

James Prochaska, John Norcross,
Carlo DiClemente

Changing for Good

*A Revolutionary Six-Stage
Program for Overcoming Bad
Habits and Moving Your Life
Positively Forward*

William Morrow

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

Джеймс Прохазка, Джон Норкросс,
Карло ди Клементе

ПСИХОЛОГИЯ ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

*Как навсегда избавиться
от вредных привычек*

Перевод с английского Марины Пуксант

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2013

УДК 159.9
ББК 88.3
П84

Прохазка Д., Норкросс Дж., ди Клементе К.

П84 Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек / Джеймс Прохазка, Джон Норкросс, Карло ди Клементе ; пер. с англ. Марины Пуксант. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 320 с.

ISBN 978-5-91657-604-7

Мы способны изменить многое: свое поведение, мысли и чувства, привычки, в том числе те, от которых хотим избавиться. С большинством проблем можно справиться самостоятельно. Для этого нужно научиться использовать собственные ресурсы и привлечь окружающих для поддержки.

В этой книге представлены методы проведения самостоятельной диагностики, дано подробное описание реальных историй перемен и приведены конкретные примеры изменений, демонстрирующие каждый принцип и идею. Неважно, собираетесь ли вы начать откладывать деньги, бросить есть по вечерам или положить конец другим формам самоуничтожающего и вызывающего зависимость поведения, этот алгоритм позволит вам добиться желаемых результатов.

УДК 159.9
ББК 88.3

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-91657-604-7

© Prochaska J., Norcross J., DiClemente C., 1994
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

Оглавление

- 11 **Введение. Научная революция**

- 17 **ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ**

- 18 **Глава 1. Как мы меняемся**
 - 20 Межтеоретический подход
 - 24 Методы изменения

- 34 **Глава 2. Когда мы меняемся**
 - 37 Этапы изменения
 - 45 Спиральная модель изменений

- 49 **Глава 3. Управление изменениями**
 - 53 Опыт изменивших себя
 - 57 Важные обобщения
 - 62 Определение этапа изменения

- 69 **ЧАСТЬ II. ПРАКТИКА**

- 70 **Глава 4. Сопротивление изменениям:
исходная ситуация**
 - 72 Позиции сопротивляющихся изменениям
 - 79 Механизмы психологической защиты сопротивляющихся
 - 84 Как помочь сопротивляющимся изменениям
 - 93 Поддерживающие отношения
на этапе сопротивления изменениям

100	Социальное освобождение
106	Как Джордж повысил свою осознанность
109	Глава 5. Размышления: перемены на горизонте
116	Эмоциональное пробуждение
122	Еще раз об осознании
130	Как менялось представление Джорджа о себе
131	Переоценка «Я»
140	Гейл, специалист по диетам
145	Поддерживающие отношения на этапе размышлений
149	Глава 6. Подготовка: на старт!
150	Что означает подготовка
153	Продолжаем переоценку «Я»
156	Принятие обязательств
164	Подготовительный этап Гейл
165	Поддерживающие отношения на этапе подготовки
167	Принципы достижения успеха
178	Глава 7. Действие: время меняться
183	Контрбусловливание
194	Влияние среды
199	Вознаграждение
205	Поддерживающие отношения на этапе действия
212	Глава 8. Сохранение изменений: остаемся там, где мы есть
215	Стратегия успеха
220	Методы сохранения изменений
225	Самозффективность — мера успеха
228	Поддерживающие отношения на этапе сохранения изменений

232	Глава 9. Повторный цикл: извлекаем уроки из рецидива
234	Десять уроков рецидива
244	К кому обращаться за помощью
250	Куда обращаться за помощью
255	Глава 10. Руководство для вступивших на путь изменения
256	Курение — угроза здоровью номер один
266	Алкоголь — ад отрицания
275	Психологический дистресс — душевная лихорадка
291	Глава 11. Завершение: выход из цикла изменения
293	Как определить, что работа с проблемой пришла к завершению
297	Эффективное решение
298	Приложение А. Безрассудная свобода
305	Приложение Б. Новая парадигма

Посвящается нашим детям,
благодаря которым в нашей жизни
произошло столько счастливых перемен

Джейсону и Джоди
Ребекке и Джонатону
Каре и Анне

ВВЕДЕНИЕ

Научная революция

Хотим мы того или нет, перемены неизбежны. Жизнь сама по себе — изменение, как заметил греческий философ Гераклит более двух с половиной тысяч лет назад. Каждый ее момент уникален и отличается от любого другого. Ничто не остается постоянным даже секунду хоть на планетарном, хоть на молекулярном уровне. Мало какие изменения, претерпеваемые нами, поддаются контролю. Наблюдая за разворачивающимися событиями мировой истории, часто трагическими, сталкиваясь с личными трагедиями, мы чувствуем себя беспомощными и четко осознаем, что почти не можем что-либо изменить. Мы не в состоянии повлиять даже на неожиданный дождь во время летнего отпуска — что изрядно портит нам настроение. И конечно, мы не в силах остановить бег времени.

