

Глава 2

Когда мы меняемся

Проведя сравнительный анализ основных систем психотерапии, я выделил самые мощные техники изменения, которые она могла предложить. Сделав это, я тут же предложил своему аспиранту, Карло ди Клементе, включиться в работу и выяснить, насколько часто люди используют каждую из техник при самостоятельной работе над собой.

В первую очередь, для исследования требовалась достаточно большая выборка людей, занимающихся самоизменением. Попытки справиться с любой проблемой без помощи специалиста заканчиваются неудачей примерно в одинаковом количестве случаев. Поскольку в нашем обществе курильщиков намного больше, чем алкоголиков, наркоманов и обжор, соответственно, и выборка добившихся успеха в борьбе с курением будет больше. Такое практическое рассуждение заставило нас начать исследование с этой категории. Не так давно в Америке курило практически 50 процентов взрослого населения, сегодня этот показатель составляет лишь 25 процентов. Приблизительно 30 миллионов курильщиков избавились от пагубной привычки сами; это почти в двадцать раз превышает количество тех, кто боролся с проблемой при помощи определенной программы лечения.

Мы опросили 200 человек, пытавшихся бросить курить, в основном тех, кто не прибегал к профессиональной помощи. В опросе принимали участие и бедные фермеры, живущие в трейлерах в полях Род-Айленда, и бизнесмены, работающие в офисах в центре города. Я особенно хорошо помню одну даму среднего возраста. Она жила среди тех, кого мы в университете называли «болотными янки»^{*} — на самом деле она и сама себя так называла. По ее словам, никогда раньше она не встречала профессора с «Горы дураков» — так, к моему изумлению и веселью, местные окрестили наш кампус. Несмотря на это, она с готовностью поделилась со мной опытом борьбы с курением. Эта женщина была убеждена, что отказ от курения станет самым великим достижением ее жизни. Она также понимала, что из-за этого потеряла мужа, так как он не захотел бросать курить, а она не хотела возвращаться к вредной привычке.

Я спросил ее, как часто она использовала ту или иную технику изменения. Она ответила: «Это зависит от того, о каком периоде вы спрашиваете. Иногда я применяла какую-то технику чаще других, а иногда вообще не использовала». Это было самым честным заявлением о том, на что другие интервьюируемые лишь намекали. Воспринимая ответы с точки зрения врача, мы с Карло начали слышать то, что эта женщина и другие пытались нам сказать. Этого не было ни в одной из основных практик психотерапии. Они говорили о том, что изменение проходит ряд определенных этапов.

Я тут же осознал, что в наших руках — невероятное открытие. В определенные моменты истории всегда находятся люди, разум которых готов воспринимать значение вещей, которые остальным

^{*} Так называют жителей сельской местности Род-Айленда и близлежащих районов восточного Коннектикута и юго-востока штата Массачусетс. Выражение «болотный янки» также означает деревенского, упрямого и независимого человека. *Прим. ред.*

кажутся бессмысленными. Открытие Фрейдом проблемы подавленной сексуальности в человеческой психологии зависело в какой-то степени от свободных декадентских нравов венского общества конца столетия. Части дарвиновской теории естественного отбора слились воедино после того, как он прочел эссе экономиста-статистика о рыночной конкуренции. Исторический момент соответствовал открытиям, и если бы Фрейду или Дарвину не удалось сформулировать свои теории, это сделал бы кто-то другой.

Наше открытие зависело от открытий первого века психологии — в особенности касающихся различных техник изменения — и тоже появилось в нужный исторический момент. Поскольку в настоящее время насчитывается более четырех сотен различных видов психотерапии, другие ученые тоже были заинтересованы в том, чтобы «примирить» все конкурирующие теории. Так случилось, что первыми это сделали мы. Интуиция подсказывала, что концепция этапов изменения — вот связующее звено различных техник изменения, казалось бы, из несовместимых психотерапевтических систем.

