

*Джеймс Прохазка, Джон Норкросс,  
Карло ди Клементе*

# ПСИХОЛОГИЯ ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

КАК НАВСЕГДА ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



James Prochaska, John Norcross,  
Carlo DiClemente

---

# Changing for Good

*A Revolutionary Six-Stage  
Program for Overcoming Bad  
Habits and Moving Your Life  
Positively Forward*

William Morrow

Джеймс Прохазка, Джон Норкросс,  
Карло ди Клементе

---

# ПСИХОЛОГИЯ ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

*Как навсегда избавиться  
от вредных привычек*

Перевод с английского Марины Пуксант

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»  
Москва, 2013

УДК 159.9  
ББК 88.3  
П84

**Прохазка Д., Норкросс Дж., ди Клементе К.**

П84 Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек / Джеймс Прохазка, Джон Норкросс, Карло ди Клементе ; пер. с англ. Марины Пуксант. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 320 с.

ISBN 978-5-91657-604-7

Мы способны изменить многое: свое поведение, мысли и чувства, привычки, в том числе те, от которых хотим избавиться. С большинством проблем можно справиться самостоятельно. Для этого нужно научиться использовать собственные ресурсы и привлечь окружающих для поддержки.

В этой книге представлены методы проведения самостоятельной диагностики, дано подробное описание реальных историй перемен и приведены конкретные примеры изменений, демонстрирующие каждый принцип и идею. Неважно, собираетесь ли вы начать откладывать деньги, бросить есть по вечерам или положить конец другим формам самоуничтожающего и вызывающего зависимость поведения, этот алгоритм позволит вам добиться желаемых результатов.

УДК 159.9  
ББК 88.3

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

**VEGAS LEX**

ISBN 978-5-91657-604-7

© Prochaska J., Norcross J., DiClemente C., 1994  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

# Оглавление

---

- 11 **Введение. Научная революция**
  
- 17 **ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ**
  
- 18 **Глава 1. Как мы меняемся**
  - 20 Межтеоретический подход
  - 24 Методы изменения
  
- 34 **Глава 2. Когда мы меняемся**
  - 37 Этапы изменения
  - 45 Спиральная модель изменений
  
- 49 **Глава 3. Управление изменениями**
  - 53 Опыт изменивших себя
  - 57 Важные обобщения
  - 62 Определение этапа изменения
  
- 69 **ЧАСТЬ II. ПРАКТИКА**
  
- 70 **Глава 4. Сопротивление изменениям:  
исходная ситуация**
  - 72 Позиции сопротивляющихся изменениям
  - 79 Механизмы психологической защиты сопротивляющихся
  - 84 Как помочь сопротивляющимся изменениям
  - 93 Поддерживающие отношения  
на этапе сопротивления изменениям

100	Социальное освобождение
106	Как Джордж повысил свою осознанность
109	<b>Глава 5. Размышления: перемены на горизонте</b>
116	Эмоциональное пробуждение
122	Еще раз об осознании
130	Как менялось представление Джорджа о себе
131	Переоценка «Я»
140	Гейл, специалист по диетам
145	Поддерживающие отношения на этапе размышлений
149	<b>Глава 6. Подготовка: на старт!</b>
150	Что означает подготовка
153	Продолжаем переоценку «Я»
156	Принятие обязательств
164	Подготовительный этап Гейл
165	Поддерживающие отношения на этапе подготовки
167	Принципы достижения успеха
178	<b>Глава 7. Действие: время меняться</b>
183	Контрбусловливание
194	Влияние среды
199	Вознаграждение
205	Поддерживающие отношения на этапе действия
212	<b>Глава 8. Сохранение изменений: остаемся там, где мы есть</b>
215	Стратегия успеха
220	Методы сохранения изменений
225	Самозффективность — мера успеха
228	Поддерживающие отношения на этапе сохранения изменений

232	<b>Глава 9. Повторный цикл: извлекаем уроки из рецидива</b>
234	Десять уроков рецидива
244	К кому обращаться за помощью
250	Куда обращаться за помощью
255	<b>Глава 10. Руководство для вступивших на путь изменения</b>
256	Курение — угроза здоровью номер один
266	Алкоголь — ад отрицания
275	Психологический дистресс — душевная лихорадка
291	<b>Глава 11. Завершение: выход из цикла изменения</b>
293	Как определить, что работа с проблемой пришла к завершению
297	Эффективное решение
298	<b>Приложение А. Безрассудная свобода</b>
305	<b>Приложение Б. Новая парадигма</b>





Посвящается нашим детям,  
благодаря которым в нашей жизни  
произошло столько счастливых перемен

Джейсону и Джоди  
Ребекке и Джонатону  
Каре и Анне



# 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 неожиданный 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 немного, 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-четырёх 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. Достижшие 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 непрерывающейся 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 преобразуется 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. Бесспорно, 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*



# Часть I

---

## ТЕОРИЯ

У любой сложной проблемы есть простое решение,  
и оно — неверное.

*Генри Манкен*

# 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 профессионалу. 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 святыне 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 течениями? 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 пари 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 «узаконенные» 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 единственно верной, распространение новых методов лечения и общая неудовлетворенность собственным ограниченным подходом заставили многих думающих психологов заняться выработкой интегрированного 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, пришедшую 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-Еврознак, 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\***

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

\* 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.

<i>Школа</i>	<i>Известные представители</i>	<i>Основные методы изменения</i>	<i>Характерные техники</i>
		<i>Поддерживающие отношения</i>	<i>Эмпатия и сердечность Свободный опыт</i>
<i>Гештальт/Экспериментальная</i>	<i>Фриц Перлз Артур Янов</i>	<i>Переоценка «Я»</i>	<i>Выбор и обратная связь</i>
		<i>Эмоциональное пробуждение</i>	<i>Фокусирование на противоречиях</i>
<i>Когнитивная</i>	<i>Альберт Эллис</i>	<i>Контрбусловливание</i>	<i>Обучение</i>
	<i>Аарон Бек</i>	<i>Переоценка «Я»</i>	<i>Выявление дисфункциональных мыслей Когнитивная реструктуризация</i>
<i>Бихевиористская</i>	<i>Б. Скиннер</i>	<i>Влияние среды</i>	<i>Самоутверждение</i>
	<i>Джозеф Вольпе</i>	<i>Вознаграждение и наказание</i>	<i>Релаксационный тренинг</i>
		<i>Противопоставление</i>	<i>Управление подкреплениями Развитие самоконтроля</i>

## 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 осозанным». 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 инструмент положен 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 обуславливается 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 обязательств*, 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 переодеться, питаясь 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 приспособливает 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* (кнул 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

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

\* 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.

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

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 контрбусловливанием, 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 ограничено, 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 извлеку из этого исследования кое-что для себя, однако не ожидал, что это станет для меня настолько важным.

# 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»<sup>\*</sup> — 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. Соппротивление 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 перекаладывают 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 Бенджаминотом 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 назвать 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 перестаяю 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 придется 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 значительный (а то и большой) 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 привнести 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.

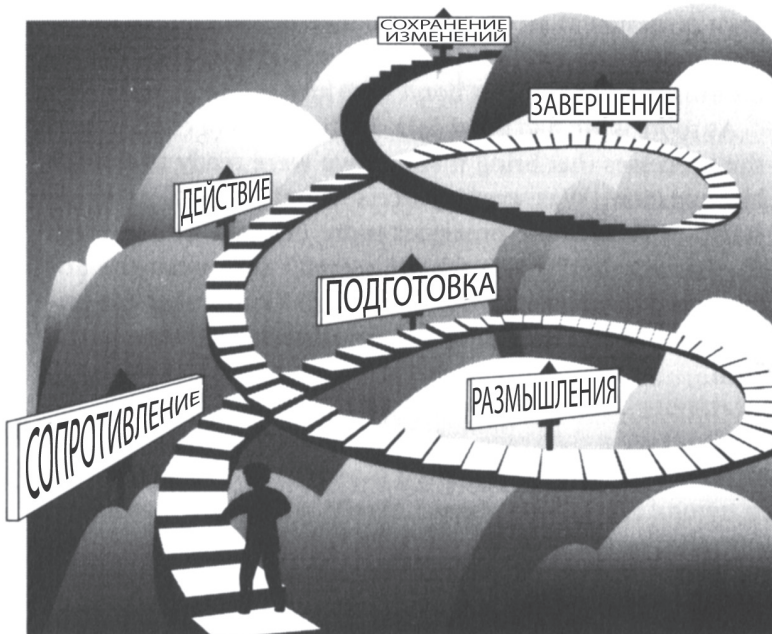
Несколько таких провалов — и вы начинаете думать, что движетесь по кругу, а не решаете проблему. Дело же в том — и это хорошая новость, — что круги эти в некоторой степени движутся вверх по спирали. Работающий над собой человек будто карабкается по «падающей» Пизанской башне. Сначала вы продвигаетесь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



# Глава 3

---

## Управление изменениями

Мы с Карло искали первых субъектов для исследования с помощью объявлений в местных газетах. На наше счастье, профессор психологии из Университета Брауна (мы с ним никогда до этого не встречались) увидел одно из объявлений. Он позвонил и спросил, знаем ли мы, что Национальные институты здравоохранения (НИЗ) как раз ищут подобные проекты для финансирования.