Однако, несмотря на то что в себе самих или в окружающем мире мы способны изменить лишь немного, сам ход жизни открывает для нас определенные возможности. Мы можем приложить усилия и улучшить свою финансовую ситуацию, укрепить родственные связи или создать уют в доме. Есть еще кое-что, нам подвластное, — наше поведение, мысли и чувства, — и именно об этом пойдет речь на страницах нашей книги.

Вот уже больше двенадцати лет мы с коллегами наблюдаем, как люди внутренне перерождаются, и анализируем этот процесс. Мы решили найти глубинную структуру изменений, которую можно применять как самостоятельно, так и при лечении различных зависимостей. Люди могут справляться со сложными проблемами и зависимостью как при помощи психотерапевта, так и без нее. Нам хотелось узнать, существуют ли какие-либо базовые принципы, формирующие структуру изменения.

Сейчас мы располагаем убедительным доказательством того, что такие принципы существуют. Мы все — Джон Норкросс, Карло ди Клементе и я, — практикующие психологи, университетские профессора, исследователи и истинные поклонники самоизменений. Мы провели более пятидесяти различных исследований с участием тысяч людей, чтобы изучить, как они справляются с табачной и алкогольной зависимостью, душевными страданиями, проблемой лишнего веса и т.д. Наша модель, в которой применяются основные принципы множества разнообразных психотерапевтических теорий, была протестирована, переработана и усовершенствована после десятков экспериментов, и сейчас ее используют профессионалы по всему миру. Мы никогда не планировали совершать революцию в науке об изменении человеческого поведения, но именно это, по словам уважаемых коллег, мы совершили.

Доктор Барбара Раймер, руководитель Исследовательского центра противораковой профилактики Университета Дьюка, одной из первых предположила, что наша работа должна привести к смене парадигм относительно понимания и лечения опасных форм поведения. Доктор Говард Шефер, директор Гарвардского центра лечения зависимостей, считает, что мы создали понятийную основу для современного преобразования методов борьбы с различными вредными привычками. А доктор Уильям Сондерс из Крайтонского

университета Австралии пишет, что не представляет, как специалисты работали до появления нашей модели. Среди лечебных учреждений, использующих ее, — центры по контролю заболеваний и Национальный институт злокачественных новообразований (США), Национальная служба здравоохранения (Великобритания), Johnson & Johnson (по всему миру).

Наш новаторский подход опровергает старую парадигму действия, которая предполагает, что изменение всегда радикально и прерывисто. Она была самой популярной среди программ изменения поведения в течение последних трех-четырёх десятилетий. При ее использовании клиенты вовлекаются в относительно непродолжительные тренинги, разработанные для избавления от тяги к курению, лишнего веса, пристрастия к алкоголю и других проблем, и в течение нескольких недель должны совершить ряд действий и начать вести более здоровый образ жизни. При невыполнении предусмотренных действий (причем регулярно) клиентам ставится в вину недостаток силы воли или мотивации.

Мы первыми предположили, что все дело именно в несовершенной программе, а не в тех, кто пытается измениться. Достижшие успеха на этом поприще следуют мощному и, пожалуй, самое важное, контролируемому, предсказуемому курсу, состоящему из различных этапов, каждый из которых требует определенного — и разного — отношения к переменам. Этап действия — лишь один из шести этапов, среди которых: сопротивление изменениям, размышление, подготовка, сохранение изменений и завершение. Причем ни один из них не приоритетнее остальных. Исследуя репрезентативную выборку, посвященную более чем пятнадцати опасным формам поведения, мы обнаружили, что менее 20 процентов испытуемых, имеющих те или иные проблемы, готовы начать действовать в любой момент времени. При этом свыше 90 процентов соответствующих программ рассчитаны на эти 20 процентов.

Наш научный подход к самоизменению предполагает осознание того, на каком из этапов вы находитесь. Ключ к успеху — использование различных методов борьбы в строго определенное время. В ходе исследований мы пришли к ряду весьма вдохновляющих выводов. Например, даже те, кто не готов действовать, могут запустить процесс изменения. Наша модель будет полезна людям, находящимся на разных этапах борьбы с вредными привычками, — от тех, кто не желает меняться, до тех, кто десятилетиями намеревается это сделать когда-нибудь.

Данная модель позволяет понять, как люди меняются в различных обстоятельствах, и применяется в реабилитационных программах для малолетних преступников, наркоманов, пациентов с повреждениями головного мозга, при терапевтическом лечении межличностных проблем или депрессий, алкогольной зависимости, клинических испытаниях психотропных препаратов для пациентов, страдающих повышенной тревожностью и паническими атаками. Эта модель также помогает изменить поведение людей, ведущих малоподвижный образ жизни и питающихся высококалорийной пищей, курильщиков, как взрослых, так и подростков, а также тех, кто проводит слишком много времени на солнце.