Интересно, что наше открытие не основывалось на сложной статистике или многоступенчатом анализе. Оно появилось в результате изучения опыта обычных людей, стремящихся избавиться от вредных привычек. Это напомнило мне о том, что говорил нам в магистратуре один бунтарь-профессор: «Наука — это яростный поиск знания, и никаких запретов не существует». Психологи с «Горы дураков», опрашивавшие «болотных янки», получили ответ на главный вопрос, который никак не удавалось обнаружить большинству великих психологов и психотерапевтов.

Этапы изменения

Изначально мое исследование было посвящено процессу внутреннего перерождения человека; я стремился выяснить, какие инструменты люди используют при этом. Оказывается, они применяли их только в строго определенное время, каждый раз выбирая новый инструмент, как только ситуация требовала иного подхода. И эти определенные периоды оставались неизменными для всех людей независимо от сути проблемы. Это стало для меня настоящим открытием. Мы назвали такие периоды *этапами изменения*.

Если вы вспомните о некой проблеме, с которой вам удалось справиться, скорее всего, тут же признаете, что она не исчезла сама собой, ее решение потребовало определенных усилий, причем с течением времени проблема видоизменялась. Возможно, вначале вы игнорировали ее, затем раздумывали над решением, потом составили план действий. После этого, собрав все силы, приступили к его реализации. Если вам удалось добиться успеха, вы работали над тем, чтобы его закрепить. Если у вас ничего не получилось, скорее всего, вы сдались на какое-то время, а потом начали все сначала.

Каждый такой опыт — предсказуемый, характерный этап. Он разворачивается во времени и предполагает выполнение ряда задач, прежде чем произойдет переход к очередному этапу. Каждый из этапов не всегда ведет к следующему — возможно, вы застрянете на каком-то из них. Как бы то ни было, имея знания обо всех этапах и техниках, наиболее действенных на каждом из них, можно управлять циклом изменений и двигаться по нему быстрее, эффективнее и испытывая меньше боли.

Существует шесть этапов изменения:

1. Сопротивление изменениям.
2. Размышления.

3. Подготовка.
4. Действие.
5. Сохранение изменений.
6. Завершение.

Если эта книга поможет вам пройти хотя бы один этап цикла, ваши шансы предпринять эффективные действия в борьбе с проблемой многократно возрастут. Ключ к успешному изменению — осознание, на каком этапе вы сейчас находитесь. Наше исследование убедительно доказало, что людей, которые хотят измениться, но еще не готовы к этому, вероятнее всего, постигнет неудача. В то же время, если вы слишком долго прорабатываете задачи, в выполнении которых уже преуспели (например, осознание проблемы), то рискуете отложить сами действия на неопределенный срок. Сопоставление задач, стоящих перед вами, и текущего этапа изменений поможет вам извлечь максимальную пользу из усилий, направленных на решение проблемы.

Хотя практически любое изменение начинается с *сопротивления*, лишь самые целеустремленные приходят к *завершению*. Нельзя пропускать этапы. Всем предстоит пройти один и тот же путь. И наша книга поможет вам в этом.

Сопротивление изменениям

Английский писатель Гилберт Честертон, должно быть, описывал противников перемен, когда говорил: «Дело не в том, что они не видят решения. Они просто не видят проблемы». Люди, находящиеся на этом этапе, как правило, не собираются менять свое поведение и в большинстве случаев отрицают наличие проблемы, несмотря на то что их семьи, друзья, соседи, доктора или коллеги ясно ее видят.

Рассмотрим случай пятидесятипятилетнего директора завода, который каждый вечер засыпал перед телевизором — даже когда в доме собирались гости. Обычно раздражительный и напряженный, он потерял интерес ко всему — в том числе и к сексу — кроме работы. Он не мог понять, почему все так о нем беспокоятся, и не осознавал, что его уклонение от жизни представляет собой проблему. Все, что он хотел изменить, — избавиться от нескончаемой критики со стороны семьи и друзей.

Большинство «сопротивленцев» не хотят меняться и обычно начинают лечение под давлением других — из-за супруги, грозящей разводом, начальника, пугающего увольнением, родителей, угрожающих отречением, судей, пугающих наказанием. Когда их насильно заставляют пройти курс лечения, сначала они думают: «Как сделать так, чтобы от меня все отстали?» Если достичь этого не удастся, «сопротивленцы» могут измениться, но лишь при наличии сильного и постоянного давления со стороны. Как только прессинг ослабевает, они тут же принимаются за старое.

