

Глава 1

Как я сюда попал? Десять причин не меняться и страх надежды

Кто чувствует себя предназначенным для созерцания, а не для веры, для того все верующие слишком шумливы и назойливы — он обороняется от них.

Фридрих Ницше

Более 30 лет клинической практики — с пациентами с серьезными психическими расстройствами и с обычными людьми, которым требовалось не более одного визита в неделю, — позволили мне осознать, какой властью обладает нежелание меняться. Но именно пациенты с тяжелыми психическими расстройствами позволили понять скрытые, привлекательные и обоснованные причины, по которым нам не хочется что-то менять.

Быть пациентом психиатра непросто. Наше общество склонно налагать клеймо на страдающих от душевных расстройств, таким людям сложно освоиться в школе или на рабочем месте, выстроить отношения с соседями. Модели поведения и чувства, выбивающиеся из некой идеализируемой

нормы, безжалостно трактуются как требующие медицинского вмешательства. Люди, отвергнутые обществом, ограниченные в своих возможностях, получают от окружения сигнал о своей безнадежной ущербности. Они живут на пределе человеческих возможностей, во власти социальной изоляции и разочарования в себе. Но именно они могут научить нас кое-чему важному. Их опыт — это общечеловеческая мудрость.

Многие из тех, с кем я работаю, нашли удивительный способ измениться и идти вперед, несмотря на серьезный деморализующий опыт. Они возвращаются в школу или в коллектив, развиваются профессионально, возобновляют занятия спортом, заводят друзей, находят любимых. Однако многие охраняют существующую реальность как святыню и отказываются от перемен. И тем и другим есть что рассказать нам о сложной и часто парадоксальной природе личностных изменений.

Десять причин не меняться

1. Сопротивление изменениям защищает от осознания, что ты одинок и сам несешь ответственность за свою жизнь.
2. Сопротивление изменениям позволяет не думать о том, «что дальше».
3. Сопротивление изменениям защищает от неизвестности.
4. Сопротивление изменениям защищает от собственных ожиданий.
5. Сопротивление изменениям защищает от ожиданий других.
6. Сопротивление изменениям защищает от осознания своего места в жизни.
7. Сопротивление изменениям защищает от осознания, как далеко вы от цели.

Как я сюда попал? Десять причин не меняться и страх надежды

8. Сопротивление изменениям защищает ваши воспоминания о перенесенной боли.
9. Сопротивление изменениям защищает от изменения взаимоотношений с окружающими.
10. Сопротивление изменениям защищает от изменения взаимоотношений с собой.

Я начал формулировать принципы механики изменений в молодости, будучи социальным работником в Уолтеме, штат Массачусетс, когда занимался групповой работой с пациентами с различными психическими заболеваниями. Группа была открытой: одни постоянно уходили, а другие присоединялись. Со временем у меня возник вопрос: почему участники группы упорно сопротивляются положительным изменениям?

Несколько лет подряд я систематически задавал этот вопрос пациентам. Несмотря на различия между людьми, ответы были удивительно схожи.

Однажды ночью я сел и классифицировал ответы. Я пришел к выводу, что у каждой причины сопротивления изменениям есть свои внутренние логика и обоснование. Я стал рассматривать желание оставить все как есть в качестве образа действий, как некий ответ для тех задач, которые не решаются изменениями. Это касается даже таких ситуаций, где перемены напрашиваются сами собой. Я назвал получившийся список «Десять причин не меняться» и показал своей группе.

С пациентами мы анализировали моменты, которые представляют наибольшие трудности для пациентов. «Десять причин» стали мощным инструментом. Отказавшись от примитивного категоричного восприятия «перемены — это хорошо, а статус-кво — плохо», мы с любопытством присмотрелись к желанию ничего не менять. Если воспринимать его как благоразумную модель поведения, выяснили мы, люди легче осуществляют перемены. Анализ помогает высвободить

мотивацию. Это более эффективно, чем следовать чужим советам и инструкциям. Мы освобождаемся, как фокусник Гудини*: тело, сдавленное цепями, ремнями и тканью, нужно расслабить, не пытаться разорвать путы, а поддаться им.

Я понял, что ключ к переменам — в этом парадоксе.

Позже я применил «Десять причин» в своей психотерапевтической практике. Результат аналогичный: люди осознали взаимосвязь сопротивления переменам с привлекательностью и обоснованностью желания ничего не менять. Я успешно протестировал десять причин и в личной жизни, чтобы совершить изменения, которых никак не мог добиться, несмотря на все желание.

Мое осознание парадоксальной природы изменений не ново. По сути, это отражение главной ценности в социальной работе. Выражение «найти отправную точку» стало ключевым в моей практике. Это способность непредвзято проанализировать ситуацию пациента, а не подталкивать его к переменам. «Десять причин» отражают и другие терапевтические методы, например «парадоксальное вмешательство»¹ (забавное для реверсивной психологии определение) в семейной терапии, когда врач советует пациенту и далее придерживаться поведенческой модели, от которой тот хочет отказаться, чтобы показать логику разрушительного поведения. «Десять причин» схожи и с концепцией «безусловного позитивного внимания» в гуманистической психологии², и с взятым из буддизма психотерапевтическим подходом «поддаться сопротивлению»³, и с «мотивационным консультированием»⁴ при работе с зависимостью, когда в беседе с врачом беспристрастно фиксируются все за и против, в отличие от конфронтации с выключенным и неспособным разумно мыслить мозгом.

* Гарри Гудини (1874–1926) — американский иллюзионист и актер. Прославился сложными и рискованными трюками. *Прим. ред.*

Как я сюда попал? Десять причин не меняться и страх надежды

Найти «отправную точку», раскопать причины нежелания меняться, воспринимать его как разумное — все это не мои открытия. Но я верю, что деление на десять небольших блоков поможет глубже понять сопротивление изменениям. Преобразование и противодействие им станут переменными, которыми вы сможете управлять.

Смысл «Десяти причин»

Почти два десятилетия «Десять причин» пролежали в ящике. Я обращался к ним время от времени, чтобы лучше понять природу сопротивления пациентов. Этот инструмент казался надежным и понятным, в духе прагматичного подхода Дьюи. Но со временем я понял, что «Десять причин» помогают глубже понять сложные процессы, лежащие в основе перемен. Попытка структурировать результаты жестокого общего разочарования теперь превратилась в нечто измеримое.

Это не значит, что «Десять причин» существуют в теоретическом вакууме. Они связаны с неким важным опытом — нашей способностью надеяться и разочарованием, которое заставляет бояться надежды. Но все это было не больше, чем теорией, любопытной идеей.

Недавно все изменилось.

Изучение боязни надежды

Осенью 2018 года я выступал с лекцией на тему десяти причин в Ратгерском университете в Ньюарке в рамках курса психологии эмоций профессора Кента Харбера, социального психолога, изучающего психологические ресурсы. При словах о боязни надежды Кент оживился и предположил, что мои теоретические изыскания можно измерить и изучить. Так начались совместные исследования, подтвердившие данные, полученные мной в практической работе⁵.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)