Я был убежден: методы изменения давних привычек (курение или пристрастие к алкоголю) отличаются от методов исправления отношения или стимулирования личностного роста.

Я был не прав. Процесс изменения для достижения самых разных целей и задач едва ли не один и тот же. При решении более 50% проблем, изученных в настоящее время, люди проходят одни и те же стадии, которые я называю пятью шагами.

Чтобы ускорить прохождение этих этапов, они используют одинаковые базовые стратегии. Конечно, конкретные цели у них разные: у курильщиков — уменьшение количества выкуренных сигарет и борьба со страстным стремлением курить, а у желающих улучшить отношения с собственными детьми — уменьшение количества конфликтов и налаживание связей. Но движение к цели идет по одному и тому же пути.

Некоторые люди не готовы к изменениям

В своей предыдущей книге «Психология позитивных изменений» мы с докторами Прохазкой и ди Клементе показали, как изменение разворачивается во времени, начиная с этапа *предварительного размышления**. Мы говорим: некто останется на этапе предварительного размышления, если у него нет намерения изменить поведение в обозримом будущем. Большинство людей на этой стадии либо не знают свои проблемы, либо не вполне осознают их. Они страдают от незнания, от того, что преуменьшают проблему или отказываются решать ее. Как однажды сказал К. Честертон**, «дело не в том, что они не видят решения. Дело в том, что они не видят проблемы».

Однако семьям, друзьям, соседям и коллегам часто хорошо видны проблемы людей, находящихся на этом этапе. Когда такие созерцатели все же обращаются за помощью, то обычно это происходит под давлением окружающих. Чаще всего это принуждение со стороны супруга, угрожающего в противном случае разводом, или работодателя, грозящего увольнением, или родителей, угрожающих лишением поддержки, или судов, грозящих наказанием. На время такие люди могут даже изменить свое поведение, но, как только давление снято, чаще всего они моментально возвращаются к старому.

В этой книге мы не будем рассматривать помощь таким созерцателям. Почему? Потому что исследования показывают: созерцатели пока не готовы приложить реальные усилия, чтобы измениться, тем более за 90 дней. Обучение

* Исследования содержат мало свидетельств, что немотивированный человек на этапе предварительного размышления сделает значимые усилия, чтобы самостоятельно измениться. Я кратко упомянул этап предварительного размышления ради полноты картины и для тех, кто уже знаком с этапами изменения.

** Гилберт Кит Честертон (1874–1936) — английский христианский мыслитель, журналист и писатель конца XIX — начала XX веков. *Прим. ред.*

людей тому, как воодушевить на изменения *окружающих*, также выходит за рамки книги, так что, если вы супруг, родитель или друг созерцателя, пожалуйста, поймите: хотя эта книга может снабдить вас идеями, не факт, что она поможет побудить к действию немотивированного индивида.

Теперь мы познакомимся с каждым из этапов, чтобы вы поняли, как они превратились в пять шагов.

Как ученые описывают стадии изменения

Каждый из нас находился в состоянии *раздумья* по поводу какой-то цели или решения. На этом этапе люди понимают, что проблема существует, и серьезно задумываются, как ее преодолеть, но еще не берут на себя обязательство принять меры. Они обдумывают идею, рассматривают ее со всех сторон, взвешивают плюсы и минусы. Этот этап хорошо понятен на примере курильщика, который каждый раз, зажигая сигарету, задается вопросом, когда он уже, наконец, назначит дату и бросит курить или наберется храбрости, чтобы обратиться за помощью к врачу. Или человека с избыточным весом, думающего, не присоединиться ли к программе снижения веса, и уже записывающего информацию о коммерческих продуктах, предназначенных для этой цели.

Суть этапа раздумья замечательно проиллюстрирована психотерапевтом Альфредом Бенджаминем еще в середине 1980-х годов*. Однажды, когда он вечером шел домой, к нему подошел незнакомец и спросил, где находится одна из улиц города. Бенджамин объяснил, как к ней пройти. Незнакомец выслушал объяснение и пошел в противоположном направлении. Бенджамин крикнул: «Постойте, вы идете в противоположную сторону». Незнакомец ответил:

* Чтобы узнать больше о том, как Альфред Бенджамин понимает этапы амбивалентности и размышления, я рекомендую его книгу «Помогающее интервью» (The Helping Interview, 1987).

«Я понимаю. Но я пока не готов». Это размышление: вы знаете, куда хотите попасть, но еще не готовы.

Люди могут надолго застрять на этапе раздумья. В одном из наших исследований мы два года наблюдали за группой из 200 таких «мыслителей». Как правило, они так и раздумывали, не предпринимая значительных действий. Эти люди оценивают варианты. Если они все-таки двинутся вперед и вступят в цикл изменений, им следует избегать ловушки навязчивых размышлений — того, что мы называем хроническим размышлением, — и твердо решить принять меры.