Короче говоря, «сопротивленцы» противостоят изменениям. Когда их проблема всплывает в разговоре, они меняют тему, когда в газетной статье рассказывается о ней, переворачивают страницу. Они не располагают о ней достаточным количеством информации и намерены оставаться в неведении любой ценой. В США спустя почти тридцать лет после публикации отчета главного врача Национальной службы здравоохранения о курении 10 миллионов курильщиков отказываются верить в то, что эта привычка ведет к преждевременной смерти. И все мы встречали горьких пьяниц, отрицающих свой алкоголизм. Отрицание — характерная черта «сопротивляющихся», которые перекладывают ответственность за свои проблемы на наследственность, физическую зависимость, семью, общество или «судьбу». Все вышеперечисленное, по их мнению, невозможно контролировать.

К тому же «сопротивленцы» нередко деморализованы. Они не хотят думать, говорить или читать о своей проблеме, поскольку

считают ситуацию безнадежной. Отрадно осознавать, что деморализация — естественное состояние на этапе сопротивления изменениям, и, преодолев все этапы, *можно* измениться. Многие профессионалы отмечают, что одна из удивительных особенностей нашей программы заключается в том, что она помогает противостоять деморализации как со стороны пациентов, так и со стороны врачей.

В конце главы 4 мы попробуем разобраться, как все же оказать помощь тем, кто меняться не собирается. Решение кроется в подходе: даже «сопротивляющиеся» могут продвинуться на пути к изменениям, если предложить им правильные аргументы в нужное время. Велика вероятность того, что и у вас есть по меньшей мере одна вредная привычка, преодолению которой вы сопротивляетесь.

Размышления

«Я хочу перестать себя чувствовать в полном тупике». Эти простые слова типичны для тех, кто находится на этапе размышлений. Здесь люди признают факт проблемы и начинают всерьез обдумывать пути ее решения. Они изо всех сил стараются осознать ее суть, докопаться до причин, рассматривают возможные варианты решений. Многие строят неопределенные планы и собираются начать действовать примерно через полгода.

Тем не менее те, кто находится на этапе размышлений, могут быть очень далеки от собственно действия. Они напоминают прохожего, который однажды вечером встретился психотерапевту Альфреду Бенджамину. Когда Бенджамин возвращался домой, к нему подошел незнакомец и спросил, как добраться до некой улицы. Бенджамин объяснил, незнакомец же, внимательно выслушав, направился в противоположную от указанной Бенджамином сторону. Психотерапевт закричал ему вслед: «Вы выбрали неверное направление». На что незнакомец ответил: «Да, знаю. Но я еще не вполне готов».

Такова обычно природа этапа размышлений: вы уже знаете пункт назначения и как к нему добраться, но еще не вполне готовы туда отправиться. Многие застревают на этом этапе на долгое время. Так, курильщикам, участвовавшим в нашем исследовании, понадобилось в среднем два года, прежде чем приступить к действиям.

Нет ничего необычного в том, что люди, стремящиеся изменить себя сами, годами могут убеждать себя, что когда-нибудь наступит день и они изменятся. Страх неудачи может заставлять их искать более полную информацию о проблеме или более сенсационное ее решение. Этот процесс может быть бесконечным, как в случае с тридцативосьмилетней дамой, возглавляющей отдел анализа информации, которая подумывала о том, чтобы бросить курить. Работая в страховой компании, она прекрасно осознавала все риски, с которыми сталкиваются заядлые курильщики. Она знала и то, что многие специальные лечебные программы не подходят большинству курильщиков. Таким образом, она продолжала читать все книжные и журнальные новинки по этой теме, твердя себе, что бросит курить, как только появится какая-нибудь стоящая программа.