Курение — дорогостоящая национальная проблема. Завядлые курильщики — группа риска с точки зрения развития эмфиземы, рака легких и различных сердечно-сосудистых заболеваний. Стоимость медицинского обслуживания, которое должны получать такие больные, — бремя государства. НИЗ хотели наконец выяснить, почему большинство программ, направленных на борьбу с курением, не работает, и создать эффективные программы. Таким образом, НИЗ были готовы поддержать исследователей, изучающих вопрос, как людям удалось бросить курить самостоятельно; соответственно, эти данные должны были привести к разработке эффективной модели изменения, которую могли бы использовать и остальные. Именно так все и произошло.

Мы получили от НИЗ копию объявления о поиске исследования для финансирования, посвященного самостоятельному отказу от курения. Указанные там требования идеально подходили для нашего проекта. Несмотря на то что необходимые документы нужно было подать через две недели, мы умудрились составить наши предложения на 160 страницах! НИЗ оценили нас очень высоко и профинансировали пять наших проектов.

К этому времени к нашей команде присоединился Джон Норкросс (Карло как раз проходил стажировку в Техасе), и спустя два года мы занялись исследованием с участием тысячи человек, пытавшихся бросить курить самостоятельно, — пятисот в Техасе и пятисот в Род-Айленде. Одновременно мы собирали данные о восьмистах энтузиастах, стремящихся сбросить вес; некоторые из них делали это самостоятельно, а некоторые — посредством участия в специальных программах.

От простейших интервью мы перешли к сложным исследованиям и комплексным массивам данных. Когда наконец мы ввели всю информацию в главный компьютер, результатом стал хаотичный набор цифр. Но цифры совершенно ясно говорили о наличии больших различий в том, как часто человек использует разные техники на разных этапах изменения. Вероятность того, что эти различия случайны, составляла меньше одной на десять тысяч.

Выявленные различия были непонятны. Я не мог отыскать сколько-нибудь разумной связи между десятью техниками и пятью этапами, которые мы исследовали. Техники, которые, как я полагал, должны использоваться «размышляющими», были в ходу и у тех, кто «сорвался», — а последние применяли и техники, что, по моему мнению, были исключительно прерогативой находящихся на этапе действия. Мой аналитик данных объявил, что исследование бессмысленно и что моя убежденность в том, что можно использовать этапы изменения для объединения мощных техник изменения конкурирующих систем психотерапии, не подтверждается цифрами.

В течение нескольких месяцев я чувствовал себя абсолютно растерянным. Возможно, аналитик данных прав, и попытки найти предсказуемую модель человеческого поведения похожи на попытки играть на фондовом рынке на научной основе, когда очевидно, что метание дротиков в таблицу с котировками может быть не менее прибыльным.

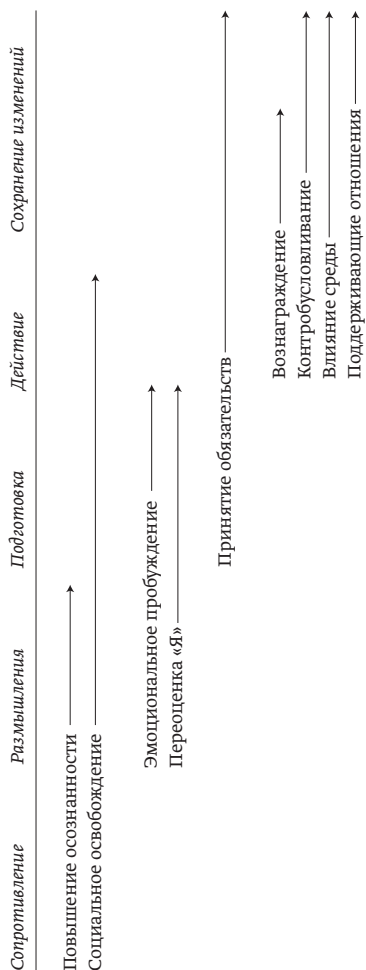
Ночь за ночью я изучал безмолвные цифры в надежде, что они заговорят со мной. Я вспомнил, как Фрейд однажды жаловался, что у него недостаточно большой мозг. Я вспоминал свое первое исследование в магистратуре. День за днем я вглядывался в результаты и не мог ни интерпретировать их, ни описать.

В магистратуре я понимал, что мои данные — мусор, взятый из совершенно бесплодного исследования. Но сейчас я столкнулся не с проваленным семестровым заданием. Мне не нужно было угождать грозному руководителю. Передо мной стоял я сам — и чувствовал, что работа всей моей жизни оказалась «мыльным пузырем». Когда я совсем уже отчаялся, меня вдруг осенило. Однажды примерно в час ночи я решил убрать из подборки данных группу «сорвавшихся», ведь рецидив не был частью нашей модели этапов. Возможно, он нарушил наши результаты точно так же, как срывает планы людей измениться.

Как только я убрал эти данные, картинка сложилась. Как я и предполагал, стали прослеживаться системные отношения между этапами и техниками изменения, что четко видно на рис. 3.1. В два часа ночи я разбудил Джен и рассказал о своем открытии. Она сонно ответила: «Джим, я рада за тебя. А теперь иди спать».

Не знаю, что случилось той ночью. Эмпирик скажет, что я открыл связи, являющиеся неотъемлемой частью результатов. Конструктивист будет утверждать, что я сам создал эту модель и наложил ее на результаты. С этой точки зрения, точно так же можно было соорудить и другие модели. По прошествии десяти лет я так и не знаю, открыл ли я эти связи или создал их. Я не знаю также, есть ли здесь

какая-либо разница. Если модель подтверждается — как эта — многочисленными успешными результатами, кому какая разница, как она появилась? Тысячи людей считают ее эффективной — и это главное.



**Рис. 3.1.** Этапы изменения, на которых определенные техники изменения наиболее эффективны

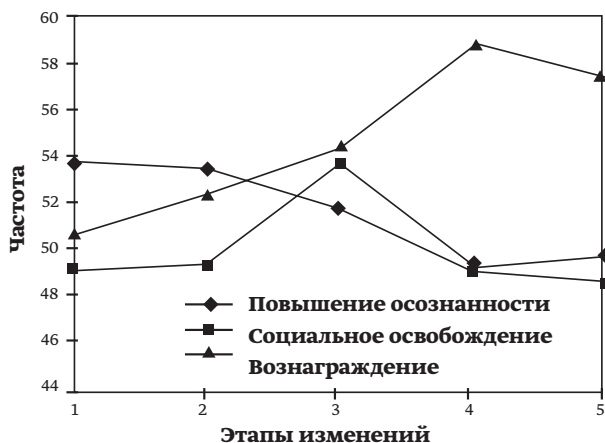
## Опыт изменивших себя

Люди, работающие над собой и не ограничивающие себя строгими теоретическими или философскими рамками, всегда ищут эффективные методы и добиваются замечательных успехов.

Как только мы получили доказательство того, что определенные методы более других эффективны на определенных этапах изменения, то начали исследовать эту взаимосвязь. Результаты однозначно подтвердили данный факт. Повышение осознанности, к примеру, чрезвычайно необходимо «размышляющим», так же как и эмоциональное пробуждение. Переоценка «Я» начинает использоваться на этапе размышлений и становится критически важной при переходе к действию во время этапа подготовки. Каждому этапу подходит свой конкретный метод.

На рис. 3.2 показана важность нескольких методов; измерения осуществлялись во время работы группы и ее перехода от этапа к этапу.

Это открытие приводит к невероятным выводам. Как только человек осознает, на каком этапе изменений находится, он сможет тут же использовать подходящие методы, чтобы перейти к следующему этапу. Цикл изменения понятен, и теперь можно управлять движением внутри этого цикла.