Подготовка представляет собой этап, состоящий из благих намерений и незначительных движений. Люди на этом этапе намерены принять меры в следующем месяце или предпринимают мелкие шажки в сторону изменений. Подготовка может привести к употреблению меньшего количества сигарет, сокращению десертов, назначению встреч с экспертами или поиску поддержки со стороны близких. Локализовав свои проблемы, они еще не предприняли решительных мер, таких как отказ от курения или алкоголя. Они намерены предпринять их в ближайшем будущем.

Люди на подготовительном этапе, как и все, кому предстоит важные действия, ставят перед собой цели, устанавливают приоритеты и выбирают план действий. Они готовятся сделать большой скачок, выйти на сцену и начать действовать, но в ожидании этого момента предпринимают лишь мелкие шажки.

Действие — это этап, на котором люди изменяют свое поведение и окружение, чтобы преодолеть проблемы и достичь новых целей. Действие требует значительных затрат времени и энергии. Если вы успешно изменили поведение на один день или несколько месяцев, то вы находитесь на этом этапе. Человек, склонный тратить деньги, но живущий в соответствии с намеченным бюджетом, или склонный

к пререканиям партнер, уменьшающий количество споров, или долгое время игравший в садовода и вдруг действительно начавший возиться с землей и растениями — все они перешли на стадию действия.

Как правило, на стадии действия изменения более заметны и общественно признанны. Ваши знакомые будут свидетелями вашей попытки измениться. Например, они заметят, что вы уменьшили количество дорогостоящих покупок, воздерживаетесь от склок и работаете в саду. После нескольких месяцев или даже лет уговоров они обнаружат, что вы действительно меняетесь. Ваши друзья, коллеги и члены семьи отметят ваши усилия и, вероятно, вас поздравят.

Многие люди, в том числе профессионалы, часто ошибочно приравнивают эти действия к достижению цели. Как следствие, они упускают из виду необходимость подготовительной работы и огромных усилий, необходимых, чтобы поддержать изменения в долгосрочной перспективе. С этой книгой вы не совершите подобной ошибки. Но помните: чтобы добиться успеха с наукой об изменении, вы должны осознать проблему и пройти через все этапы ее решения. И нас ждет следующий за действием этап.

Это *поддерживание*. Люди прикладывают усилия, чтобы предотвратить возвращение к старым привычкам и закрепить успехи, достигнутые на этапе действия. Воздерживающийся алкоголик может сказать «да» на предложение коктейля на вечеринке, но сделать так, что единственный срыв не превратится в падение. Человек, начавший делать зарядку, может интенсивно работать первый месяц и начать срываться на второй. Он ловит себя, осуждает грех, а не грешника, и возвращается на выбранный путь. Для некоторых проблем, в частности зависимости, поддерживание может длиться всю жизнь — люди всегда находятся в процессе восстановления, но так и не восстанавливаются до конца.

Традиционно поддерживание рассматривалось как статический этап: никаких дополнительных действий, просто движение вперед. Однако данные, полученные за последние 30 лет, показывают: поддерживание — это продолжение изменений, а не отсутствие их. Произвести изменение — только половина дела, другая половина — его удержать. Критерии поддерживания — стабилизировать поведенческие изменения и избегать рецидива.

Теперь, определив этапы, обратимся к тому, как будем рассматривать их в книге.

Пять шагов

За последние десять лет клинической практики и выступлений я обнаружил: большинство тех, кто действительно делает усилия, чтобы измениться, мало интересуется названиями этапов или хотя бы их количеством. Им нравится знать, какую часть пути они уже прошли и сколько осталось, но в первую очередь их внимание сосредоточено на задачах.

Иными словами, люди, решившие изменить себя, хотят знать, *что делать*. Как сказал мне один стремящийся к самосовершенствованию клиент: «Неважно, где я нахожусь, скажите, что делать дальше!»

Каждый этап отражает не только определенный временной отрезок, но и набор задач, которые требуется выполнить, если хочется сделать следующий шаг. Хотя время, нужное для каждого этапа, различается, набор задач, к счастью, почти один и тот же.

Звучит, наверно, банально, но осознание своей цели, решение и преобразование — это некий путь. Изменение, как и любая другая область деятельности, последовательно проходит определенные этапы. Путь начинается с *раздумья*,

на какой вы стадии, выбора конкретных целей и прихода в состояние *собранности* и психологической готовности. Планирование происходит на этапе *подготовки*. Как именно я буду это делать? В какой-то момент вы перейдете от подготовки и планирования к *усилиям* — работе по внедрению нового, желаемого поведения. Попасть туда — замечательно, но нужно, чтобы вы там удержались, а это означает *постоянство* и борьбу с возможными срывами и, наконец, *сохранение*.