Проходя лечение у специалиста, тоже можно «забуксовать». Недавно на обложке журнала New York был изображен человек за решеткой, кричащий «Помогите! Я в плену у долгосрочной терапии!» Сведите вместе психотерапевта, склонного к размышлениям, и клиента, склонного к размышлениям, и лечение может длиться вечно.

Людей, постоянно заменяющих действие мыслями, можно называть хроническими мыслителями. Но когда они начинают переходить к этапу подготовки, их мысли претерпевают два серьезных изменения. Во-первых, эти люди больше фокусируются на решении, а не на проблеме. Затем начинают больше думать о будущем, чем о прошлом. Конец этапа размышлений — время предвкушения, активности, беспокойства и возбуждения.

Подготовка

Большинство из тех, кто находится на этапе подготовки, планируют приступить к действиям уже в следующем месяце и вносят в планы последние коррективы. Важный шаг на данном этапе — известить окружающих о своем намерении измениться, объявив, к примеру: «Я перестану переедать с понедельника». Однако, несмотря на то что люди на этапе подготовки намерены действовать и выглядят полностью к этому готовыми, они совсем не обязательно справились со своей нерешительностью. Возможно, им все еще приходится себя убеждать, что принятое ими решение единственно верное.

На этапе подготовки кто-то, возможно, уже предпринял попытки измениться, например, уменьшив потребление алкоголя или подсчитывая калории. Осознанность высока, предчувствие — осязаемо. Те, кто сокращает этап подготовки, например, проснувшись однажды утром и резко «завязав» с курением, уменьшают свои шансы на успех. Вы можете более эффективно использовать это время, тщательнее все планируя, составляя жесткую, детальную схему действий. Удостоверьтесь, что знаете техники изменения, которые будете применять.

Действие

Именно на данном этапе люди полностью меняют свое поведение и окружение. Они перестают покупать сигареты, убирают из дома все десерты, выливают последнюю кружку пива в канализацию или противостоят своим страхам. Короче говоря, делают тот шаг, к которому готовились.

Действие, очевидно, самый напряженный этап, требующий значительного вложения времени и энергии. Происходящие в это время изменения наиболее заметны окружающим в сравнении с предыдущими этапами и, соответственно, встречают искреннее одобрение.

Опасность тут в том, что многие, включая профессиональных психотерапевтов, нередко ошибочно приравнивают действие к изменениям, забывая о столь же важных (а часто и более сложных) шагах, направленных на сохранение изменений. Иногда результат обманывает ожидания из-за того, что на этапах до и после действия поддержка окружающих ничтожно мала. Когда те, кто вступил на путь изменения, больше всего в ней нуждаются — поддержка иссякает.

Профессионалы, отождествляющие изменение и действие, разрабатывают умопомрачительные программы и горько разочаровываются, когда результаты не дают ожидаемого эффекта или большое количество участников бросает занятия на середине. Как вы убедитесь в дальнейшем, успешные программы, созданные для «сопротивляющихся», существенно отличаются от разработанных для тех, кто находится на этапе действия. Прежде всего программы должны соответствовать тому этапу изменения, на котором они применяются.

Помните, этап действия — не единственный способ продвигаться на пути борьбы с проблемой. Хотя перемены в поведении и служат основным доказательством изменений, этим дело не ограничивается. Вы можете менять уровень осознания, эмоции, образ «Я», мышление и т. п. Многие из этих изменений происходят на этапах, предшествующих действию.

Более того, любое передвижение от одного этапа к другому — значительный прогресс. Если после многих лет игнорирования проблемы вы сознательно начинаете признавать ее существование и серьезно думаете об избавлении, переход от этапа сопротивления к этапу размышлений становится не менее важным, чем от подготовки к действию. Как вы вскоре убедитесь, действие, каким бы важным оно ни было, не является ни первым, ни последним этапом в цикле изменений.

Сохранение изменений

На каждом этапе есть свои сложности, и этап сохранения изменений — не исключение. Именно на нем вы должны усердно работать над закреплением своих достижений и изо всех сил стараться не допустить возвращения к прежнему состоянию. Изменение никогда не заканчивается этапом действия. Хотя традиционная психотерапия считает сохранение изменений статичным этапом, на самом деле это критически важное продолжение, которое может длиться минимум шесть месяцев и даже целую жизнь.