**Рис. 3.2.** Применение группой курильщиков трех различных методов изменения по мере продвижения от этапа размышлений к сохранению изменений. Обратите внимание, что повышение осознанности используется по большей части в начале изменения, в то время как вознаграждение — в конце цикла

Использование метода, соответствующего этапу изменения, — одна из ключевых стратегий, предлагаемых нами целеустремленному читателю. Вам не придется овладевать новыми техниками каждый раз, когда вы захотите изменить свое поведение. Не нужно будет покупать три книги из серии «Помоги себе сам», обращаться к трем врачам или проходить три программы, чтобы устранить три проблемы. На самом деле велика вероятность того, что гораздо эффективнее использовать эти методы для решения нескольких проблем одновременно, чем по очереди. В данный момент мы пытаемся определить, какая работа над проблемами продуктивнее, — одновременная или последовательная.

Похоже, вредные привычки не ходят по одной и подпитывают друг друга. Единственной часто встречающейся причиной срыва при борьбе с алкогольной зависимостью, курением или переяданием бывает душевное страдание; бывшие курильщики, употребляющие

спиртное, удваивают свои шансы на возвращение к старой привычке; прибавление веса — типичное следствие отказа от курения (и одна из основных причин, почему женщины опять начинают курить). Поэтому нередко избавляться приходится сразу от нескольких вредных привычек, что должно стать хорошей новостью для тех, кто хочет бросить курить, но боится потолстеть, или намерен бросить пить, но не хочет попасть в зависимость от табака.

Изначально простота нашей модели воспринималась как недостаток. В действительности даже мы были удивлены, обнаружив, что связь между этапами и методами прослеживалась в любых изменениях, а не только в одном-двух. Эксперты продолжали твердить нам: «Это прекрасная модель, но в моем конкретном случае она не работает». (Такое замечание часто можно услышать от скептиков. На самом деле и вы можете чувствовать подобное прямо сейчас. Однако, будьте добры, продолжайте читать.)

В ответ мы решили протестировать нашу модель изменения — и позволить это сделать другим — для всех типов ситуаций. Это стало лучшим решением. Более тысячи человек, страдающих от эмоционального дистресса (сочетание тревоги, депрессии и заниженной самооценки), поделились с нами своим опытом. Участниками исследования стали тысячи психотерапевтов. В его ходе мы выясняли, как эти высококвалифицированные специалисты справлялись с собственными проблемами: психологическим дистрессом, зависимостью от алкоголя и курения. Столько же специалистов рассказали, как они пытались помочь своим пациентам решить подобные проблемы. В совокупности наши исследования охватили более тридцати тысяч человек.

Когда мы писали эту книгу, наша модель уже применялась Национальным институтом США по проблемам алкоголизма, Национальным институтом злокачественных новообразований (по телефону горячей линии, организованной для тех, кто решил бросить курить), центрами по контролю и профилактике заболеваний (в нескольких

проектах, направленных на профилактику ВИЧ/СПИД), компанией Johnson & Johnson, Американской ассоциацией по борьбе с легочными заболеваниями, Американским онкологическим обществом. В Великобритании Национальная служба здравоохранения обучает своих сотрудников использованию нашей модели для работы с курильщиками, алкоголиками и наркоманами, а также теми, кто хочет изменить стиль и рацион питания. Всемирная организация здравоохранения тоже рассматривает возможность применения этой модели. Она — часть действующих проектов в Финляндии, Швеции, Австралии, Польше и Испании и используется для стимулирования занятий спортом, борьбы с наркозависимостью, курением, алкоголизмом и перееданием, облегчения эмоциональных расстройств и многого другого. (В Приложении Б можно найти другие сферы применения и преимущества этой «новой парадигмы» изменения поведения.) Методика так хорошо работает, что ее простота теперь воспринимается как достоинство.

Сегодня 45 процентов людей, обратившихся за профессиональной помощью, бросают лечение уже после нескольких сеансов. Обычно информация об этом не отражена в историях успеха и статистике неудач той или иной психотерапевтической школы. Всегда считалось, что, поскольку эти люди никогда по-настоящему не пытались пройти курс лечения, их не нужно принимать в расчет — и это вполне оправданная точка зрения. Однако нельзя оправдать то, что психотерапевты нередко поносят тех, кто отказался от участия в программах, навешивая на них ярлыки «немотивированные», «не поддающиеся лечению» или «не готовые к психотерапии», а потом и вообще перестают их понимать.

Мы стали размышлять над тем, существует ли связь между количеством бросивших лечение и несоответствием этапов и методов. Мы хотели выяснить, можно ли с помощью нашей модели предсказать, сколько пациентов откажется от определенных видов терапии.



Этим мы надеялись доказать, что чаще всего люди бросают лечение не по причине отсутствия мотивации, а тогда, когда оно не удовлетворяет их потребности, связанные с пребыванием на том или ином этапе изменения.

Результаты нас ошеломили. Оказалось, что наша модель позволяет предсказать 93 процента случаев отказа от психотерапии. Это еще раз доказывает, что методы психотерапевтического лечения необходимо соотносить с тем, на каком этапе изменения находится пациент.

## Важные обобщения

Успешность процесса самоизменения зависит от выполнения нужных действий в нужное время. Этап автоматически предписывает и запрещает использовать те или иные методы лечения. То, что эффективно на одном этапе, может не сработать на другом, а то и навредит.

Мы обнаружили два типичных несоответствия. Многие, подходя к этапу действия, используют в основном методы, наиболее эффективные на ранних этапах, — повышение осознанности и переоценку «Я». Они пытаются изменить свои привычки, все больше и больше о них узнавая. Это напоминает слова критиков психоанализа: понимание сути само по себе не влечет за собой изменения в поведении. Другие сразу же начинают с методов, более пригодных для этапа действия, — вознаграждение, противодействие, организация пространства, — не обращая внимания на осознанность и готовность на первых этапах. Они пытаются изменить свои привычки, ничего не зная о них. Это похоже на критику бихевиоризма: прямое действие без осознания, вероятнее всего, приведет лишь к временным изменениям.

Когда речь идет о работе профессиональных психотерапевтов, опытные врачи могут определять этапы интуитивно. Если они это и делают, то редко об этом пишут — в литературе мы нашли очень

мало ссылок на подобные работы. Тем не менее, когда мы спросили группу психотерапевтов, как они работают *над собой*, те рассказали, что используют практики других школ, наилучшим образом соответствующие тому этапу, на котором они находятся. По этой причине нам кажется, что многие врачи более склонны отступить от теории своей основной школы во время консультаций, чем при описании своих методик в научных работах. Я считаю, что наша модель должна помочь врачам стать менее ортодоксальными. Действительно, разумно применять любую из известных стратегий, если того требует ситуация.

Соперничающие школы психотерапии разработали полностью противоположные техники изменения. Однако такие разработки могут дополнять друг друга, если использовать их в соответствии с этапами изменения. Методы, традиционно ассоциируемые с экспериментальной, когнитивной и психоаналитической системами, наиболее эффективны на этапах сопротивления и размышлений. А присущие экзистенциальной и бихевиористской традициям методы принесут наибольшую пользу на этапах действия и сохранения изменений. Люди, меняющие свои привычки самостоятельно или с помощью профессионала, могут оказать значительную помощь в объединении всех техник изменения, даже если теоретики от психотерапии исторически этому противились или просто не смогли этого добиться.

### *Куда двигаться дальше*

Работающие самостоятельно способны определить, на каком этапе изменения находятся, но без специалиста могут испытывать трудности с выбором подходящего метода изменения. Неопределенное представление о важности силы воли может довести на всем их пути к цели. Кроме того, самоизменение — мудрое и действенное использо-

вание энергии. Если мы можем привнести в этот цикл обоснованные и позитивные ожидания, наши шансы на успех возрастут. Первый шаг — разобраться с мифами, мешающими освободиться от разрушительных привычек. Прежде чем отправиться дальше, стоит описать и развенчать их.

*Миф 1. Изменить себя — это просто.* Изменить себя непросто. Мы стараемся не впадать в уныние из-за недавних неудач, но на самом деле близки к выводу, что измениться нам не по силам. Мы испытываем неловкость или разочарование, когда узнаем, как кто-то с легкостью избавился от вредной привычки. В действительности существует привилегированное меньшинство, которому, судя по всему, легко дается любое изменение. Подобные драматические исцеления привлекают к себе излишнее внимание, поскольку большинству приходится усердно искать эффективные решения своих проблем. Но как только начинаешь всерьез думать об отказе от курения или алкоголя, умеренном потреблении пищи, занятиях спортом, альтернативы становятся очевидными.

*Миф 2. Все зависит от силы воли.* Когда мы задаем кому-либо вопрос: «Как вам это удалось?» — все, как правило, отвечают: «Благодаря силе воли». Казалось, наше исследование подтвердило то, что всем и так давно известно. Однако, поинтересовавшись, что люди подразумевают под «силой воли», получаем два разных определения.

