

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 нежданный 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 немногое, 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-четырех 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. Достигшие 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 непрекращающейся 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 преображается 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. Бессспорно, 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