

Введение

Наука об изменении*: что это такое и чем она может помочь

Давайте начнем с того, что вам и без меня известно: подумайте об одной, может быть, двух вещах, которые вы хотели бы изменить в себе и в своем поведении. По-настоящему хотели бы. Скорее всего, вам что-нибудь да придет в голову. Возможно, в воображении пронесется длинный список насущных проблем и честолюбивых замыслов. Может быть, вы с гордостью вспомните о недавно достигнутой цели, и тогда ваше лицо озарится улыбкой. Или, возможно, ощутите мгновенный укол совести, потому что не пытаетесь изменить то, что давно пора бы. Или вы почувствуете мимолетную тревогу, поскольку ваши предшествующие попытки оказались безуспешными. Все эти сложные чувства — составляющие обычной комбинации эмоций, которые мы испытываем по отношению к изменениям.

Теперь сделайте глубокий вдох и расслабьтесь. Вам больше не о чем волноваться: хотите ли вы бросить курить, перестать играть в азартные игры, посвящать больше времени физическим упражнениям (пробежать марафон?),

* Здесь и далее автор использует словосочетание «наука об изменении» для обозначения разработанной им системы. *Прим. ред.*

прекратить питаться фастфудом, начать ездить на работу на велосипеде или приобрести любую другую привычку — предлагаемый в этой книге метод позволит вам добиться поставленных целей. Использование этой научно обоснованной программы, не подразумевающей ни лекарств, ни официального лечения, значительно повысит шансы на успех. Она укажет, как и куда двигаться, чтобы изменить себя по собственному усмотрению. **И самое главное: вы можете достичь устойчивых результатов уже через 90 дней.**

Звучит слишком соблазнительно, чтобы оказаться правдой? Элизабет Кюблер-Росс* выделила отдельные стадии горя. А мы с коллегами — пять этапов изменения поведения. Это не случайное открытие: за пятью простыми шагами стоят 30 лет научных исследований и миллионы долларов, потраченные на их разработку. И вот теперь вы держите в руках книгу.

Основа программы — единый алгоритм, позволяющий изменять широкий спектр типов поведения, от хронической наркомании до незначительной привычки. Другими словами, человек с избыточным весом, желающий сбросить килограммы, и трудоголик, желающий сократить часы пребывания в офисе, должны предпринять одни и те же шаги. Естественно, разные люди будут использовать их для достижения разных целей, но в целом они пройдут один и тот же путь.

Почему я говорю с такой уверенностью? Об этом вы узнаете из первой части книги, где я детально опишу то, что узнал, будучи профессором университета и работая клиническим психологом, помогая достичь стабильного изменения поведения десяткам тысяч людей — участникам исследований и пациентам.

* Элизабет Кюблер-Росс (1926–2004) — американский психолог швейцарского происхождения, создательница концепции психологической помощи умирающим больным. *Прим. ред.*

Небольшое отступление

Я был там с самого начала. Нет, не при Сотворении мира. Зато при создании алгоритма поэтапного изменения — одной из самых эффективных систем изменения человеческого поведения из когда-либо существовавших. Прежде чем я подробно объясню, как именно вы станете успешно изменять свою жизнь, позвольте мне потратить несколько минут, чтобы представиться и рассказать предысторию. Это поможет вам понять, насколько сильно отличается наука об изменении от любой другой программы, которую вы, возможно, когда-либо пытались использовать.

Все началось в 1980 году. В Белом доме находился Джимми Картер*, и я только что переехал в Род-Айленд, чтобы писать докторскую диссертацию и работать с доктором Джеймсом Прохазкой над его первым исследованием по гранту Национального института здоровья. Это было изучение *самоизменений* — как люди сами, без вмешательства психотерапевтов, меняют свое поведение. Прохазка и один из его недавних выпускников, доктор Карло ди Клементе, изучали, как тысяча человек самостоятельно бросили курить. Вряд ли кто-нибудь из нас тогда предполагал, что эти исследования приведут к прорыву в понимании того, как можно самостоятельно изменить поведение.

Через пять лет на моем счету были диплом доктора наук по клинической психологии и стажировка в медицинской школе Университета Брауна. Я стал профессором Скрэнтонского университета, расположенного в холмистых предгорьях гор Покони в северо-восточной Пенсильвании, и продолжил исследования по самоизменению и психотерапии, большую часть в сотрудничестве с Джимом Прохазкой.

* Джеймс Эрл «Джимми» Картер-младший — 39-й президент США (1977–1981). Прим. ред.