Без твердого намерения закрепить достигнутое рецидив может случиться почти со стопроцентной вероятностью, обычно вплоть до этапа сопротивления изменениям или раздумывания. Я знаю одну тридцатидевятилетнюю мать-одиночку, которая после многих лет злоупотребления алкоголем и марихуаной воздерживалась от столь пагубного пристрастия больше года. Но, несмотря на это, она осознавала, что постоянно рискует «сорваться», поэтому намеренно избегала подобных соблазнов. Она активно и эффективно проходила этап сохранения изменений. Еще один человек, в недавнем алкоголик, проходивший у меня лечение, держал в ящике стола бутылку со спиртным, чтобы, по его словам, «проверять свою волю». Увы, прошло не так много времени, и его воля поддалась искушению.

Программы, сулящие результат здесь и сейчас, обычно отрицают, что сохранение изменений — длительный, непрерывный процесс. Миллионы людей теряют немало килограммов с помощью модных диет, но набирают изначальный (а то и больший) вес в течение следующих шести месяцев. У каждого из нас есть знакомая среднего возраста, которая испробовала новомодные диеты и резюмировала: «Потерять вес легко. Во мне было 70 килограммов, а в последующие четыре года я набрала 73!» Ей не удалось закрепить победу,

достигнутую во время этапа действия, что типично для участников программ, игнорирующих важность этапа сохранения изменений.

Завершение

Этап завершения — конечная цель всех, кто работает над собой. На данном этапе ваше пагубное пристрастие или проблема перестают быть искушением или угрозой, вредные привычки уже не вернуться, и у вас есть стопроцентная уверенность в том, что вы справитесь, не опасаясь рецидива. На этапе завершения все это достигается без особых усилий с вашей стороны. Вы прошли весь цикл и выиграли битву.

По поводу этапа завершения не стихают споры. Некоторые специалисты полагают, что определенные проблемы невозможно решить до конца, их можно лишь подавить, всю жизнь поддерживая сохранение изменений. Вполне реально бросить курить. Многие справились с этой проблемой безболезненно, но немало и тех, кто остается на этапе сохранения изменений, испытывая тягу к сигаретам спустя пятнадцать лет после отказа от них. Мы рассмотрим, какие проблемы можно решить окончательно, а какие требуют пожизненного контроля.

Спиральная модель изменений

Когда мы с Карло впервые определили этапы изменения, мы считали, что тот, кто меняет себя сам, движется последовательно от одного этапа к другому. Наша схема выглядела незамысловато:

Соппротивление изменениям → Размышления → Подготовка →
Действие → Сохранение изменений → Завершение

Но все оказалось не так просто. Линейное движение возможно, но встречается относительно редко. По сути, люди, вступая на путь изменений, передвигаются от размышлений к подготовке, затем к действию и сохранению изменений. Многие, однако, спотыкаются на каком-то шаге и возвращаются опять к размышлениям или даже к сопротивлению изменениям, прежде чем возобновить усилия. В среднем, человек, добившийся успеха, проходит этот цикл несколько раз. К примеру, большинство из тех, кто бросил курить, рассказывают, что этому предшествовали три или четыре неудачные попытки. Обычно на Новый год мы все даем себе обещания, но лишь самые упорные доходят до этапа сохранения изменений.

Не опускайте руки. Продолжайте читать, и увидите, как те, кто не оставлял попыток, наконец добились успеха. Трудный путь от размышлений до завершения потребует беспрестанной работы, создания антирецидивного плана и постоянного применения соответствующих техник изменения.

План, представленный в этой книге, мы считаем лучшим способом привести желаемые перемены в вашу жизнь. Однако, несмотря на все прилагаемые усилия, срыв остается скорее правилом, чем исключением, когда речь идет о решении самых распространенных проблем. Чувства, вызванные при этом, неприятны и очень красноречивы. Вероятнее всего, вы почувствуете растерянность, стыд и вину, будете считать, что все усилия напрасны, потеряете веру в себя и прекратите попытки измениться, тем самым скатившись опять к этапу сопротивления изменениям.