Однако немногие психотерапевты интуитивно понимают, как провести пациента по всем этапам. В результате, прекрасные лечебные курсы, ориентированные на действие, успешно проходят менее 5 процентов курильщиков, 10 процентов алкоголиков и людей с избыточным весом и 25 процентов людей, страдающих психическими расстройствами. А 45 процентов пациентов бросают психотерапевтические программы преждевременно, поскольку лечение часто не соответствует тому этапу, на котором они находятся.

Мы выяснили, что вопреки сложившемуся мнению те, кто меняет себя сам, добиваются успеха не реже, чем те, кто обращается за врачебной помощью или проходит специальные программы.

Огромное количество людей, изменивших себя, никогда не прибегали к услугам психотерапевта и не участвовали в специальных тренингах. Со своими трудностями они справлялись сами, используя собственные ресурсы, привлекая окружающих для поддержки и развивая стратегии, основанные на суровом опыте. После нескольких лет непрерывающейся работы мы собрали и оценили данные от тысяч тех, кто смог изменить себя сам. При написании книги мы основывались, в первую очередь, на их опыте, а не на академических теориях или «экспертном мнении».

Хотя психотерапия способна создать прекрасные условия для изменений, между теми, кто преобразуется благодаря работе специалиста, и теми, кто делает это самостоятельно, не такая большая разница, как принято считать, — очень многое их объединяет. На самом деле любое изменение, по сути, и есть самоизменение, а терапия — это самоизменение под руководством профессионального наставника. Но, даже прибегая к его услугам, всю работу клиент проделывает сам вне кабинета врача. Бесспорно, многие люди, решившиеся на перемены, нуждаются в помощи, однако она может прийти изнутри. Секрет успеха — в использовании нужной стратегии в нужное время.

Слишком многие ищут простые решения не там, где следует. Волшебных таблеток не существует. Любой из нас проходит одни и те же этапы изменений, боремся ли мы с пристрастием к алкоголю или наркотикам, тревожностью, депрессией или лишним весом. По сути, принципы работы с конкретной проблемой можно использовать в борьбе с любыми другими трудностями. На страницах этой книги мы подробно расскажем об этапах изменений и о том, над чем конкретно необходимо работать на каждом этапе.

Наша система проста для понимания и настолько логична, что большинство схватывает ее на лету. Эта книга поможет представить ее психотерапевтам и врачам других специальностей, и особенно полезна будет тем, кто хочет справиться с какой-либо проблемой.

Следуя примеру тех, кто успешно изменил себя сам, вы приобретете новые навыки, научитесь черпать силы внутри себя, повысите собственную эффективность и перестанете зависеть от других при принятии решений, тем самым укрепив уверенность в себе. Как однажды заметил психолог-бихевиорист Б. Скиннер: «Проблема западного мира в том, что мы слишком часто помогаем тем, кто способен помочь себе сам».

Конечно, не все попытки измениться оканчиваются успехом, при этом нередко причиной неудачи бывает отсутствие наставника. Большинство вступивших на этот путь слишком много времени тратят на изобретение колеса — самостоятельное изучение этапов изменения, — и эта борьба их совершенно изнуряет. Эта книга поможет вам избежать ошибок, допущенных другими. Мы нанесем на карту путь, пройденный теми, кто добился успеха. Конечно, мы не сможем провести вас по нему, но обеспечим самыми подробными инструкциями.

Чтобы описанные в книге процессы были эффективны, от вас требуется лишь открытость и желание учиться. Вооружившись знаниями и приобретенными навыками, вы получите самые высокие шансы на успех к тому моменту, когда придет время действовать. Так же, как профессиональные консультации психотерапевта помогают сконцентрироваться на изменении, эта книга предоставит систему, которая будет способствовать вашему развитию, управлять им, обдумывать и оценивать его. Все, что от вас требуется, — просто прочесть ее.

Джеймс Прохазка

Часть I

ТЕОРИЯ

У любой сложной проблемы есть простое решение,
и оно — неверное.

Генри Манкен

Глава 1

Как мы меняемся

Если бы удалось доказать однозначное превосходство определенного психотерапевтического метода, позволяющего людям избавляться от нежелательных привычек, его название было бы сейчас у всех на устах. Однако вплоть до настоящего момента суть изменения остается неразгаданной, и ни один из нескольких сотен современных видов лечения не может досконально объяснить, как оно происходит. Более того, ни один из видов лечения не стал настолько эффективным, как стратегии изменения, используемые решительными, упорными и трудолюбивыми людьми.

Мы с коллегами всю жизнь посвятили изучению человеческого потенциала, способности людей меняться самостоятельно, без помощи психотерапевтов. Для меня эта работа началась с гнетущего чувства бессилия от того, что я не смог помочь одному человеку справиться с депрессией и алкоголизмом, которые его убивали. Поскольку этот человек не доверял психотерапии и отрицал само наличие проблемы, все трудности легли на плечи его близких. И хотя мы пытались помочь, никакие методы не действовали.