В 1990-х годах мы получили действительно интересные результаты. Вместе с тремя младшими научными сотрудниками я провел три исследования, получивших общегосударственную известность, — они касались выполнения новогодних обещаний. В нашу задачу входило выявление прогностических признаков успешного выполнения (или невыполнения) принятых решений. Часть наших исследований была посвящена тому, каким образом изменяют себя психотерапевты — эксперты, самые образованные и опытные проводники изменений.

Когда наступило новое тысячелетие, мы с коллегами провели ряд исследований (на самом деле десяток) по определению эффективности ресурсов, благодаря которым человек может помочь себе. Мы отделяли зерна от плевел в тысячах книг по самосовершенствованию, в автобиографиях, фильмах и на сайтах. В конце концов нам удалось выяснить, какие ресурсы работают, а какие неэффективны и ненаучны.

На сегодняшний день опубликовано более 2000 исследований, посвященных этапам изменения, и наша работа сделала в них внушительный вклад, учитывая поддержку в виде федеральных грантов — 80 миллионов долларов. Хотя в ранних исследованиях внимание сосредоточивалось на зависимостях (курение, алкоголь и переедание), с годами оно распространилось на три десятка актуальных проблем, с которыми миллионы людей постоянно сталкиваются в повседневной жизни: взаимоотношения, тревога, продвижение по службе, финансовые проблемы, депрессия и промедление*.

Результатом исследований стала программа, подходящая для решения самых разных проблем и обеспечивающая широкий спектр возможностей вне зависимости от страны

* В оригинале procrastination — откладывание изо дня в день, в психологии — прокрастинация. Прим. ред.

и культуры. Ее успешно используют отдельные лица, супружеские пары, семьи, организации и системы здравоохранения во всем мире. Вы можете производить изменения сами, или вооружившись книгой на тему «Помоги себе сам», или на тренинге, или в общении с профессиональным психологом, или используя лекарства, или сочетая вышеперечисленное, — способ использования не влияет на эффективность.

Успешность нашей системы изменения подтверждена документально. Она принесла здоровье и счастье десяткам тысяч участников исследований и пациентов. Теперь, когда мы преобразовали ее в пошаговую программу и описали, вы тоже можете ею воспользоваться. Другими словами, следуя советам, предложенным в этой книге, можно получить такие же результаты, что и после занятий у психотерапевта.

Чем наука о самоизменении отличается от других подобных методов

Сейчас вы, наверное, думаете: «Какая самоуверенность!» В душе, возможно, рождается протест: «Раздутые обещания, типичные для книг на тему “Помоги себе сам”!» Вы правы. Это действительно серьезная заявка, и да, в большинстве подобных книг содержатся бездоказательные выводы. В этом и состоит принципиальная разница между наукой об изменении и зыбкой трясиной других книг по самосовершенствованию (оскорбительно ненаучное содержание которых для меня печально): достоверность методов, описанных здесь, подтверждалась десятилетиями. У меня как клинического психолога, профессора университета и исследователя, чья работа посвящена поведенческим изменениям, был очень сильный мотивирующий фактор. Не один десяток лет я потратил, чтобы определить: вот это работает, а вот это — нет.

Тридцать лет изучая попытки людей реализовать свои цели, я, естественно, составил список «грабель», на которые наступают все, кто дает советы на тему «Помоги себе сам». Если обобщать, то «грабли» бывают четырех видов: выводы не основаны на исследованиях; отсутствие конкретных практических советов; сосредоточение внимания только на одной части решения; отсутствие у читателя возможности модифицировать советы так, чтобы решать конкретные проблемы. Давайте по очереди рассмотрим каждый из пунктов, наблюдая при этом, как они выглядят в науке об изменении.

Поразительно, но информация, предоставленная более чем в 95% книг по самосовершенствованию, не подтверждается. Значит, нет оснований считать, будто они могут использоваться с заявленной целью. Некоторые бестселлеры даже содержат советы, противоречащие результатам исследований. Если бы для подтверждения пользы и безопасности этих книг было необходимо получить одобрение FDA*, то их количество составляло бы менее 2% опубликованного. Пролистайте популярные книги о диетах и поищите в них фактические данные по потере веса с помощью указанной диеты хотя бы за один год. Вы найдете много благоприятных отзывов и «удивительных историй», но почти никогда — точные цифры, полученные в процессе исследований. Хвастовство авторов и рассказы клиентов — не подтверждение тезисов, не замена научных данных. В этом и заключается первая принципиальная разница между популярной литературой «Помоги себе сам» и наукой об изменении.