Несколько таких провалов — и вы начинаете думать, что движетесь по кругу, а не решаете проблему. Дело же в том — и это хорошая новость, — что круги эти в некоторой степени движутся вверх по спирали. Работающий над собой человек будто карабкается по «падающей» Пизанской башне. Сначала вы продвигаетесь вверх, но,

приближаясь к нижней части каждого этажа, опускаете руки, а через несколько шагов возобновляете восхождение.

Схема процесса изменения представлена нами графически, самые успешные личности, сумевшие себя изменить, проходят через все этапы по три-четыре раза, прежде чем добраться до вершины и наконец завершить цикл.

Огромное количество людей годами бьются над поиском эффективного решения своих проблем. Они стараются не отчаиваться после неудачи, хотя временами появляется желание все бросить. Они растеряны и разочарованы, когда слышат от кого-то: «Я бросил курить много лет назад. Это было просто». В нашем исследовании мы выделили людей, которым удалось измениться без фальшстартов, неудач и рецидивов. Но такие случаи — редкость. Из тех, кто находился на этапе размышлений, за кем мы наблюдали в течение двух лет, лишь 5 процентов прошли весь цикл изменения без единого срыва.

Подавляющее большинство сорвавшихся — к примеру, 85 процентов курильщиков — не откатываются прямоком к этапу сопротивления изменениям, а возвращаются к этапу размышлений. Вскоре они начинают планировать следующую попытку, принимая во внимание уроки, извлеченные из предыдущих. Именно поэтому мы предпочитаем использовать термин *повторный цикл*, а не *рецидив*. Возвращение к этапу размышлений может быть благоприятным, даже священным временем для вас. Повторный цикл дает возможность учиться. Действия, предпринятые после рецидива, лучше, чем бездействие. Тот, кто действует и терпит неудачу, в следующий раз имеет вдвое больше шансов добиться успеха, чем тот, кто вообще ничего не предпринимает.

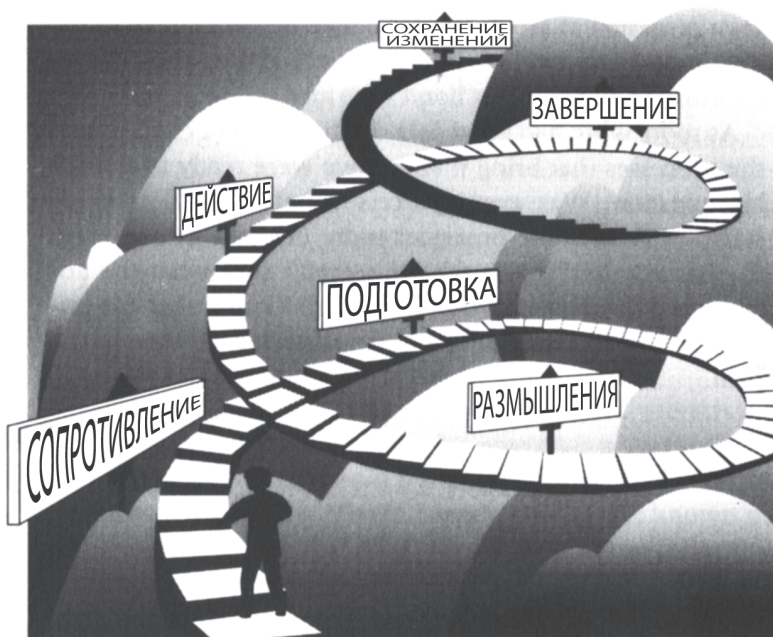


Рис. 2.1. Спиральная модель изменений

Поскольку мы располагали достаточной информацией об этапах изменения и применяемых при этом методах, настало время задать главный вопрос: был ли каждый метод одинаково эффективен на всех этапах, или некоторые из них более действенны на каком-то определенном этапе? Хотя мы и не знали до конца, какой ответ получим, мы не сомневались, что он будет интересен и ценен в сфере психологии и психотерапии.