Первое — формальное: уверенность в своей способности изменить привычки и решение действовать в соответствии с этим. Второе — радикальное: сила воли проявляется в любом приеме, действии, которое индивид может предпринять в целях самоизменения. Если это так, то невозможно оспорить тот факт, что изменение требует силы воли. Здесь мы видим классический случай нарушения логики рассуждения.

На самом деле тот, кто вступил на путь самоизменения, использует силу воли в первом значении, но это лишь один из методов изменения — мы называем его «принятие обязательств». Люди, полагающиеся исключительно на силу воли, обрекают себя на неудачу. Если вы считаете, что сила воли — все, что вам требуется, то при любой неудаче кажется логичным заключить, что у вас ее нет. Это может привести к капитуляции. В действительности же это всего лишь говорит о том, что одной силы воли недостаточно.

*Миф 3. Я все перепробовал — ничего не помогает!* Все больше узнавая о методах изменения, вы можете сказать: «Я это уже пробовал». Основной вопрос не в том, использовали ли вы ту или иную технику, а использовали ли вы ее часто и в нужное время. Эффективность методов изменения зависит от того, как и когда вы их применяете. Если человек, находящийся в глубокой депрессии, скажет, что антидепрессанты не действуют, я не буду тут же отменять назначение. Вместо этого спрошу: «Какое количество лекарства вы принимаете? Как давно принимаете? Принимаете ли в одно и то же время?» Любой доктор знает, насколько сильно на эффективность любого препарата влияет доза, продолжительность курса лечения, а также другие лекарства, которые пациент может одновременно принимать. Усилия, направленные на психологические изменения, поддаются подобным влияниям. Цель нашего дальнейшего исследования — определить точные дозы того, сколько, как долго и когда нужно применять каждый из методов.

*Миф 4. Люди не меняются.* Наша модель полностью опровергла этот миф. Мы изучили опыт тысяч людей, добившихся успеха в работе над собой. Несмотря на это, доктор Трейси Орлеанс (1986), психолог Онкологического центра Фокс-Чейз, обнаружила, что две трети врачей не верят в способность пациентов измениться. Подоб-

ный пессимизм — самое большое препятствие, мешающее специалистам помогать людям справляться с проблемами. При этом исследования показывают, что, если доктора более серьезно относятся к профилактике — к примеру, пару минут уделяют рассказам о вреде курения, — к концу года они могут удвоить число пациентов, бросивших курить.

Если бы все врачи действовали таким образом — говорю без преувеличения — они бы спасли миллионы жизней. Почему, обладая такой силой, врачи остаются пессимистами? Во-первых, тот, кто способен измениться самостоятельно, обычно не прибегает к врачебной помощи. Это означает, что специалисты общаются в основном с теми, кто не хочет или не может измениться без посторонней помощи, чьи проблемы кажутся неразрешимыми. Неудачи этих людей врачи и генерализируют.

Во-вторых, нам присуще искать официального, экспертного, решения наших проблем (первый этап практически любого большого проекта — экспертное исследование). Напротив, самоизменение требует здравого смысла. Выдающийся психиатр Аарон Бек писал о том, что многие коллеги превратно истолковывают попытки пациентов обозначить проблему самостоятельно и решить ее с помощью здравого смысла. Поступая таким образом, они осуждают зачастую верные идеи и эффективные практики работы над собой, отвергая их как неглубокие и необоснованные. А это способно привести к потере уверенности в себе. Получается, что хотя одни психотерапевты признают важность усилий своих пациентов, другие находятся в плену у своих теорий и не поддерживают пациентов при использовании внутренних ресурсов.

В-третьих, хотя в обществе принято говорить лишь о тех, кто справился с проблемой с первой попытки, большинству пришлось сделать их несколько, прежде чем они достигли цели. Успех требует времени и определенных усилий. Наконец, самооценка, крут

полномочий и экономическое благополучие многих врачей зависят от их уникальной и в некотором роде мистической способности помогать людям меняться. Убедительное свидетельство успеха тех, кто изменил себя сам, угрожает им, поэтому часто не берется в расчет.

Разумеется, это не значит, что мы против официальной медицины, в конце концов, мы практикующие психологи. На самом деле наша работа может принести пользу и тем, кто меняется под руководством специалиста. У людей, меняющихся самостоятельно, и тех, кто делает это с помощью терапии, много общего. Чтение об этапах и техниках изменения во время прохождения лечения может производить синергетический эффект. Именно поэтому большинство психологов прописывают своим пациентам чтение книг по данной теме, и именно поэтому 70 процентов из них говорят, что лечение им «по-настоящему помогло».

Хотя мы и надеемся, что многим удастся добиться успеха, следуя советам этой книги, утверждать, что она принесет пользу всем, нельзя. Книги из серии «Помоги себе сам» имеют определенные ограничения. Ни одна из них не сможет вам помочь, если вы страдаете серьезным психическим расстройством. Эмоциональные проблемы, существенно влияющие на вашу работоспособность, умственную деятельность или восприятие реальности, обычно требуют незамедлительной профессиональной помощи. И книга ее не заменит. В главе 9 мы расскажем о том, в каких случаях нужно обращаться за помощью к специалисту.

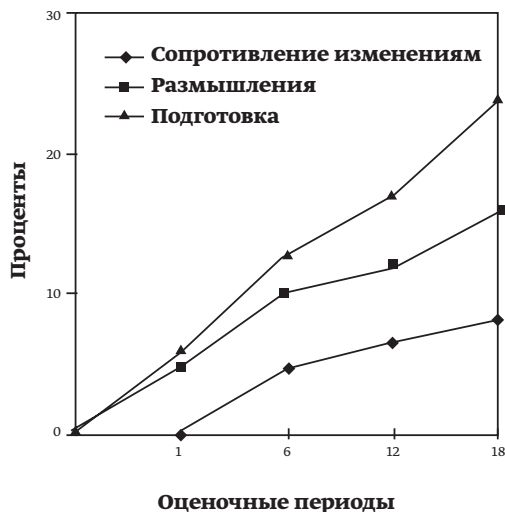
## Определение этапа изменения

Первый шаг на пути к изменению — определение этапа, на котором вы сейчас находитесь. Это можно узнать, заполнив прилагаемый

здесь оценочный лист. Вам может казаться, что вы это уже знаете, однако тщательная самооценка важна для точности, поскольку неверная оценка повлечет за собой применение не тех методов, что, в свою очередь, может замедлить ваше движение по циклу изменения.

Самооценка — неотъемлемая часть нашей программы, и вы будете встречать оценочные листы на протяжении всей книги. Информация об этапе изменения позволяет точнее предсказать, увенчаются ли ваши усилия успехом. Эта оценка будет использоваться для формирования схемы поведения в течение следующих полутора лет. В исчерпывающем исследовании курильщиков мы отследили связь между этапом изменения, на котором находился пациент перед началом терапии, ориентированной на действие, и успехами, которых он достигал в ходе лечения. Результаты были поистине впечатляющими.

На рис. 3.3 прослеживается связь между определенным этапом изменения до лечения и успешным сохранением изменений спустя полтора года. Как видите, информация об этапах — прекрасный источник прогноза о том, кто из вступивших на путь изменения добьется успеха. Лишь 6 процентов тех, кто с этапа сопротивления перескочил к действию, через 18 месяцев сохранили свои результаты — в сравнении с 15 процентами тех, кто начал с этапа размышлений, и 24 процентами тех, кто перед этапом действия находился уже на этапе подготовки. Не существует переменной, которая сильнее бы влияла на успешный исход лечения, чем информация об этапе изменения. Подобные результаты были получены при исследовании группы курильщиков — американцев испанского происхождения; курильщиков с сердечно-сосудистыми заболеваниями; курильщиков, больных раком; курильщиков-финнов, мужчин среднего возраста; пациентов, страдающих тревожностью и паническими атаками; пациентов, восстанавливающихся после черепно-мозговых травм; людей, проходящих различные виды лечения.



**Рис. 3.3.** Процент курильщиков, полностью отказавшихся от табака через 18 месяцев; классификация дана в соответствии с этапами, на которых они находились на момент начала исследования: сопротивление изменениям, размышления, подготовка

Иногда члены одной семьи с одинаковой проблемой находятся на разных этапах в цикле изменения. Рассмотрим историю пожилой пары, подумывающей о том, чтобы бросить курить. Когда их собака умерла от рака легких, жена бросила курить. А муж купил новую собаку! Оба находились на этапе размышлений и оба получили дополнительный стимул благодаря одному и тому же случаю. Но если жена продвинулась на этап действия, муж продолжил «размышлять». Поэтому не думайте, что знаете, на каком этапе находитесь. Если вы находитесь на разных этапах работы над разными проблемами — к примеру, бросили курить, однако пребываете на этапе размышлений по поводу контроля веса, — оценивайте каждую проблему по отдельности.