Книга, которой придаются черты научности, никогда не будет полезной. Ее эффективность приблизительно

* Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов (Food and Drug Administration, FDA, USFDA) — агентство Министерства здравоохранения и социальных служб США. *Прим. ред.*

такова, как у меню ужина, предложенного умирающему от голода человеку вместо самого ужина.

Я написал эту книгу для не склонных к науке читателей. Однако я буду время от времени использовать научную терминологию: полезно знать несколько ключевых терминов, если вы действительно хотите оценить достижения, лежащие в основе науки самосовершенствования. Но на этом я не остановлюсь, а пойду дальше и преобразую теорию во множество конкретных реальных стратегий, познакомлю вас с самыми мощными средствами изменения поведения, причем со множеством примеров.

Следующая проблема большинства книг на тему «Помоги себе сам» — их направленность только на одну сторону процесса изменения. Представьте себе, что некто пообещал вам помочь рассчитать налоги, но, дав совет, как сгруппировать счета, ушел. Оставшаяся часть работы не сделана, что разочаровывает. Этот пример довольно точно описывает большую часть книг по самосовершенствованию: в них выделяется одна часть процесса (поставлена цель, проявлен пафос, обещана поддержка или приведено несколько поведенческих стратегий). Читатель оказывается в положении пресловутого слепого, ощупавшего часть слона: его усилия поверхностны и потому неэффективны.

А в этой книге описан весь процесс изменения себя. Я терпеливо, оказывая любую мыслимую поддержку, приведу вас последовательно через пять этапов выверенной системы, с помощью которой вы сможете изменить себя по собственному усмотрению в точном соответствии с требованиями вашей жизни.

По правде говоря, не в первый раз наши научные исследования и программа опубликованы в книге для широкой аудитории. В 1994 году доктора Джима Прохазка, Карло ди Клементе и я опубликовали популярную книгу «Психология

позитивных изменений»*. Но с тех пор много воды утекло как в сфере науки, так и в мире, который мчится с безумной скоростью, ставя перед людьми новые задачи и обозначая поведенческие проблемы. Наука об изменении дополнена результатами наших последних исследований, в ней предложены новые пути. В «Психологии позитивных изменений» мы делали акцент на искоренение вредных привычек. Теперь я представляю вам более широкий подход к самосовершенствованию и достижению целей. Основное внимание я уделю критическим первым 90 дням процесса изменения себя, которыми пренебрегают люди, пока еще не готовые изменяться.

Сила связи

Теория самосовершенствования индивидуализирует ваш путь двумя способами: во-первых, вы идете шаг за шагом, понимая, что именно и когда должны делать. Во-вторых, вы сможете повысить эффективность инструкций, содержащихся в этой книге, зайдя на бесплатный сайт www.changeologybook.com. Информация с него поможет вам не отклоняться от целей, отслеживать успехи, а также распечатывать рабочие бланки из книги и делать дополнительные упражнения.



Эта иконка в начале абзаца изображает одну из пяти ступеней внутри дельты (дельта обозначает «изменение»). Вы будете встречать ее в книге. Увидев ее, вы будете знать: на основе предложенного упражнения имеется интернет-приложение. Работа, которую вы проделаете в интернете параллельно с чтением, поможет скорректировать программу в соответствии с вашими личными целями.

* Опубликована на русском языке: Прохазка Дж., Норкросс Дж., ди Клементе К. Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек. М. : Мани, Иванов и Фербер, 2013. Прим. ред.

Эффективное использование этой книги

Как я уже писал, с помощью формулы, приведенной здесь, вы действительно сможете изменить поведение по собственному желанию. Я буду касаться наиболее распространенных целей и решений (расширение связей, снижение веса, приобретение новых навыков, отказ от курения, начало регулярных занятий спортом, улучшение финансового положения, повышение своей самооценки и снижение алкогольной зависимости), но это не исчерпывающий список. Иными словами, хотя основные пункты относятся именно к этим целям, вы не обязаны ими ограничиваться. Подтвержденные методы науки об изменении применимы к широкому спектру целей. Например, вы можете испытывать желание помогать пожилым людям или обучать детей. Вы можете переживать сложный момент, когда изменения жизненно необходимы, например при потере близкого человека, разводе, отсутствии работы или продолжительных неприятностях. Как мы увидим, выполнение программы науки об изменении позволит решить любые проблемы.

