

# 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 профессиональному. 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 святые 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 большая их часть должна была обосновывать различия между различными теориями? 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 pari 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 «установленные» 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 единственной верной, распространение новых методов лечения и общая неудовлетворенность собственным ограниченным подходом заставили многих думающих психологов заняться выработкой интегриированного 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, приведшую 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-Европнак, 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\*

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

- \* 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.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛ. 1.1

Школа	Известные представители	Основные методы изменения	Характерные техники
		Поддерживающие отношения	Эмпатия и сердечность Свободный опыт
Гештальт/ Эксперимен- тальная	Фриц Перлз Артур Янов	Переоценка «Я»	Выбор и обратная связь
		Эмоциональное пробуждение	Фокусирование на противоречиях
Когнитив- ная	Альберт Эллис	Контробуслов- ливание	Обучение
		Аарон Бек	Выявление дисфункциональных мыслей Когнитивная реструктуризация
Бихевио- ристская	Б. Скиннер	Влияние среды	Самоутверждение
	Джозеф Вольпе	Вознагражде- ние и наказание	Релаксационный тренинг
		Противостоя- ние	Управление подкрепле- ниями Развитие самоконтроля

## 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 осознанным». 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 помогло 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 инструментложен 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 обусловливается 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 обязательства*, 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 переедать, пытаясь 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 приспосабливает 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* (кнут 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

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

\* 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.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛ. 1.2

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

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 ограниченно, 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 извлечу из этого исследования кое-что для себя, однако не ожидал, что это станет для меня настолько важным.