## Определение критериев оценки

Вы можете с кажущейся легкостью выяснить, на каком этапе находитесь. Для этого потребуется ответить всего на четыре вопроса о действии. Сложность состоит в том, что прежде чем отвечать на эти вопросы, вы должны знать, что представляет собой устранение вашей конкретной проблемы.

Многие считают, что, просто продвинувшись по пути борьбы с проблемой, они уже сделали достаточно. Но наше исследование призвано помочь людям полностью *избавиться* от нее. То есть мы хотим, чтобы вы начали действовать, чтобы *решить* проблему, а не только слегка улучшить ситуацию. Недостаточно просто переключиться на сигареты с низким содержанием смолы и никотина или даже сократить количество выкуриваемых сигарет вдвое; решить проблему — значит бросить курить.

Проблема считается решенной, если врач скажет, что риск от ваших привычек минимален или равен нулю. Под «риском» мы понимаем как проблемы со здоровьем, к которым могут привести ваши вредные привычки, так и «срывы», если проблема решена не до конца. Сокращение числа выкуриваемых сигарет снижает риск, но не минимизирует его. В таблице 3.1 представлены критерии действия для пятнадцати наиболее важных и наиболее часто встречающихся проблем, связанных с человеческим поведением.

ТАБЛИЦА 3.1. КРИТЕРИИ ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ 15 ПРОБЛЕМ, СВЯЗАННЫХ С ПОВЕДЕНИЕМ

<i>Проблема</i>	<i>Критерии действия</i>
<i>Курение</i>	<i>Полный отказ</i>
<i>Употребление наркотиков</i>	<i>Полный отказ</i>
<i>Азартные игры</i>	<i>Полный отказ</i>
<i>Алкоголизм</i>	<i>Полный отказ</i>
<i>Чрезмерное употребление алкоголя</i>	<i>Время от времени полный отказ или не более 14 порций в неделю, в том числе не более 5 порций в течение вечера</i>
<i>Секс (незащищенный)</i>	<i>Постоянное использование презервативов</i>
<i>Депрессия</i>	<i>Не более 2 дней хандры подряд</i>
<i>Панические атаки</i>	<i>Отсутствие панических атак в любой нормальной ситуации</i>
<i>Физическое насилие</i>	<i>Не проявлять физического насилия по отношению к другим, не допускать физического насилия по отношению к себе</i>
<i>Ожирение (критерий здоровья)</i>	<i>Превышение допустимого соотношения роста/веса не более чем на 20%</i>
<i>Диета (высокое содержание жира)</i>	<i>Жиры составляют менее 30% от общего количества калорий</i>
<i>Малоподвижный образ жизни</i>	<i>Минимум: физическая активность трижды в неделю в течение 20 минут</i>
	<i>Оптимально: энергичные упражнения трижды в неделю по 20 минут</i>
<i>Гигиена полости рта</i>	<i>Чистить зубы дважды в день и использовать зубную нить</i>
<i>Прокрастинация*</i>	<i>Никогда не откладывать что-либо, что может привести к нежелательным последствиям для вас или окружающих</i>
<i>Чрезмерное пребывание на солнце</i>	<i>Всегда использовать солнцезащитный крем при пребывании на солнце более 15 минут</i>

Если ваша проблема есть в таблице 3.1, посмотрите, что означает в вашем случае «выздоровление». Мы понимаем, что иногда невозможно полностью избавиться от проблемы. Если значительное улучшение — все, чего вы можете сейчас достичь, стоит заняться и этим. Но не ставьте перед собой слишком мелкие цели. Стремитесь к полной победе.

К сожалению, есть несколько проблем, в случае с которыми специалисты не приходят к единому мнению по поводу того, что можно считать полным их решением. Если вашей проблемы в таблице 3.1 нет, вам нужно представить, что значит избавиться от нее. Обычно под этим подразумевается отказ от рискованного или опасного поведения, например, от незащищенного секса, или же последовательное соблюдение мер профилактики — например, всегда пристегивать ремни безопасности.

Как только у вас появится довольно ясная идея относительно предпринимаемых действий ответьте на следующие четыре простых вопроса, чтобы оценить, на каком этапе работы с проблемой вы находитесь.

1. Я решил свою проблему более шести месяцев назад.
2. Я предпринимаю действия по решению проблемы в течение последних шести месяцев.
3. Я собираюсь начать действовать в следующем месяце.
4. Я собираюсь начать действовать в течение ближайших шести месяцев.

---

\* Нарушение поведения, при котором человек не в состоянии вовремя выполнять нужные действия. У некоторых людей с тяжелой формой расстройства возникают проблемы даже с тем, чтобы просто встать утром с постели, умыться и почистить зубы, не говоря уже о том, чтобы одеться и пойти на работу. *Прим. ред.*

Если вы ответили «нет» на все утверждения, вы находитесь на этапе сопротивления изменениям. «Размышляющие» ответят «да» на четвертый вопрос и «нет» на все остальные. Те, кто находится на этапе подготовки, ответят утвердительно на вопросы 3 и 4 и отрицательно на остальные. Если вы ответили «да» на вопрос 2 и «нет» на вопрос 1, вы сейчас на этапе действия. Вы достигли этапа сохранения изменений, если честно ответили «да» на первый вопрос.

Теперь, узнав, на каком этапе находитесь и получив первоначальное представление о методах изменения, можете начать применять эти знания, постепенно переходя от этапа к этапу. Переходите к чтению оставшейся части книги лишь после выполнения самооценки. Постарайтесь избежать соблазна перескочить через главу или две, чтобы скорее добраться до той, которая, как вам кажется, будет для вас наиболее полезной. Эффективнее всего читать эту книгу последовательно, выполняя задания каждого этапа и лишь затем переходя к следующему. Возможно, вы уже сейчас готовы к действию, но можете не пройти всю необходимую подготовку. Ознакомьтесь с главами, посвященными сопротивлению изменениям, размышлениям и подготовке. Они будут полезны и вселят уверенность для движения вперед на полной скорости. Более того, всестороннее знание вопроса станет чрезвычайно ценным при решении других проблем в вашей жизни.

# ЧАСТЬ II

---

## ПРАКТИКА

Изменить нас никак — а убить...  
Мы скорее в муках умрем,  
Чем позволим в день сей и час  
Иллюзиям нашим уйти.

*Уистен Оден*

# Глава 4

---

## Сопротивление изменениям: исходная ситуация

Когда Джордж впервые пришел ко мне на прием, он был несчастным сорокалетним алкоголиком, страдающим ожирением. Он решил пройти курс психотерапии из-за неудачного брака, исполненного боли, ненависти и предательства, но исчез после нескольких приемов. Причин его неудач было множество. Матери не удалось дать ему достаточно любви и уважения, пассивный отец эмоционально совсем от него отдалился, заводя одну за другой связи на стороне, агрессивный старший брат постоянно издевался. Жена Джорджа Вера изменяла, заставляя его чувствовать себя полным ничтожеством. В довершение всего бизнес работодателя рушился, делая его совершенно равнодушным к проблемам Джорджа.

Несмотря на все это, Джордж не выказывал особого желания бросить пить, похудеть, спасти свой брак или как-нибудь еще измениться. Во всех своих ошибках и неудачах он винил окружающих и считал, что у него нет причин меняться. Как и многие «сопротив-

ляющиеся», он ждал изменений от других. Джордж не возражал бы, если бы его злая, эгоистичная жена превратилась в любящую и заботливую мать, которой у него никогда не было. Но пока Вера не изменилась, он предпочитал просиживать в местном баре, разделяя горе с собутыльниками. Когда Джордж становился беспокойным, злым или подавленным, его приятели знали, как его взбодрить — принести еще одну порцию спиртного. Конечно же, я Джорджа взбодрить не мог. Его брак, карьера и жизнь были ужасны. Поэтому я не стал его критиковать, а сказал ему и Вере, что их брак очень сложно спасти, но если они хотят попытаться, я помогу, чем смогу. Я также сказал Джорджу, что, если он хочет спасти самого себя, ему нужно бросить пить. Вместо этого он бросил лечение.

Специалисты любят называть алкоголизм болезнью отрицания. Но это определение подходит почти к любой проблеме. Когда мы увязаем на этапе сопротивления изменениям, мы остаемся там именно из-за отрицания. Если нам говорят, что мы что-то делаем не так, один из способов избежать наказания — отрицать свою вину. Это проявляется особенно ярко в случае, когда мы получаем удовольствие от вредных привычек. Другая стратегия — признать свое поведение, но оправдать его, придумав веские причины, побудившие так поступать. Именно поэтому мы так часто отстаиваем свое право себя разрушать.