Чтобы вы знали, что и когда должны делать для достижения цели (независимо от того, какова она), следует руководствоваться тестами самопроверки. Начиная описывать каждый следующий этап, я буду давать некоторые общие представления о том, чего следует ожидать. Естественно, я не могу подробно описать специфику всех возможных типов изменения, которые может захотеть сделать каждый отдельный человек. Так, вы не найдете здесь ежедневного меню для потери 10 килограммов веса. Но вы сможете создать его самостоятельно, с помощью инструментов, которыми я вас обеспечу. Вдобавок, я буду приводить примеры, подсказывающие, что делать на каждом этапе.

Приготовьтесь следовать этой программе в течение 90 дней. Почему? Потому что поведенческие исследования

показывают: 90 дней — срок, который требуется, чтобы подготовиться к изменениям, создать новую модель поведения, обрести уверенность перед лицом триггеров (факторов) высокого риска и свести до минимума вероятность рецидива. Исследования мозга показывают, что ради стабилизации результатов изменения новое поведение необходимо практиковать несколько месяцев.

Более 75% людей сохраняют свою приверженность цели в течение недели, а затем сползают к старой модели поведения. С другой стороны, исследования показывают: почти у всех, кто способен придерживаться нового поведения в течение трех месяцев, изменения стабилизируются и вероятность рецидива снижается до умеренной. Задача в том, чтобы вы не только достигли цели, но и сохранили полученные результаты, что потребует 90-дневного обязательства с вашей стороны.

Я рекомендую вам сначала полностью прочесть часть I, а уже затем переходить к части II. В противном случае у вас не сложится общее представление о методе и вы непреднамеренно снизите его эффективность. Я не пытаюсь вас удержать, скорее, помогаю психологически подготовиться и построить реалистичные планы, прежде чем переходить к действию. Десятилетия исследований и опыта показывают: люди, которые тщательно готовятся и обладают врожденной уверенностью в себе, гораздо успешнее сохраняют приверженность своим целям по окончании 90 дней.

Обычно у людей имеется как минимум пять или шесть позиций, которые они хотели бы изменить в себе. Я покажу, как справляться с несколькими целями одновременно. Имейте в виду, что разные цели могут реализовываться на разных этапах. Например, вы можете быть на первом этапе по улучшению финансовой ситуации, но уже на втором по снижению веса. Если вы будете читать эту книгу по порядку, то повысите свои шансы успешно достичь целей независимо

от того, с какого уровня начнете. И, конечно, я предполагаю, что при необходимости вы вернетесь к пройденному.

Пожалуйста, обратите внимание на тесты для самопроверки и отнеситесь к ним серьезно. Это не просто выводы: они основаны на данных исследований. Тесты служат практическими контрольно-пропускными пунктами на каждом из пяти шагов. Кроме того, они позволяют вам точно установить, что и когда вы должны делать. А теперь заключительное слово об эффективном использовании этой книги: работайте по программе с энтузиазмом. Не считайте это интеллектуальным упражнением или трудным заданием. Внесите в процесс страстную увлеченность и доверие к методике; самосовершенствование — не зрелищный вид спорта. Честно выполняйте тесты для самопроверки. Заходите в интернет, когда вам будет предложено, и распечатывайте материалы, которые повысят ваши шансы на успех. Заручитесь поддержкой одного-двух человек, которые будут помогать вам в ваших устремлениях. Выполняйте программу в течение 90 дней.

Это индивидуальное путешествие. Вначале вы можете почувствовать испуг перед тем, что вам предстоит, или страх, что другие люди вас осудят. Никто не требует, чтобы с кем-либо обсуждали работу, которую вы делаете, и упражнения, которые будете выполнять. Важны только ваши ощущения. Так что не стесняйтесь писать правду, и пусть ваш успех проистекает из результатов.

Предупреждение: не используйте эту книгу неэффективно

В верхней части моего списка неэффективных методов значатся работы авторов, которые не заявляют (и, кажется, наизусть) об ограниченности своих ресурсов для самосовершенствования. На самом деле чем более возмутительны их претензии, тем больше общественный интерес. «Этот подход

использовал сам Иисус!», «Этот чудо-метод дает гарантированные результаты!», «Моя секретная стратегия решает все проблемы!» Рекомендации по самосовершенствованию, которым не предшествует список ограничений, просто лживы.

Итак, позвольте рассказать об ограниченности моего метода. Наука об изменении не поможет тем, кто отрицает свои проблемы или не знает о них. Методика предполагает, что у вас есть цели, которых вы действительно хотите достичь. Она не будет работать, если окажется вам навязанной. Помните: наука об изменении предусматривает 90-дневную программу. Если вы бросите ее через неделю, скорее всего, она окажется неэффективной. Действие программы распространяется на многие десятки поведенческих целей, решений и преобразований, но она не предназначена для лечения заболеваний, приводящих к отрыву от реальности или суициdalным намерениям.