Этим человеком был мой отец. После его смерти, учась на первом курсе колледжа, я всерьез увлекся психологией в надежде понять, что

же произошло. Меня интересовало, можно ли как-то помочь таким, как мой отец. Ведь мало кто из страдающих пагубными пристрастиями готов обратиться за помощью к профессионалу. Я хотел найти способ донести чудесные открытия психологии до людей, которые решили справляться самостоятельно. Во время исследования мне пришлось столкнуться — как и любому непрофессионалу, обращающемуся за квалифицированной психотерапевтической помощью сегодня — с огромным, сбивающим с толку, количеством методов лечения.

Лечение — штука непростая. Представьте весь спектр сложностей, стоящих перед специалистом, представителем конкретной психотерапевтической школы, к которому на прием пришел пациент с одной или несколькими проблемами. Доктору нужно выяснить все обстоятельства его жизни, чтобы выбрать оптимальную схему лечения, то есть подход должен быть строго индивидуальным. Ни один из современных методов не может эффективно работать со всеми этими переменными.

Пока какая-то область знаний полностью не изучена, возникают все новые и новые теории. Когда я с коллегами приступил к работе, психотерапия только начинала разделяться на направления. В 1950-х, по некоторым оценкам, существовало примерно тридцать шесть отдельных психотерапевтических школ, сейчас же их более четырех сотен! Многие из их подходов довольно узкие. У каждой школы свой догмат, свои святыне и еретики, а также более или менее верные последователи, слишком часто абсолютно не замечающие сходства между их теориями, обращающие внимание лишь на различия. И различия эти привлекают к себе, по моему мнению, слишком много внимания.

Продолжая учиться, я снова испытал разочарование. Теперь от осознания того, что все свое время тратил на выполнение исследований для других. И почему бóльшая их часть должна была обосновывать различия между различными течениями? Мне же хотелось не отступать от основной причины своего увлечения психологией —

желания понять, как помочь людям, решившим самостоятельно измениться. Может ли быть так, задавался я вопросом, чтобы сотни существующих теорий отражали сотни уникальных процессов изменения, и одни из них были более ценными, чем другие?

Я склонялся к мысли, что универсального метода лечения не существует. А в 1975 году Лестер Люборски, психолог из Пенсильванского университета, объявил, что грандиозное пари психотерапевтов окончилось вничью. Он процитировал слова птицы Додо, персонажа «Алисы в Стране Чудес»: «Выиграли *все*, и *каждый* должен получить приз!» Последующие исследования подтвердили вывод Люборски о том, что все «узаконенные» психотерапевтические практики приводят к благоприятному и практически одинаковому результату.

Психотерапия работает. Когда лечение подходит к концу, пациенты чувствуют себя лучше, чем 80 процентов людей с похожими проблемами, которые только ждут лечения. Однако никто так и не смог выделить наиболее эффективный метод и доказать, что именно он самый действенный.

Межтеоретический подход

Отсутствие общей теории, поиск базовых принципов, растущая убежденность в том, что ни одну гипотезу нельзя считать единственно верной, распространение новых методов лечения и общая неудовлетворенность собственным ограниченным подходом заставили многих думающих психологов заняться выработкой интегрированного подхода к психотерапевтическому лечению. Сраженный открытиями Люборски и (наконец!) свободный от учебы и практики, я решил заняться собственными исследованиями. Мне не терпелось выяснить, существует ли способ объединить глубинный подход психоанализа, мощные техники бихевиоризма, экспериментальные

методы когнитивной терапии, освобождающую философию экзистенциального анализа и принципы гуманизма? Есть ли способ использовать основные ресурсы психотерапии по полной программе? Естественно, немало теоретиков утверждало, что такая интеграция невозможна с философской точки зрения.

И все же было невыносимо думать, что никто не может постичь сути внутреннего перерождения человека. Психотерапевт Пол Вацлавик сказал: «Если бы маленький зеленый человечек с Марса прилетел и попросил нас рассказать о техниках, влияющих на изменение человеческого поведения, после услышанного он точно в растерянности почесал бы голову (или что там у него?!) и поинтересовался, почему мы используем такие замысловатые теории, вместо того чтобы просто изучить, как человек ежедневно меняется естественным путем». Большинство психотерапевтов не подстраивают теорию под нужды конкретного клиента, а предполагают, что его проблемы должны встроиться в определенную концепцию — например, вытекать из конфликтов на почве секса, или из агрессии, или чего-либо еще.