В остальной части книги я буду говорить о пяти шагах: раздумье (размышления/созерцание), подготовка (план перед прыжком / предварение), усилия (направляющий сдвиг / действие), постоянство (справляться со срывами / поддерживание) и сохранение (стабильность изменений / поддерживание). Поддерживание поделено между четвертым и пятым этапами, поскольку оно включает в себя две разные задачи: на уровне постоянства — преодолевать тенденции к срывам и бороться с препятствиями, на уровне сохранения — поддерживать изменения во времени и навсегда.

В дальнейшем вы должны мыслить категориями пяти шагов.



Скорее всего, я знаю, о чем вы думаете, — когда я веду семинар, в этот момент кто-то вежливо спрашивает: «И что? Что из того, что вы выделили разные этапы, стадии или шаги изменения?»

Знание, на каком этапе вы находитесь, жизненно важно, оно может служить прогностическим фактором успеха или неудачи. Наш недавний анализ 39 опубликованных

исследований* с участием 8238 пациентов показал: чем дальше вы продвинулись, тем более вероятно, что вы добьетесь успеха. Например, перемещение курильщика с шага 1 к шагу 3 *удваивает* вероятность, что он бросит курить.

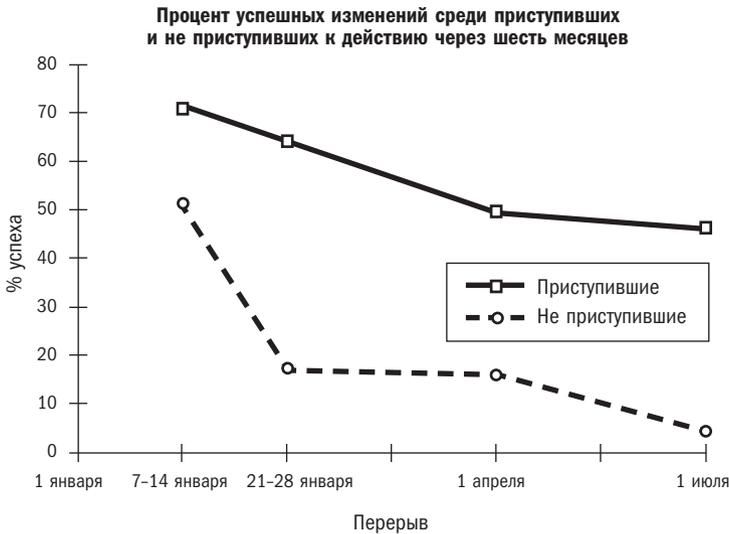
Показательный пример: в интенсивной программе отказа от курения кардиологических пациентов из достигших шага 1 в конце концов бросили курить почти 25%, тогда как из дошедших до шага 3 добились успеха целых 76% пациентов. Среди пациентов, находившихся между шагами 1 и 3, от этой привычки удалось избавиться приблизительно 43%**. Становится понятно: количественная характеристика прогресса, которого вы добились самостоятельно или в ходе лечения, — производная от шага, на котором вы находитесь.

Следующий рисунок, взятый из моего исследования годоводных обещаний, прекрасно иллюстрирует резкие различия успешности, когда шаги пройдены — или нет. Мы наблюдали две группы людей в течение шести месяцев. Члены обеих имели одинаковые цели, одинаковое желание измениться и одинаковую уверенность в своей способности измениться. Все они начинали с этапа раздумья. С 1 января одна группа начала пошаговое движение, а вторая нет. Они все еще хотели бы измениться, но так и не приступили к упражнениям и действиям, которые бы поддержали эти изменения.

* Те, кто заинтересовался подробностями нашего метаанализа 39 опубликованных исследований, продемонстрировавшего силу перехода от одного шага к другому, могут прочитать статью «Стадии изменения» (Norcross, J. C., Krebs, P. M., & Prochaska, J. O. (2011). Stages of change. *Journal of Clinical Psychology*, 67, 143–154).

** Исследование сердечных больных, участвовавших в программе отказа от курения, можно найти в книге «Исследование влияния курения на коронарные артерии» (Ockene, J., Ockene, I., & Kristellar, J. (1988). *The coronary artery smoking intervention study*. Worcester: National Heart Lung Blood Institute).

Таким образом, у нас имелось две группы с одинаковой отправной точкой, но одна перешла к действию, а другая осталась на месте. Люди, ориентированные на конкретные действия (сплошная линия сверху), достигли в десять раз бóльших успехов, чем люди, все еще думающие об изменении и застрявшие на шаге 1 (пунктирная линия снизу). 44% по сравнению с жалкими 4%! И этот потрясающий эффект произвело продвижение на один шаг — от размышления к действию, от подготовки к усилиям.



Верхняя сплошная линия отражает успех людей, которые в начале года перешли к третьему шагу. Пунктирная линия показывает тех, кто так же сильно хотел измениться, но не сумел сделать следующий шаг. По результатам через шесть месяцев те, кто предпринял следующий шаг, оказались в десять раз более успешными, чем те, кто увял на этапе раздумья.