Что такого привлекательного в сопротивлении изменениям, что заставляет многих людей так отчаянно бороться за право оставаться на этом этапе? Лишь одно — ощущение безопасности. Тут вы не можете потерпеть неудачу. Это дает вам время: вы можете измениться когда-нибудь потом, не сейчас. И еще освобождает от чувства вины. Если вы можете не думать о своих дурных привычках, как вы можете начать испытывать чувство вины из-за них? Наконец, «сопротивляющиеся» свободны от социального давления. Вам нужно лишь спровоцировать несколько неловких сцен, чтобы убедить близких, что вы не собираетесь обсуждать свои проблемы.

Мне хотелось бы похвастаться, что я чудесным образом повлиял на Джорджа, и мои аргументы убедили его и Веру измениться самим и изменить их брак в лучшую сторону. Но это книга о самоизменении, а не о чудесах. Джордж начал лечение на этапе сопротивления, и на нем же остался, когда прекратил его.

Годы спустя я узнал, что некоторые сомнения закрались-таки в его голову. Он ожидал, что его поддержат, а вместо этого обнаружил, что в своих бедах виноват исключительно сам. Он начал осознавать, что, хотя история его детства и отношения с женой оставляют желать лучшего, он использовал их как оправдание своему поведению. В его обороне появилась трещина, и постепенно стало приходить осознание проблемы. Существовали и другие факторы, которые помогали Джорджу выбраться из состояния сопротивления изменениям. Когда ему удалось удержаться от борьбы с ними, он продолжал путь вперед.

## **Позиции сопротивляющихся изменениям**

В большинстве случаев исходная позиция — это активное сопротивление изменениям. К сожалению, многие находящиеся на этом этапе без поддержки окружающих обречены оставаться на нем. Как только люди начинают осознавать свою проблему, они проявляют большую склонность принимать помощь. На любом другом этапе вопрос состоит не в том, предложить или не предложить помощь, а в том, какая именно помощь наиболее эффективна. В случае же с «сопротивляющимися» часто возникает сомнение, есть ли в принципе возможность оказать помощь.

Некоторые из находящихся на начальном этапе настолько деморализованы, что обреченно решают оставить все как есть, считая это «судьбой». Вполне вероятно, что в прошлом они пытались решить свою проблему и потерпели неудачу. Теперь же думают, что даже



мысли об изменении грозят им провалом. Они смирились с поражением и полностью сдались.

Хотя рост Мэри едва достигал 160 сантиметров, ее вес постепенно переваливал за 90 килограммов. Но ей уже было все равно. Брак развалился, и карьера стремительно катилась в тартарары. Мэри считала, что лучшие времена в ее жизни миновали и теперь ее удел — заниматься самоуничтожением.

Когда люди полностью отказываются от изменений, они плюют сами на себя. Они принимают на веру один из мифов о самоизменении: «Я уже все перепробовал», «У меня недостаточно силы воли», «Люди не меняются». Они сдерживают себя еще меньше, чем до неудачной попытки измениться. Употребление алкоголя становится чрезмерным, вес увеличивается, плохое настроение появляется чаще и длится дольше. Отказавшись от себя, они капитулируют перед своими проблемами, которые, в свою очередь, начинают довлеть над ними еще больше, и, как и Мэри, чувствуют, что жизнь не удалась.

Я испытывал нечто подобное, окончив школу. В то время мне казалось, что все катится под откос, я был подавлен и склонен к цинизму. Когда же, наконец, я справился с этим состоянием, то был очень счастлив, что не поставил тогда крест на своей жизни.

Несмотря на это, урок я усвоил недостаточно хорошо. Окончив колледж, я выбрал магистратуру, не совсем подходящую для себя. Чувство отчаяния вернулось. Я начал часто выпивать, слишком много есть и спать. Я учился на клинического психолога и очень переживал, что мои наставники и преподаватели узнают о моих наклонностях. Поэтому отгородился от любой посторонней помощи, что лишь усугубило депрессию.

К счастью, мне удалось поступить в университет, расположенный неподалеку от места жительства моей семьи и друзей. Когда я все же справился с проблемой, то почувствовал невероятный стыд от того, что не усвоил предыдущий урок. Но лишь в третий раз испытыв

подобное ощущение, я наконец осознал, что жизнь проходит мимо тогда, когда ставишь крест на своей способности измениться.

### *Проблема или осознанный выбор?*

Является та или иная модель поведения проблемой или осознанным выбором человека? Можно ли сказать, что у человека проблема, если он этого не осознает? Кто решает, что является проблемой, а что нет? Насколько этично пытаться кому-то помочь, если он этого не хочет?

Некоторые считают, что не стоит вмешиваться в жизнь «сопротивляющихся», пока те не достигнут самого дна и не поймут, что нужно что-то делать, пока не стало поздно. У этого подхода есть свои сложности, и одна из них важна — окружающим, особенно близким, больно смотреть на то, как люди занимаются самоуничтожением.

Алкоголики рано или поздно теряют семьи, друзей, работу, деньги, физическое и умственное здоровье. К тому времени они могут быть настолько деморализованы и физически истощены, что им уже не будет никакого дела до изменений. У них просто не останется на это никаких сил.

Ждать, пока страдающие той или иной проблемой люди окончательно опустятся, не только больно и неэффективно, но еще и рискованно. Мы не будем рассматривать этот подход относительно чисто физических расстройств. Если у кого-то из наших близких появились признаки серьезной болезни, не станем же мы бездействовать до тех пор, пока она начнет прогрессировать. Когда у людей появляются симптомы приближающегося сердечного приступа, даже в случае сопротивления их близкие обычно настаивают на походе к врачу. Согласно исследованиям, с проблемами легче справляться на ранней стадии. Чем дольше люди тянут с изменениями, тем тяжелее они им даются.

Конечно, в оценке психологических проблем присутствуют определенные вопросы. Чрезмерное употребление спиртных напитков — проблема или стиль жизни? Курение — проблема или обоснованный выбор? Кто скажет? И как решить, находитесь ли вы на этапе сопротивления изменениям или сделали свободный выбор в пользу такого поведения, что есть ваше право?

Ответьте на следующие вопросы откровенно, и увидите различия между вредными привычками и стилем жизни.

*Вы говорите о своей модели поведения?* «Сопrotивляющиеся» обычно избегают таких разговоров. Просите ли вы окружающих не совать нос не в свои дела или цените их внимание? Те, кто не находится на этапе сопротивления, как правило, не занимают оборонительную позицию. Высказывания других для них скорее знак внимания, чем попытки их контролировать.

*Имеете ли вы полное представление о своей модели поведения?* «Сопrotивляющиеся» избегают изучения своего проблемного поведения. Переворачиваете ли вы страницу или переключаете канал, когда встречаете статью или программу о вашей модели поведения? Или же читаете статью и смотрите передачу с интересом? Если вы употребляете спиртное и хотите узнать о признаках алкоголизма, или же курите и признаете, что это вредит здоровью, вы уже на пути к этапу размышлений.

*Готовы ли вы брать ответственность за последствия своего поведения?* «Сопrotивляющимся» не нравится в красках представлять эти последствия. Знаете ли вы о краткосрочных и долгосрочных результатах своего поведения? Известно ли вам, как в течение 48 часов организм реагирует на шесть выпитых бокалов пива? Имеете ли вы представление о том, как сказывается подавленный гнев на вашем сердце?

Могли бы вы испытывать удовольствие от курения, зная, что больны раком легких? Если вам присущи частые вспышки гнева, хорошо ли вы себя чувствуете, понимая, что ваши дети боятся вас? Будут ли выглядеть годы, в течение которых вы пили, достойным времяпрепровождением, если вы потеряете большую часть того, что вам дорого?

«Сопrotивляющиеся» редко берут на себя ответственность за негативные последствия своих действий. Если выбранная модель поведения постепенно вас убивает, будете ли вы считать это естественным? Сегодня мы можем с уверенностью утверждать, что большинство самых распространенных причин смертности в США, в том числе заболеваний сердца и различных видов онкологических заболеваний, обусловлены стилем жизни. Попав в группу риска, будете ли вы сожалеть о том, что не избавились вовремя от вредных привычек?