На самом деле эта методика не нуждается в сочетании с какой-либо другой. Она ни с чем не связана и не зависит ни от чего, кроме вашего желания измениться. Но вы можете пользоваться ею в сочетании с профессиональным лечением — лекарственной терапией, психотерапией, программами достижения конкретных целей, например снижения веса.

Люди постоянно задают мне вопрос, нужна ли профессиональная помощь при давних нарушениях поведения, таких как курение, злоупотребление алкоголем и переедание. Исследования свидетельствуют: тысячи людей успешно преодолели эти проблемы самостоятельно, с помощью системы, изложенной здесь. На самом деле 90% бросивших курить и 90% людей, которые обрели контроль над алкогольной зависимостью (грандиозно!), сделали это без лечения. Тем не менее я понимаю, что некоторым может потребоваться дополнительная помощь — у каждого этот процесс протекает по-своему. Я рекомендую вам поработать по этой программе, как я ее описал, а затем, при необходимости,

рассмотреть вопрос о профессиональном лечении. Никто из людей, упоминания о которых вы встретите на страницах этой книги, не обращался за помощью помимо нашей программы и моего руководства. Более того, им удалось серьезно изменить свою жизнь и освободиться от проблем, которые, как обычно считается, требуют профессионального вмешательства. Но если вы будете чувствовать себя более уверенно, занимаясь по программе науки об изменении и одновременно находясь под наблюдением специалиста, пожалуйста, убедитесь: он знает, что вы ее используете, и она согласуется с его планом лечения. Это относится ко всем книгам по самосовершенствованию. Наука об изменении не предусматривает, что я оказываю вам индивидуальные услуги.

Проще говоря, наука об изменении выступает за интеграцию источников лечения. Изложенная здесь программа не конфликтует с другими методами лечения. Больше всего я хочу, чтобы вы избежали пагубного подхода «или/или», который должны были перерasti лет в двенадцать. Чтобы добиться успеха, вы можете использовать любую комбинацию описанных стратегий. Используйте и смешивайте столько методов, сколько считаете необходимым.

С этой целью я добавил к книге два приложения: «Дополнительная литература» и «Выбор психотерапевта, подходящего именно вам». Оба представляют собой компиляции моих исследований ресурсов, подходящих для самосовершенствования, и выбора психотерапевта, который соответствует вам как личности. Они предлагаются в качестве приложений, поскольку потребуются не каждому читателю: не все захотят или будут их использовать. Но многие с удовольствием расширят свой опыт и дополнят житейский багаж дополнительными материалами по самосовершенствованию и профессиональной помощи.

Я не мог бы придумать более подходящего времени написания для этой книги. Только за последнее десятилетие мы

стали свидетелями резкого распространения хронических заболеваний, преобладающих над инфекционными болезнями и ставших основной причиной смертности во всем мире. Корни многих хронических заболеваний, таких как ожирение и некоторые виды рака, лежат в нездоровом поведении. Изменяя поведение, мы боремся с образом жизни, который ведет к преждевременной смерти. Помимо прочего, мы испытываем коллективное ощущение глубоко укоренившейся депрессии, страдаем от стрессов и нарушения взаимоотношений. Миллионы людей борются, чтобы отучиться от пагубных привычек и поведенческих недостатков, усугубляющих заболевания.

Хорошая новость: наука об изменении спасла тысячи психотерапевтических пациентов и участников исследования с широким спектром поведенческих проблем, снижавших уровень благополучия. Я знаю, что она может ускорить и ваши самоизменения, независимо от того, каких целей вы надеетесь достичь сегодня, завтра и в будущем.

Вопреки общепринятой негативной точке зрения, миллионы людей действительно изменили жизнь к лучшему. Они творчески переработали сбивающий с толку объем информации и дезинформации. Изучив их успехи, я теперь могу с большим эффектом привести вас к достижению поведенческих целей, выполнению новогодних (или принятых в любое другое время) обещаний и к преобразованию жизни.

Мне хочется влезть на крышу самого высокого дома и прокричать: «У вас больше нет необходимости полагаться на мифы и бабушкины сказки о лучшей жизни. Теперь мы имеем убедительные результаты научных исследований и можем использовать их для изменений своего поведения. Позвольте науке помочь вам; пусть она покажет вам путь!»

Именно это я и намерен сделать сейчас. Настало время, когда вы можете сами стать экспертом по своему поведению, специалистом по самосовершенствованию. Итак, начнем!