Такова сила пяти шагов: *каждый ваш шаг почти вдвое увеличивает вероятность успеха в долгосрочной перспективе.*

Пять шагов показывают, кто меняется успешно, а кто нет — вне зависимости от других факторов, в том числе желания измениться. Причина проста: люди могут сойти с дистанции на любом этапе. Некоторые неспособны достаточно подготовиться психологически, чтобы перейти к следующему шагу; некоторые готовятся только психологически, а не реально; третьи полностью подготавливаются, но не выполняют намеченного, иные перегорают прежде, чем доходят до этапов постоянства и сохранения. Ценность работы по программе науки об изменении в том, что один законченный шаг каждый раз увеличивает вероятность успеха в долгосрочной перспективе. Очень просто.

Соответствие шагу

Вы когда-нибудь смотрели воодушевляющий фильм? Присутствовали на мотивационной беседе? Ходили по раскаленным углям? Переживания захватили вас, но прошло десять дней, и все ваши порывы канули в Лету. У вас когда-нибудь был персональный коучер*? Может, вы были на консультации у психолога? Эти люди указывали вам самое точное направление жизни, но вы не сумели ему последовать. Возможно, вы были не в том состоянии, чтобы услышать или применить совет, или предложения пришли вам не по душе. В любом случае испытанное вами — это *несоответствие шагу*: правильный посыл в неправильное время (и давайте будем честны: вы могли просто получить некачественный совет).

Данные говорят сами за себя: уважительное отношение к пяти шагам и целенаправленное прохождение их значительно увеличивает вероятность успеха, а перемещение

* Здесь: психолог-консультант, не дающий жестких рекомендаций, но ищущий ответа на вопросы вместе с клиентом. *Прим. ред.*

на один шаг за один раз (то есть сейчас я готовлюсь, а затем буду совершать усилия и делать) практически удваивает шансы на достижение цели или выполнение решения. Это может казаться очевидным, а график на с. 37 — ненужным. И так понятно: люди, которые не пытаются измениться, терпят неудачу. Но наглядная демонстрация необходима, потому что отражает результаты исследования, а не отдельные наблюдения.

Как только вы определили, какой именно совершили шаг, можете выполнять соответствующие задания и упражнения. Это и есть *соответствие шагу*. Например, если вы уже сидите на диете и ваш вес приближается к желаемому, не требуется совершать действия, соответствующие этапам раздумья и подготовки: вы уже выполнили эту работу. Теперь нужно сосредоточить усилия на этапе, когда пот льется градом, а затем добраться и до последующих, когда требуется постоянство во имя сохранения результатов. То, что работает на этапе раздумья, не будет работать при попытке сохранить изменения; размышления об изменениях, безусловно, не то же самое, что меры, нужные для их сохранения.

Было бы нечестно заявлять, что мы с коллегами — первооткрыватели пяти шагов. В самых ранних исследованиях, десятилетия назад, мы попытались определить, какие методы участники успешно используют, когда хотят измениться и помочь себе. Наши испытуемые обычно говорили: «Это зависит от...» Мы хотели знать, от чего. Выяснялось: от того, в какой точке континуума изменений они находились. В разных точках они использовали различные стратегии, причем некоторые оказывались полезными только на отдельном этапе. Казалось бы, очевидно, но раньше исследователи и психотерапевты ничего об этом не знали. Однако теперь мы располагаем подтвержденными данными о том, как происходят успешные

изменения: в соответствии с четко определенной и предсказуемой моделью.

Многочисленные исследования продолжают подтверждать важность пяти шагов. Обзор 87 случаев самосовершенствования* показал: пошаговый путь и использование всех предусмотренных внутренних стратегий — *ключ* к улучшению личностных качеств для достижения десятков поведенческих целей. Стратегии, соответствующие этапу самоизменения, дают улучшения по сравнению с обычными процедурами, одинаковыми в любой момент. Проще говоря, персонализация лечения, то есть соответствие тому этапу, на котором вы находитесь, значительно повышает результат. Это все о том, что правильный посыл следует делать в нужное время.

Когда доктор Джим Прохазка с коллегами оценивали эффективность соответствия этапу в медицинской организации, в которой почти 4000 курильщиков пытались бросить курить, они выяснили: при соответствии этапу процесс оказался на 34% более эффективным, чем обычно, в одном исследовании и на 31% — во втором (под «обычно» имеется в виду стандартное лечение, которое применяется сотрудниками здравоохранения и считается наилучшим. Оно может включать любое количество стратегий).