Ответы на эти три вопроса позволят понять, является ли ваша конкретная модель поведения проблемой или осознанным выбором. Если вы совершенно искренне готовы заявить, что не закрываетесь от окружающих и достаточно знаете о своей привычке, осознаете, какими будут последствия и берете на себя ответственность за них, возможно, это и есть осознанный выбор. Однако если вы, как и большинство из нас, ответили отрицательно хотя бы на один вопрос, вероятно, вы пока находитесь в лагере «сопротивляющихся».

### *Влияние этапов жизненного развития и окружения*

Как выбраться из состояния уныния и агрессии? Мы можем помочь «сопротивляющимся», о чем подробнее будет рассказано далее. Тем не менее иногда люди проходят этот этап без чьей-либо помощи. Такие непреднамеренные изменения порой вызваны влиянием окружения или этапов жизненного развития, что практически не поддается нашему контролю.

Силы, заставляющие нас двигаться от одного жизненного этапа к другому, могут также заставить задуматься об изменении некоторых аспектов нашей жизни. Канун сорокалетия, когда мы все больше осознаем, что смертны, — мощный толчок к переменам. К примеру, многие курильщики решают бросить курить, алкоголики — пить именно накануне сорокалетия. Это не совпадение, а, как показывает наше исследование, закономерность.

Возрастные вехи — не единственные движители развития. Заключение брака, рождение детей, продвижение по службе, болезни, уход на пенсию и прочие самые важные события нередко становятся решающим поводом вступить на путь изменений. Например, до того как стать отцом, Джон Норкросс постоянно брал на дом кучу работы, хотя и осознавал, что находится на грани трудоголизма; он часто обещал жене, что больше этого не повторится. И только после рождения ребенка — важнейший признак зрелости — Джон смог изменить свой образ жизни и правильно расставить приоритеты.

Изменения в окружении могут оказывать столь же сильное влияние. Одна из супружеских пар, принимавшая участие в нашем исследовании, спросила у своего сына накануне совершеннолетия, что бы он хотел получить в подарок. Он сказал, что лучшее, что они могли бы для него сделать, — это бросить курить. Эта просьба тут же спровоцировала их движение к этапу размышлений. И такие истории не редкость.

Даже при отсутствии просьб со стороны люди могут осознавать, что окружающие больше не поддерживают их стиль жизни, что их привычки вызывают скорее порицание, чем одобрение. Сегодня общественность ратует за здоровый образ жизни, призывает отказаться от вредных привычек, держать себя в хорошей физической форме. Любое подобное давление способно произвести значительный эффект.

Иногда к незапланированным переменам приводит вынужденное изменение окружения. Билл, сорокалетний дефектолог,

проходящий курс лечения от алкоголизма, долгое время был вынужден участвовать в соответствующих программах. В армии его приговорили к этому после того, как он попал в автомобильную аварию. После осуждения за вождение в нетрезвом виде он посещал лечебные реабилитационные программы, чтобы вернуть себе водительское удостоверение. В течение нескольких лет он то вступал, то выходил из Ассоциации анонимных алкоголиков.

После нескольких лет и большого числа различных тренингов Билл наконец достиг нужного уровня осознанности, благодаря чему смог избавиться от своей зависимости сам. «Я отвергал все попытки мне помочь, — говорит сегодня Билл, — но, видимо, что-то стоящее все-таки в меня заронили. Не справляясь со своим пристрастием к алкоголю, я осознал: пьянство приносит мне одни неприятности».

Когда-то Билл мечтал стать полицейским, и стыд из-за того, что он попал в тюрьму, окончательно повысил степень его осознанности.

«Сопrotивляющиеся» могут быстрее продвинуться к этапу «размышлений», если сумеют использовать влияние жизненных обстоятельств или окружения для того, чтобы измениться. Возьмем, например, старение. Люди часто психологически не готовы адекватно воспринимать этот процесс. Все зависит от того, считаем ли мы старение естественным явлением или наказанием. Многие из нас ждут совершеннолетия, поскольку общество считает это началом взрослой жизни. Когда же человеку исполняется сорок или пятьдесят, это может стать для него трагедией, особенно в обществе, идеализирующем молодость.

Кто-то относится к старению как к обретению свободы. Например, вдова, воспитывающая четверых детей, будучи заядлой курильщицей с сорокалетним стажем, рассказала нам, что смогла бросить курить, только когда стала бабушкой. В ее понимании эта пагубная привычка не соответствовала ее новому образу бабушки и тому чувству достоинства, которое она испытывала как представитель старшего поколения.

К сожалению, не счесть способов саморазрушения, посредством которых люди противятся возрастным изменениям. Они готовы отрицать возникающие проблемы со здоровьем, начинают употреблять кокаин и другие стимулирующие вещества, чтобы вновь обрести энергию юности, а затем барбитураты, чтобы уснуть. Они пускаются во все тяжкие, ощущая малейшие проявления снижения полового влечения.

Для здоровья полезнее всего, когда мы уравниваем свое стремление все контролировать и открытость к внешним воздействиям, когда удовлетворяем потребность в независимости внутри общества и в кругу семьи. Большая часть этой главы посвящена тому, как достичь этой цели с помощью первых трех методов изменения — повышения осознанности, поддерживающих отношений и социального освобождения, — которые помогут перейти к этапу размышлений. Начать, однако, следует с обзора основных механизмов психологической защиты «сопротивляющихся изменениям».

## **Механизмы психологической защиты сопротивляющихся**

Механизмы психологической защиты не являются врожденными, мы приобретаем их с возрастом. Они приносят нам очень большую пользу. Не будь у нас такого «ментального щита», мы постоянно подвергались бы атаке нежелательных чувств и внешних угроз, реальных и вымышленных. Механизмы психологической защиты помогают избегать (по крайней мере на какое-то время) того, чему мы не можем противостоять, и позволяют жить дальше.

Раз эти механизмы психологической защиты настолько ценны, мы вынуждены за них платить. Они облегчают боль, но искажают восприятие. Поскольку мы не можем решить проблему с помощью механизмов психологической защиты, хотя они и способны облегчить

наше существование на короткий срок, в долгосрочной перспективе они могут навредить. Именно механизмы психологической защиты мешают «сопротивляющимся» увидеть свои проблемы. По сути, они отвлекают нас от сложной и неприятной задачи — самоанализа.

Признание того, что ваше внимание отвлечено, уже служит первым шагом на пути к разрушению «защит». Из более двадцати пяти видов механизмов психологической защиты, имеющих в распоряжении человека, «сопротивляющиеся» используют преимущественно семь, причем они могут проявляться в четырех вариантах. Рассмотрим каждый в отдельности.

### *Преуменьшение: отрицание и преуменьшение*

Отрицание, вероятно, наиболее часто встречающийся механизм психологической защиты, оно помогает нам не признавать неприятных обстоятельств. Время от времени мы притворяемся, что такие досадные явления, как боль или опасность, просто не существуют.

У меня был один клиент, Гарольд, который практически стал банкротом. Его беда усугублялась еще и тем, что он вот-вот должен был потерять работу — третий раз за последние четыре года. Его жестокость ужасала детей, и они больше не хотели жить с отцом. Жена собиралась бросить его. Несмотря на это, убежденный, что жизнь продолжается, он вкладывал всю свою энергию в лыжный клуб и совершенно не занимался карьерой и семьей. Гарольд говорил: «Я прекрасно справляюсь со стрессовыми ситуациями. Это моя жена не может с ними справиться». Ему казалось, что она отбирает у него свободу и радость жизни.

«Сопротивляющиеся» любят отрицание. Вопреки очевидному, они отказываются признавать существование проблемы. Известные любители отрицания — алкоголики. Я встречал людей с физическими признаками интоксикации, которые продолжали клясться, что не брали в рот ни капли. Те, кто злоупотребляет алкоголем, любят



также и преуменьшать, что тоже является формой отрицания. «Может, я и много пью, но могу с этим справиться», — утверждают они, хотя процент потерявших работу, больных и разведенных алкоголиков свидетельствует об обратном.

Отрицание выбраковывает информацию, которая могла бы помочь людям измениться. В результате, они на удивление мало знают о вредных привычках. Тридцатисемилетняя медсестра Кэрол, курительница с двадцатилетним стажем, отказывалась признавать, что сигареты могут ее убить. Она, хоть и работала в области медицины, «не знала», что курение считается первой предотвратимой причиной смерти в США, уносящей 400 тысяч жизней ежегодно. «Я просто всегда исходила из того, — объясняла она спустя пять лет после отказа от курения, — что медики до сих пор не пришли к единому мнению относительно последствий курения».

### *«Уважительные причины»: рационализация*

Когда мы что-то объясняем, то перечисляем рациональные причины своего поведения. Даже если оно инфантильно и нерационально, мы оправдываем его с точки зрения зрелости и рационализма. Нам такие аргументы могут казаться безупречными, но на самом деле в них полно дыр.