Я решил выделить общие составляющие у основных теорий. Начать следовало с изучения трудов великих мыслителей. Я занялся тем, что впоследствии переросло в «межкультурное» исследование различных школ психологии, и постоянно думал об их объединении. Я старался выделять принципы и методы изменения, используемые — и пропагандируемые — каждой системой. Не составляло особого труда найти информацию об истоках и основных постулатах различных теорий, однако было сравнительно мало сведений о том, как именно они помогали людям.

Потратив некоторое время на сбор информации, я получил список методов изменений, применяемых при различных типах лечения. Данные были разобщены и малопонятны. По моему мнению, следовало несколько демистифицировать научный процесс. Очень часто мы с чрезмерным восторгом относимся к научным открытиям,

слепо доверяя идеям, которые кажутся нам сложными для понимания или изучения. Многие из нас воспринимают науку как некую корпорацию знания или территорию с известными и четкими границами. На самом же деле это обширные неизведанные земли, лишь частично заселены к настоящему моменту. Строятся догадки, делаются выводы, в соответствии с этим наносятся на карту регионы только для того, чтобы карандашные линии были стерты и позже на их месте появились новые. Ученые полагаются на творческую интуицию не меньше, чем художники, с той лишь разницей, что ученый упорно старается опровергнуть или доказать свое открытие с помощью самых точных исследований, какие только можно вообразить.

В конце концов, я отбросил попытки систематизировать собранные данные и отправился с женой Джен на уик-энд на Кейп-Код*. В первое же утро меня посетило вдохновение, вылившееся в некий схематический рисунок, который позже трансформировался в таблицу. Во время завтрака я набросал на бумаге схему, пришедшую мне в голову. Наконец-то у меня получилось увидеть связи между различными психологическими школами. Благодаря интуиции и проделанной работе мне удалось открыть методы изменения, встречающиеся во всех теориях. Это привело к появлению моей первой книги «Системы психотерапии»**.

Уже в самом начале работы я обнаружил некий парадокс: несмотря на то что основные теории психотерапии обычно не соглашаются друг с другом и настаивают на собственной интерпретации причин проблем пациента, они практически единодушны в том, что касается механизмов изменения, хотя и не подозревают об этом. Все эти сотни

* Кейп-Код — песчаный полуостров на юго-востоке штата Массачусетс.
Прим. перев.

** Прохазка Дж., Норкросс Дж. Системы психотерапии. М. : Прайм-Еврознак, Харвест, 2007.

концепций можно свести к нескольким основным, которые я назвал «методами изменения». Их легко определить: любое ваше действие, направленное на изменение образа мыслей, чувств или поведения, будет таким методом. Как видно из таблицы 1.1, не все они используются всеми школами. Однако каждая из четырехсот или более школ психотерапии применяет два и более из перечисленных методов. Поскольку вы меняете себя сами, можете выбрать любой из них. Вы не ограничены одной теорией или видом лечения.

ТАБЛИЦА 1.1. СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ОСНОВНЫХ ШКОЛ ПСИХОТЕРАПИИ*

<i>Школа</i>	<i>Известные представители</i>	<i>Основные методы изменения</i>	<i>Характерные техники**</i>
<i>Психоаналитическая</i>	<i>Зигмунд Фрейд Карл Юнг</i>	<i>Повышение осознанности</i>	<i>Анализ сопротивления</i>
		<i>Эмоциональное пробуждение</i>	<i>Свободные ассоциации Толкование сновидений</i>
<i>Гуманистическая/ Экзистенциальная</i>	<i>Карл Роджерс Ролло Мэй</i>	<i>Социальное освобождение Принятие обязательств</i>	<i>Прояснение и рефлексия</i>

* Каждая психотерапевтическая школа наиболее сильна в определенной области. Психоанализ, к примеру, хорош для понимания осознанных и бессознательных причин поведения или повышения осознанности. Бихевиоризм предпочтителен для корректировки отдельных проблем в поведении. Как видите, каждая из школ будет полезна на одном или двух этапах изменения. Межтеоретическая модель вобрала в себя лучшее от каждой из них, став логичной и стройной системой.

** Информация о техниках предназначена для искушенного читателя, далее в книге речь о них не пойдет.

<i>Школа</i>	<i>Известные представители</i>	<i>Основные методы изменения</i>	<i>Характерные техники</i>
		<i>Поддерживающие отношения</i>	<i>Эмпатия и сердечность Свободный опыт</i>
<i>Гештальт/Экспериментальная</i>	<i>Фриц Перлз Артур Янов</i>	<i>Переоценка «Я»</i>	<i>Выбор и обратная связь</i>
		<i>Эмоциональное пробуждение</i>	<i>Фокусирование на противоречиях</i>
<i>Когнитивная</i>	<i>Альберт Эллис</i>	<i>Контробусловливание</i>	<i>Обучение</i>
	<i>Аарон Бек</i>	<i>Переоценка «Я»</i>	<i>Выявление дисфункциональных мыслей Когнитивная реструктуризация</i>
<i>Бихевиористская</i>	<i>Б. Скиннер</i>	<i>Влияние среды</i>	<i>Самоутверждение</i>
	<i>Джозеф Вольпе</i>	<i>Вознаграждение и наказание</i>	<i>Релаксационный тренинг</i>
		<i>Противопоставление</i>	<i>Управление подкреплениями Развитие самоконтроля</i>

Методы изменения

В изменении, как и во многих других аспектах жизни, главное — выполнить нужное действие в нужное время. На разных этапах вы будете применять разные методы. Об этом мы поговорим в следующей

главе и подробно обсудим, как на каждом этапе работают указанные методы. Начнем с обзора девяти основных методов изменения.