Наконец, приведу пример, касающийся депрессии. Почти 500 пациентов с депрессией, обратившихся за первичной помощью, но еще не получивших лечения, были случайным образом разделены: одни получали обычное лечение,

* Чтобы ознакомиться с анализом 87 случаев помощи себе, свидетельствующим о важности последовательного движения по всем этапам и применения соответствующих стратегий, см. статью «Определение факторов, обеспечивающих индивидуальный подбор: компьютерный метаанализ индивидуально подобранных мероприятий для изменения поведения с целью профилактики рака» (Krebs, P., Prochaska, J. O., & Rossi, J. S. (2011). Defining what works in tailoring: a meta-analysis of computer-tailored interventions for cancer-preventive behavior change. *Preventive Medicine*, 51, 214–221).

другие — лечение с соответствием этапу*. У пациентов, выполнявших задачи и упражнения, соответствующие этапу, уменьшение депрессии наблюдалось значительно чаще, чем при обычном лечении (35% против 25%). Вероятность улучшения у пациентов, получавших лечение, специально подобранное для их состояния, в 1,5 раза выше. Исследования доказали: соответствие этапу — мощный комплексный подход к изменению поведения.

Поскольку меня это несколько смущало, я предпринял специальное исследование депрессии и тревоги, желая продемонстрировать: этапы изменения не могут применяться к таким сложным клиническим расстройствам. И оказался (снова) не прав: пациенты с тревогами и депрессиями проходят те же этапы и используют те же стратегии, что и люди, борющиеся с вредными привычками, ищущие новые цели и улучшающие отношения.

Где вы находитесь?

Я эксперт по *способам* изменений; вы эксперт в том, *что* следует изменить. Поэтому в начале работы спросите себя: что я хочу изменить? Что улучшит мое здоровье и создаст ощущение счастья? Что сделает меня лучше? Думайте, отталкиваясь от следующих пунктов:

- вредные привычки,
- новые цели,
- улучшение отношений,
- удовлетворенность жизнью.

* Краткий обзор исследования, проведенного на 500 пациентах с депрессией, можно прочесть в статье «Рандомизированное исследование по компьютерному подбору индивидуальных мероприятий для пациентов с депрессией» (Levesque, D. A., Van Marter, D. E, Schneider, R. J., et al. (2011). Randomized trial of a computer-tailored intervention for patients with depression. American Journal of Health Promotion, 26 (2), 77–79).

Затем перечислите несколько целей, даже если они попадают под более чем одну из вышеперечисленных категорий. Не беспокойтесь о том, чтобы сформулировать совершенно точно или в утвердительной форме — мы вернемся к этому позже. Сейчас просто назовите их. (Тем, кто утверждает, будто им нечего улучшать, я могу с уверенностью назвать две области потенциальных изменений: смирение и точность самовосприятия. Мы люди, а значит, постоянно движемся и развиваемся.)

Давайте договоримся, что самоизменение — это изменение именно себя, а не попытка контролировать других людей или ситуации за пределами вашего влияния. Спросите себя: то изменение, которого вы хотите достичь, касается непосредственно вас? Оно добровольное? Если нет, заново обдумайте список.

Я предполагаю, что вы взяли эту книгу потому, что хотите внести одно или несколько изменений в свою жизнь. Но я также понимаю: некоторые из вас думают о возможности изменить *кого-то другого*, кто является частью вашей жизни. Хотя я приветствую всех, кто воодушевляет окружающих на изменения (поэтому и пишу эту книгу), программа науки об изменении прежде всего для тех, кто решил измениться сам и разрабатывает собственный план действий. Так что, если сейчас вы думаете о других, советую вам в первую очередь сосредоточиться на себе и определить, что вы хотите улучшить в себе. Конечно, изменение собственного поведения может изменить (и обычно меняет) ваши отношения с другими людьми, но целью все равно должны оставаться *вы сами*.

Создание более одного изменения: самое лучшее — два

Прежде наука говорила: производите одно изменение за один раз. Это аргументировалось тем, что, в конце концов, у человека не так много сил и сообразительности, чтобы

справляться со всем одновременно. Новая теория, основанная на исследованиях в Род-Айлендском университете, гласит: вы с таким же успехом можете приступить к одновременному проведению двух изменений, особенно если они связаны между собой*. Вот три примера естественных пар: физические упражнения и еда, курение и управление стрессом, отношения и общение.

Когда мы что-то в себе изменяем, то параллельно повышаем вероятность изменить и какие-то другие моменты. Мы можем соотнести два условия или состояния. Это особенно верно в отношении поведения: изменение одного вида увеличивает вероятность изменения другого. В ряде контролируемых исследований, проведенных коллегами из Род-Айлендского университета, у людей появлялось в несколько раз больше шансов повысить приверженность упражнениям и улучшить пищевое поведение, если целевое поведение, которое они изменяли, относилось, скажем, к своевременному приему лекарственных препаратов. Вы сможете воспользоваться этим подходом, одновременно охватив несколько связанных целей. Поскольку более половины людей, злоупотребляющих алкоголем, курят, а курение часто вызывает желание выпить, вы сразу видите: для достижения максимального эффекта этих целей можно достигать одновременно или последовательно**.

* Связанные виды поведения, имеющие нечто общее, называются «ковариацией». Когда мы что-то в себе меняем, то увеличиваем вероятность того, что одновременно в нас изменится что-то еще. Чтобы узнать больше о контролируемых исследованиях, проведенных коллегами из Род-Айлендского университета, см. статью «Ковариация: многообещающий подход к множественным изменениям поведения» (Johnson, S., Prochaska, J., & Sherman, K. (2010, May). Co-variation: a promising approach to multiple behavior change interventions. Paper presented at the 31st annual meeting of the Society of Behavioral Medicine, Seattle, WA).

** О взаимосвязи между курением и употреблением алкоголя см. статью «Курение и психические заболевания: популяционное исследование по распространенности» (Lasser, K., Boyd, J. W., Woolhandler S., et al. (2000). Smoking and mental illness: a population-based prevalence study. Journal of the American Medical Association, 284 (20), 2606–2610).

Учитывая реалии нашей жизни, чаще всего две — правильное количество целей для одновременного решения, подходящее большинству людей. Достигайте их, особенно если они принадлежат к одному направлению (увеличение количества упражнений и более здоровое питание; укрепление отношений и общительность). Составление таких пар повышает эффективность результатов. Оставшихся целей можете достигать последовательно: проходя пять шагов, ставьте дополнительные задачи, а я стану вам помогать.

Я недавно консультировал человека, который хотел обновить интерьер дома, больше путешествовать и начать встречаться с женщиной, и все одновременно. Мне понравились его решимость и амбиции, но встревожило, что он слишком расплывается. Мы решили следовать правилу и сосредоточиться на двух целях, договорившись, что третья (ремонт дома) подождет, пока он не одолеет часть пути к успеху по первым двум.

Как решить, с каких целей начать, а какую добавить позже? Мы последовали нескольким руководящим принципам. Учтите их и вы. Во-первых, как я упоминал, хорошо выбрать цели, дополняющие и обогащающие друг друга. В случае моего пациента знакомства и путешествия естественно дополняют друг друга: свидания могут включать однодневные поездки и осмотр достопримечательностей. Но он не смог бы много путешествовать, если бы ему пришлось ремонтировать дом, что мы и отложили на потом.

Во-вторых, учтите свою готовность к изменениям: возьмитесь за цели, в которых продвинулись на большее число шагов. У вас гораздо больше шансов добиться успеха с поведением, которое уже на этапе усилий, чем раздумья или подготовки. Мы знаем: как только вы поймете, что можете измениться, уверенность и приверженность увеличатся. В-третьих, отдайте приоритет тем поведенческим проблемам, которые непосредственно угрожают здоровью

и способности изменяться. Этот совет неприменим к мужчине, которого мы только что обсуждали, но, если бы его цели касались поведения, отрицательно влияющего на здоровье (депрессия или ожирение), я бы его использовал.

В-четвертых, изучите свою энергию в настоящий момент: чем вам хочется заниматься прямо сейчас? Конечно, все цели важны — потому-то это и есть ваши цели. Но вы, вероятно, почувствуете себя психологически более подготовленными к одним, чем к другим. Расставляя приоритеты, прислушайтесь к этому ощущению.

**РАССТАНОВКА ПРИОРИТЕТОВ:
КАКИЕ ЦЕЛИ СЛЕДУЕТ ВЫБРАТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?**

1. Выберите две взаимосвязанные цели. Например, уменьшение потребления алкоголя и никотина; увеличение физических упражнений и правильное питание.
2. Сосредоточьтесь на цели, по которой продвинулись дальше всего, то есть находитесь на самом высоком из пяти шагов.
3. Сделайте приоритетными цели, которые могут серьезно повлиять на ваше здоровье и самочувствие.
4. Сосредоточьтесь на целях, на которые готовы потратить наибольшее количество энергии, желая измениться сегодня.

Проверьте себя: определите этап

Существует несколько научных способов измерить, на каком этапе изменения вы находитесь. Большинство требует заполнения длинных анкет, которые мы использовали в исследованиях. К счастью, мы с коллегами выяснили, что это можно понять, ответив всего на несколько вопросов. Этот тест, как и другие тесты для самопроверки, разбросанные по всей книге, требует правдивых ответов, а не ваших желаний или фантазий.

Вы должны понимать, что шаг, на котором вы находитесь, характеризует конкретное поведение, а не вашу личность в целом. Это то, что в психологии называют *состоянием*,

а не *признаком*. В отличие от стабильных личностных черт, шаг — это состояние, которое может измениться и, вероятно, изменится со временем. Размышляя о шагах, думайте о типах поведения, а не о человеке.