Повышение осознанности

Этот наиболее широко используемый метод впервые был описан Зигмундом Фрейдом, который утверждал, что основная цель психоанализа — «сделать бессознательное осозанным». Сегодня практически все представители основных школ психотерапии начинают именно с него, увеличивая доступный вам объем информации и таким образом повышая вероятность того, что при работе со своей проблемой вы примете верное решение.

Повышение осознанности, однако, не сводится исключительно к поиску скрытых помыслов и чувств. Любая дополнительная информация о себе или природе своей проблемы, независимо от причин, повышает уровень осознанности. К примеру, если вы пытаетесь сбросить вес, не зная, что ваше тело способно быстро приспосабливаться к диетам, понижая метаболизм, что, в свою очередь, ведет к сжиганию меньшего числа калорий, — вы будете озадачены вопросом, почему диета не работает. Повышение уровня осознания поможет вам скорректировать методы борьбы с лишним весом.

Социальное освобождение

Этот метод включает в себя использование любых альтернативных возможностей, которые предлагает окружающая среда, чтобы начать или продолжить свой путь к самоизменению. Залы для некурящих — своего рода «альтернативный воздух» для них и тех, кто старается бросить курить, — типичный пример *социального освобождения*. Еще один пример — меню с пониженным содержанием жиров в модных ресторанах.

Поскольку социальное освобождение предполагает некую внешнюю силу, возможность его достичь меняется в зависимости от этапа,

на котором вы находитесь. Кто-то сопротивляется и негодует по поводу существования залов для некурящих. Другие борются за то, чтобы их было больше. Любой человек может защищать свои права, прилагая все усилия для изменения социальной среды таким образом, чтобы это могло измениться и другим. Общественные организации — например, ассоциации психического здоровья, союзы геев и лесбиянок или объединения, борющиеся за права женщин, — поддерживают тех, кто показывает пример своим поведением. Социальное освобождение не только расширяет спектр возможных действий, но и повышает самооценку, как отмечают те, кто использует этот метод в работе над собой.

Эмоциональное пробуждение

Этот важный инструмент положен в основу многих видов терапии и поможет вам выявить свои реакции на изменения. *Эмоциональное пробуждение* параллельно повышению осознанности, но работает на более глубоком, чувственном, уровне и не менее важно на ранних этапах процесса. Еще известен как *эмоциональная разрядка*, или, более традиционно, *катарсис*, — он представляет собой выразительную, часто неожиданную эмоцию, относящуюся к рассматриваемой проблеме. Это очень действенный метод.

Эмоциональное пробуждение нередко обуславливается трагедией, случившейся когда-то в жизни. Так, брат Карло ди Клементе был заядлым курильщиком, но однажды решил избавиться от этой пагубной привычки, не имея четкого плана действий. Когда у его сестры обнаружили рак яичников и она попросила его бросить курить, он так сильно переживал за нее, что наконец осознал последствия и сделал это. Подобные истории можно рассказать и об автомобильных авариях, случившихся по вине членов семьи, севших за руль в нетрезвом виде. Это заставляет многих тут же бросить пить.

Конечно, предпочтительнее вызывать эмоциональное пробуждение с помощью фильмов, сложных образовательных задач и методов устрашения. Психодрама — полезная техника, помогающая воспроизвести события или отношения, проигрывая их. Цель всех этих техник — повысить осознанность и увеличить глубину чувств, чтобы побудить человека к действию.

Переоценка «Я»

Этот метод требует детальной эмоциональной переоценки проблемы, а также четкого представления последствий ее решения. Переоценка «Я» помогает увидеть, как и когда ваша проблема вступает в конфликт с личностными ценностями. В результате вы не только станете думать, но и по-настоящему почувствуете, как должна улучшиться ваша жизнь. Что вы думаете о себе как о заядлом игроке, пьянице или толстяке? Как бы вы к себе относились, если бы изменили свое поведение? Что для этого потребуется, если говорить о времени, энергии, удовольствии, стрессе или имидже? В чем, наконец, плюсы и минусы вашего намерения? Вот такие эмоциональные и рациональные вопросы люди задают себе, занимаясь переоценкой «Я».

Принятие обязательств

Приняв решение измениться, вы тут же берете на себя ответственность за этот шаг. Эта ответственность — бремя *принятия обязательств*, иногда называемого самоосвобождением. То есть подтверждение того, что только вы способны отвечать, говорить и действовать за себя.