Каждый из нас в любой момент находится на нескольких различных этапах. Возьмем, к примеру, меня. По определению, на этапе предварительного размышления над негативными видами поведения я не буду их осознавать или стану отрицать. Я нахожусь на этапе раздумья — размышляю о своей первой колоноскопии*, но не совсем готов действовать. Цель поставлена, но я тревожусь, обдумываю ее и мысленно готовлюсь. Конечно, она не сравнится с большей частью крупных и более амбициозных целей, которых вам поможет достичь эта книга, но для описания этапов вполне подходит. И моя заведомо не амбициозная колоноскопия полезна тем, что напоминает: мы должны выбирать цели, помогающие удовлетворить наши потребности, а не достичь одобрения окружающих.

Я нахожусь на этапе раздумья по моему новогоднему обещанию работать меньше 55 часов в неделю. Я преобразовал свои благородные намерения в мелкие шажки, например недавно объявил о решении уйти с поста редактора журнала в конце года, но я пока не достиг 54 или меньшего количества рабочих часов.

С другой стороны, по тренировкам, по крайней мере четыре раза в неделю, даже когда я путешествую, я определенно нахожусь на этапе, когда необходимы усилия. И могу с гордостью сказать, что ежедневно поддерживаю здоровое поведение: сплю восемь часов в сутки, чищу зубы зубной нитью и пью много воды. По этим целям я прошел этап постоянства и в настоящее время наслаждаюсь финалом —

* Диагностическая медицинская процедура, исследование внутренней поверхности толстой кишки. *Прим. ред.*

сохранением (но не давите на меня, чтобы я отказался от кофеинизированных напитков, хотя, наверное, я только что продемонстрировал тип поведения на стадии размышления).

Теперь ваша очередь оценить этапы поведенческих целей, решений и жизненных преобразований. Давайте сначала рассмотрим одну, а затем все множество целей в вашей жизни.

Рассмотрим одну цель

Чтобы определить, на каком вы этапе по выбранному типу поведения, спросите себя:

Всерьез ли я намереваюсь изменить состояние этой проблемы в ближайшем будущем, в течение следующих 90 дней?

Если ваш ответ — нет, то по этому типу поведения вы находитесь на стадии предварительного размышления. Если вы ответили, что серьезно рассматриваете возможность изменения в ближайшие три месяца, то вы уже на этапе раздумья. Если вы намерены предпринять действия в следующем месяце, то вы на этапе подготовки. Если вы уже производите изменения, то находитесь на этапе, когда необходимы усилия.

По желанию можете дополнить ответ следующим вопросом о конкретной проблеме:

Есть ли у меня в настоящее время проблема с _____?

Если да, то вы находитесь на первом, втором или третьем этапе изменения. Если нет, то вы или на стадии предварительного размышления, или победили проблему и находитесь на заключительных этапах.

Если да, то когда вы собираетесь менять ситуацию? (Когда-нибудь = раздумье, в ближайшие несколько недель = подготовка; прямо сейчас = усилия.)

Если нет, то почему вы об этом заговорили? (Потому что для меня это не проблема = этап предварительного размышления; потому что я уже изменил это = постоянство или сохранение.)

Рассмотрим несколько целей

Чтобы определить, где вы находитесь по нескольким целям, подумайте над утверждениями во вставках после соответствующих шагов и определите, какое соответствует вашей цели. Вставьте конкретную цель в графу «Моя цель»: ниже представлены пункты, наилучшим образом описывающие нынешний этап. Например, мое желание работать меньше 55 часов в неделю соответствует этапу подготовки. Пункты, соответствующие этому шагу, — «я намереваюсь измениться, но сейчас мелкие шажки» и «готовлюсь, но еще не готов полностью» — показывают, на какой фазе цикла изменения я нахожусь.

Помните: вы можете хотеть измениться, но это не то же самое, что серьезно рассматривать изменения или иметь намерения их осуществить. Вы должны дать себе реальную оценку на основании своего поведения в последнее время.

Шаг 1: раздумье

Я рассматривал изменение части своего поведения. У меня есть проблема, и я думаю, что должен над ней поработать.

Моя цель: _____

Шаг 2: подготовка

Я намерен измениться, но на данный момент предпринимаю мелкие шажки. Я готовлюсь, но пока не готов полностью.

Моя цель: _____

Шаг 3: усилия

Любой может говорить об изменениях, а я не просто говорю, а действительно делаю, упорно тружусь, чтобы измениться.

Моя цель: _____

Шаг 4: постоянство

Шаг 5: сохранение

Возможно, прямо сейчас мне потребуется помощь, чтобы сохранить изменения, которые я уже сделал. Я здесь, чтобы предотвратить себя от рецидивов.

Моя цель: _____

Эмма: трансформация

Вы уже получили довольно много информации. Прежде чем двигаться дальше, давайте посмотрим, как одна дама, назовем ее Эмма, использовала системный подход к изменениям. Это позволит вам увидеть свои возможности независимо от типа поведения, который вы хотели бы изменить.

На сороковой день рождения Эмма сделала себе подарок — заставила себя добраться до моего кабинета. У нее был избыточный вес, она выкуривала по две пачки сигарет в день и переходила из одних плохих отношений в другие — словом, была «недовольна жизнью и собой».

Умная и мотивированная Эмма была деморализована величиной своих проблем и историей неудачных попыток их решить. Как и многие, она прочитала десятки книг по самосовершенствованию. Они увлекали ее на пару недель, но не включали конкретных методов, которым она могла бы следовать. Я был ее «последним шансом», после меня — унижительная капитуляция и отчаяние. Хотя у нее не имелось суицидальных склонностей, она ощущала подавленность и безнадежность «по всем поводам — по поводу себя, своего веса, курения и всего этого бардака». На одной памятной

встрече она в отчаянии воскликнула: «Как все эти методы и книги соотносятся между собой? Неужели не существует общей модели изменений?»

Ее медицинская страховка была не из лучших, она требовала нелепых отчислений на поведенческую терапию и профилактику и почти не покрывала услуги. Эмма не могла позволить себе психотерапию, но она также не могла позволить себе ничего не делать. Поэтому мы решили, что она встретится со мной несколько раз и я буду выступать в роли ее личного коуча. Я решил несколько отойти от обычных правил.

Как только Эмма обнаружила силу пяти шагов, она встала на путь к успеху. Она сразу же поняла, что на различных этапах люди должны выполнять разные задачи. Раньше она не понимала, что и когда делать, а поэтому постоянно ошибалась и не совершала нужных действий в нужное время, не соответствовала тому этапу, на котором находилась. То, чему она научилась по одной книге, было действительно эффективным для раздумья, но не работало на этапе усилий. Рекомендации из другой книги замечательно подходили для поддержания изменений, но не для начала. Когда я объяснил ей, как двигаться в ее случае, она увидела свет в конце туннеля.

Работая с пятью шагами, Эмма сумела создать порядок из хаоса. Вместо того чтобы брести наугад, она начала стабильно добиваться успеха. Она встретила со мной всего пять раз, и каждый раз двигалась в направлении трех своих целей: потеря веса, отказ от курения, улучшение отношений. Она освоила правило соответствия шагу: делать правильный посыл в нужное время.

Эмма сделала это за три месяца — решающий 90-дневный период, — установив последовательность, чтобы не кидаться за тремя целями одновременно. Сначала она изменила систему питания, постепенно подключив упражнения,

а несколько недель спустя начала сокращать количество сигарет, пока совсем не бросила курить. Я не буду подробно описывать, как она сумела так много сделать за столь короткое время: другие примеры в этой книге покажут, как именно это происходит. На данный момент вы должны понять, что самым важным было добросовестное прохождение этапов и выполнение правильных действий в нужное время. На каждом этапе она использовала соответствующий набор стратегий, которые я буду детально описывать, начиная со следующей главы.

Как и многие обескураженные люди, занимающиеся самоизменением, Эмма заметила: в прошлом она часто не соответствовала этапам. В частности, в предпоследний раз, пытаясь избавиться от вредных привычек, она сделала отважную попытку использовать «волевое» решение для перехода к новой модели поведения, вместо того чтобы изучать и тренироваться. Другими словами, она совершила классические ошибки: во-первых, подошла к изменениям с точки зрения борьбы и силы воли («я против соблазнов мира») и, во-вторых, пыталась порвать со старыми проблемами, не построив новое поведение. Конечно, проходя пять шагов, она тоже несколько раз споткнулась, но обнаружила, что сорваться один раз еще не означает потерпеть неудачу (шаг 4), и узнала специфические приемы долгосрочной поддержки (шаг 5).

Эмма узнала: ей не требуется отдельный или дополнительный план для каждой цели. Она поняла, что формула науки об изменении применима ко всем типам поведения. Она оставила наши отношения «коучинга», не только добившись трех своих целей, но и испытывая уверенность в своей способности разумно, систематически и успешно добиваться успеха в будущем.

Эмма — живое напоминание об огромном потенциале и непрекращающемся чуде самоизменения. Если

опустившая руки, отчаявшаяся женщина, какой она была в начале, смогла преодолеть череду неудачных попыток и успешно добиться трех трудных целей, получая минимальную помощь, то другие, то есть вы, тоже справятся. А мне приятно помогать другим, одновременно осознавая ценность научного подхода. Я был ее наставником, как буду и вашим на протяжении всей книги.

Позвольте мне, опираясь на десятилетия психологических исследований, научить вас, как использовать силу пяти шагов — *раздумья, подготовки, усилий, постоянства и сохранения*. Вы будете делать правильные посылы в нужное время. Вы можете начать, как и Эмма, с ощущения обескураженности предыдущими неудачами и путаницы в голове из-за множества советов. Я же горячо желаю, чтобы и вы, как Эмма, стали успешными специалистами по самоизменению, руководствуясь научно обоснованным планом.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