Первый шаг человека, принимающего обязательства, — личный: пообещать самому себе измениться. Второй шаг предполагает открытость: вы объявляете другим о своем решении. Таким образом

вы заставляете себя следовать избранному курсу, так как в случае неудачи вам будет стыдно или вы будете чувствовать вину перед теми, кто знал о вашем решении. Вы можете не рассказывать о взятых на себя обязательствах. Хотя это и избавит вас от неловкости, но ослабит вашу волю к победе, ведь публичные обещания обязывают.

Контробусловливание

Это профессиональный термин, означающий замену негативных реакций позитивными. Все наше поведение чем-либо обусловлено. Мы более склонны переодеться, питаясь вне дома, злоупотреблять алкоголем — когда расстроены, а не когда расслаблены, курить — когда скучаем, а не когда чем-то заняты, чувствовать себя несчастным — когда одиноки, а не окружены друзьями.

Практически любой полезный вид деятельности эффективно выполняет функцию *контробусловливания*. Например, наркоман может выбрать занятия бегом, когда у него возникнет желание принять очередную дозу; тот, кто ведет малоподвижный образ жизни, может прогуляться пешком в парке с друзьями, вместо того чтобы валяться на диване. Существует огромное количество способов контробусловливания, главное — найти для себя самый подходящий.

Влияние среды

Как и контробусловливание, *влияние среды* предполагает действие. В данном случае вы не контролируете внутренние реакции, а стараетесь обустроить окружающее пространство таким образом, чтобы вероятность негативного события свелась к нулю — например, уберете из вашего дома наркотики или алкоголь. (Технически контробусловливание приспособливает человеческие реакции к определенным

стимулам, а организация пространства контролирует сами стимулы.) Другие примеры — табличка «Здесь не курят» или памятка на холодильнике.

Вознаграждение

Наказание и *вознаграждение* (кнул и пряник) — две стороны одной медали: вы можете пресекать нежелательные формы поведения и поощрять желательные. Наказание редко используется психотерапевтами и теми, кто добился успеха самостоятельно при помощи самоизменения. Дело не столько в том, что это спорно с этической точки зрения, но и в том, что наказание ведет скорее к временному пресечению нежелательного поведения, чем к достижению долгосрочного эффекта.

Вознаграждения часто успешно применяются для того, чтобы вызвать изменения в поведении. Пример простой формы вознаграждения — похвала самому себе. Или подарок, которым вы побалуете себя по достижении определенной цели, — к примеру, купленный на деньги, сэкономленные в результате отказа от вредной привычки. Вознаграждения можно получать и от других людей — семейная вечеринка в честь сброшенного вами веса или выигрыш в результате пари с другом на то, что бросите курить.

В Новой Англии мы не раз сталкивались с негативным отношением к вознаграждениям, возможно, из-за исторического наследия региона*. Слишком многие пуритане считают, что не имеют права на поощрение за отказ от тех привычек, которых у них по определению не должно быть — например, злоупотребление алкоголем,

* Новая Англия — конфедерация, в которую входили пуританские колонии-поселения Массачусетс, Плимут, Коннектикут и Нью-Хейвен, но не входил религиозно терпимый Род-Айленд. В 1643–1684 гг. здесь правила пуританская теократическая олигархия. *Прим. перев.*

пищей или табаком. Если вы из таких людей, отнеситесь с пониманием к точке зрения тех, кто рядом, когда будете работать над следующим этапом изменения.

Поддерживающие отношения

Самоизменение предполагает попытки изменить поведенческие навыки без помощи профессионала, но отнюдь не означает отказ от поддержки или других форм помощи со стороны окружающих. Данное объяснение противоречит давно сложившемуся неверному представлению о самоизменении как о чем-то, что нужно осуществлять в одиночку. На всем протяжении пути к цели вы можете рассчитывать на помощь окружающих. Несмотря на то что мы не в состоянии управлять действиями друзей или родственников по отношению к нам, мы вполне можем обратиться к ним за поддержкой, выказать свою привязанность и поделиться опытом. Именно это мы подразумеваем под установлением или развитием *поддерживающих отношений*.

Поддерживающие отношения — наиболее часто используемый метод в психотерапии, но он имеет не меньшее значение и для тех, кто работает самостоятельно. Обратитесь ли вы к психотерапевту, другу, родственнику или священнику, поддерживающие отношения обеспечат вам поддержку, заботу, понимание и одобрение.

К сожалению, многие люди не обладают даже простейшими навыками оказывать поддержку, такими как слушание и отражение, поскольку это не всегда просто. Многие из нас испытывают дискомфорт при виде душевных страданий близких людей. Так как поддерживающие отношения имеют первостепенное значение для тех, кто работает над собой, информация в первых пяти главах второй части книги будет полезна именно тем, кто хочет помочь.

Методы и техники

Не путайте девять методов изменения и техники изменения. Каждый метод включает в себя общую стратегию, в рамках которой возможно применение любого количества техник. Мы обнаружили, что группа людей, самостоятельно бросивших курить, к примеру, использовала более 130 техник, которые помогли им достичь долгосрочного эффекта. В таблице 1.2 дается общий обзор нескольких техник, используемых психотерапевтами при выборе того или иного метода изменения.

ТАБЛИЦА 1.2. ОБЗОР НЕКОТОРЫХ ТЕХНИК ИЗМЕНЕНИЯ

<i>Метод</i>	<i>Цели</i>	<i>Техники*</i>
<i>Повышение осознанности</i>	<i>Сбор информации о себе и проблеме</i>	<i>Наблюдение, сравнительный анализ, интерпретация, библиотерапия</i>
<i>Социальное освобождение</i>	<i>Создание большего числа социальных альтернатив для появления здоровых привычек</i>	<i>Борьба за права обиженных, оказание поддержки, политика вмешательства</i>
<i>Эмоциональное пробуждение</i>	<i>Выражение чувств по поводу проблемы и путей ее решения</i>	<i>Психодрама, горевание от утрат, ролевые игры</i>
<i>Переоценка «Я»</i>	<i>Оценка чувств и мыслей о себе в связи с наличием проблемы</i>	<i>Прояснение ценностей, мысленное представление, корректирующий эмоциональный опыт</i>

* В основном это профессиональные техники, используемые психотерапевтами. Во второй части вы узнаете о самых креативных и эффективных техниках, которые применяют люди, вставшие на путь самоизменения.

<i>Метод</i>	<i>Цели</i>	<i>Техники</i>
<i>Принятие обязательств</i>	<i>Выбор и принятие обязательств к действию или вера в возможность измениться</i>	<i>Терапия принятия решений, новогодние обещания, логотерапия</i>
<i>Контрбусловливание</i>	<i>Замещение проблемного поведения</i>	<i>Релаксация, десенсибилизация, уверенность в себе, позитивные утверждения о себе</i>
<i>Влияние среды</i>	<i>Избегание стимулов, способных спровоцировать проблемное поведение</i>	<i>Преобразование окружающего пространства (например, удаление алкоголя или высококалорийных продуктов из поля зрения), избегание провоцирующих стимулов</i>
<i>Вознаграждение</i>	<i>Вознаграждение себя или получение вознаграждения от других за осуществление изменений</i>	<i>Оговаривание непредвиденных обстоятельств, явные и скрытые подкрепления</i>
<i>Поддерживающие отношения</i>	<i>Использование помощи тех, кто готов ее оказать</i>	<i>Терапевтический альянс, социальная поддержка, группы взаимопомощи</i>

Следующий случай, произошедший в группе, которую вел Джон Норкросс, иллюстрирует, в чем различие между методом и техникой. Участники обсуждали эффективные способы борьбы с перееданием. Одна пожилая дама сказала, что, когда она старательно играет на фортепиано, этот соблазн исчезает. Молодой человек ответил, что ему помогает бег. Услышав это, женщина средних лет в отчаянии

воскликнула: «Что же делать мне? Я не играю на фортепиано и не занимаюсь бегом!» Она перепутала две техники, игру на пианино и занятия бегом, с контробусловливанием, одним из самых широко распространенных методов изменения. Он включает в себя практически бесконечное количество техник: расслабление, обучение, садоводство, прогулки, работу, плавание и многие другие.

В то же время число способов изменения довольно ограничено, и описанные выше наиболее популярных из них используются чаще всего. Чтобы вы смогли наилучшим образом их применять, в последующих главах мы расскажем как минимум о трех самых эффективных техниках для каждого метода изменения. Результаты исследования показали, что те, кто встал на путь перемен, достигают больших успехов, если имеют два варианта действий вместо одного, причем коэффициент успешности возрастает, если возникает третий или четвертый вариант. Мотивация повышается, принятые обязательства становятся более серьезными, и появляется больше шансов избавиться от проблемы.

Как показано в таблице 1.1, все методы уходят корнями в различные школы психотерапии. Но недостаток у большинства школ общий: при использовании того или иного метода они полагаются лишь на две-три техники и не предлагают достойных альтернатив. Однако результаты проведенных нами исследований говорят о том, что именно комплексное применение разных техник обеспечивает должный эффект.

Как только я объединил все методы в связную и понятную схему, мне захотелось понять, используют ли их те, кто работает над собой самостоятельно. Быть может, у них есть свои способы, отличные от применяемых психотерапевтами? Или существуют такие, какие применяются и теми, и другими? Был только один способ это выяснить: изучить опыт изменивших себя самостоятельно. Я полагал, что извлеку из этого исследования кое-что для себя, однако не ожидал, что это станет для меня настолько важным.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