Каждый вечер Морин больше часа тратила на то, чтобы уложить свою восьмилетнюю дочь спать; среди ночи она позволяла девочке забираться к ней с мужем в кровать. Она подвозила дочь в школу и забирала из школы каждый день, вместо того чтобы сажать ее в школьный автобус с другими детьми. Когда друзья или родственники выражали беспокойство по поводу поведения Морин, она холодно советовала им не лезть не в свое дело.

Морин считала, что у нее есть веская причина потакать прихотям дочери: «Моя мать была слишком строгой и никогда меня

не баловала в детстве». Слишком строгая мать — не повод впасть в другую крайность при воспитании собственного ребенка.

Как бы то ни было, рационализация — очень распространенная защитная реакция. Лучше всего это явление передает великолепный диалог из кинофильма «Большое разочарование».\*

*— Не наезжай на рационализацию. Где бы мы были без нее? Я не знаю никого, кто бы провел день без пары-тройки сочных обоснований. Это важнее, чем секс.*

*— Да брось! Нет ничего важнее секса!*

*— Ты так думаешь? А ты пробовал когда-нибудь целую неделю провести без рационализации?*

Сестра рационализации, интеллектуализация, означает абстрактный анализ для снижения личной значимости события. Интеллектуализирующий человек способен избегать эмоциональных реакций и тревожных мыслей о своей проблеме. «У меня должен быть хотя бы один недостаток — и это сигареты», — говорит он в свое оправдание. «Мой дядя выпивал по пол-литра виски в день и дожил до девяноста лет!» — вторят некоторые любители выпить, несмотря на то что в среднем алкоголики сокращают продолжительность своей жизни на двадцать лет. «Все эти страшилки о раке доказаны лишь на крысах, которых заставляли “выкуривать” эквивалент восьмидесяти пачек в день» — еще один оправдательный аргумент, распространяемый представителями табачной индустрии, которые неверно истолковывают довольно убедительные результаты исследований, бесстыдно вводя в заблуждение потребителей.

---

\* «Большое разочарование» (англ. The Big Chill) — кинодрама американского режиссера Лоуренса Кэздана 1983 года. Фильм был номинирован на «Оскар» в трех номинациях. *Прим. перев.*

### *Обращение вовне: проекция и замещение*

Когда мы не можем или боимся выразить свои чувства по отношению к настоящему источнику наших проблем, мы готовы перенаправить их против кого-либо или чего-либо еще, кроме самого себя. «Лучшая защита — нападение», — таков девиз людей, обращающихся вовне.

Карл злоупотреблял алкоголем и наркотиками в течение двенадцати лет. Его третья жена, Бет, с самого начала их брака твердила ему о проблемах, но Карл не хотел ее слушать. В ответ он начал критиковать Бет. Она выросла в строгости, с очень придирчивой матерью, поэтому всегда старалась быть идеальной и критики просто не переносила. Карл окружил Бет массой трудностей, заставляя справляться то с одной проблемой, то с другой, а сам в это время продолжал беспрепятственно употреблять алкоголь и наркотики.

Постоянные нападки Карла на Бет — пример замещения. Еще известный как «поиск козла отпущения», этот механизм — форма обращения вовне, когда мы свои гнев, депрессию или фрустрацию вымещаем на объекте или человеке, который находится рядом и безопасен для атак. Другая форма замещения, проекция, проявляется тогда, когда мы находим в других те проблемы, от которых страдаем сами.

### *Обращение внутрь: интернализация*

Мы можем также направлять свои чувства внутрь, считая, что причина наших бед не в окружающих, а в нас самих. Постоянно обращаясь внутрь себя и не выплескивая негативные эмоции должным образом, мы начинаем интернализировать, или «проглатывать» эти чувства. В результате возникают самообвинение, самоосуждение, низкая самооценка и иногда депрессия.

Такая привычка была у Айрин. В течение пяти лет она ходила на свидания, но, по ее словам, не добилась «успеха» (замужества), поэтому начала воспринимать себя как «безнадежную старую деву»,

несмотря на то что ей исполнилось только двадцать пять! Испытывая разочарование за разочарованием, Айрин начала интернализировать чувство вины, ощущая себя и, соответственно, действуя так, будто больше нет никакой надежды. Это превратилось в порочный круг: поскольку Айрин не считала себя привлекательной, она и вела себя неуверенно, что уменьшало ее шансы на успех у молодых людей.

Приняв свое поражение и отчаявшись, «сопротивляющиеся» осознают наличие у себя проблемы, но перестают предпринимать попытки что-то изменить, поэтому нередко обращают свой взор внутрь, оправдываясь: «Я не могу это сделать». Ощущение неизбежного провала не дает им вступить на путь изменений, и пока они не поверят в то, что это возможно, у них действительно ничего не получится. Механизмы психологической защиты способны сотворить чудо, только это не приводит ни к чему хорошему.

## Как помочь сопротивляющимся изменениям

Одна из проблем, возникающих при проведении исследований в сфере, где отсутствует единство мнений, — невозможность прийти к общему решению относительно того, что изучать дальше. Иногда спонсоры требовали от нас внедрения программ, когда мы еще не были готовы. Национальный институт злокачественных образований проявлял настойчивый интерес к нашим первым исследованиям курильщиков, самостоятельно бросивших курить. Он даже просил начать разработку терапевтической программы параллельно с проведением исследований, а не ждать, когда поступят все данные.

Эта просьба казалась разумной: 500 миллионов человек, живущих сейчас на планете, умрут в среднем на десять лет раньше уготованного им срока из-за табакокурения. Различные программы по самоизменению давали весьма скромный результат. Мы доказывали тогда, что

в них не учитывается, на каком этапе изменения находится пациент, поэтому они неэффективны. К примеру, согласно данным Организации поддержки здравоохранения (ОПЗ) Западного побережья США, более 70 процентов курильщиков, соответствующих условиям программы, заявили, что будут принимать в ней участие. Тем не менее, когда программа была разработана и разрекламирована, лишь 4 процента курильщиков действительно изъявили готовность участвовать в ней.

Итак, нас попросили создать программу, которая оказала бы реальное воздействие и *учитывала* этапы изменения. Поскольку у нас еще не было всех необходимых данных, мы понимали, что придется исправлять все недоработки по ходу дела. Но мы хотели, чтобы модель начала работать. Мы размышляли, как завлечь тех, кто и не думает меняться, кто по определению сопротивляется изменениям? Как достучаться до людей, которые не признают наличия проблем или активно защищаются?

Мы подсчитали, что в ответ на газетное объявление, адресованное тем, кто находится на этапе размышлений, пришло две сотни заявок на получение наших материалов по самопомощи. Другие объявления вызвали примерно такое же число откликов от тех, кто находился на этапах действия и подготовки. Необходимо было провести эксперимент с «сопротивляющимися». Мы составили объявление об участии в программе для «курильщиков, которые не собираются меняться». К нашему удивлению, на него откликнулось 400 человек.

Теперь посмотрим на процент успешности нашей программы. Нам удалось добиться, чтобы в самой масштабной терапевтической программе ОПЗ Новой Англии\*, программе, учитывающей этапы изменения и потребности всех курильщиков — даже тех, кто еще

---

\* Новая Англия — экономико-статистический подрайон, выделяемый Бюро переписи населения США. Включает штаты Вермонт, Коннектикут, Массачусетс, Мэн, Нью-Хэмпшир и Род-Айленд. Площадь 172,2 тыс. кв. км. Население 13,2 миллиона человек. *Прим. перев.*

не готов меняться или совсем недавно начал об этом думать, — участвовало приблизительно 85 процентов курящего населения. Даже если бы уровень ее успешности составил лишь 20 процентов (исследование еще не закончено, однако эта отметка, похоже, уже пройдена), это означало бы, что она повлияла на 15 процентов населения или стала в 1000–5000 раз результативнее традиционных программ.

Ранее никто не думал оценивать степень влияния терапевтической программы, поскольку процент участия был слишком низким. И неудивительно, учитывая, что подавляющее большинство программ рассчитано на помощь небольшой группе людей, которая уже готова действовать. Согласно данным репрезентативных выборок, в определенный отрезок времени из всех страдающих от той или иной проблемы к действиям готовы лишь 20 процентов.

В свое время руководство западной ОПЗ, обнаружив, что запишавшиеся уклоняются от участия в их старой терапевтической программе, специально для них разработанной и ориентированной на действие, приняло решение убедить курильщиков все же принять в ней участие. Врачи показывали курящим устрашающие видеофильмы о последствиях пагубной привычки и прелестях избавления от нее. Медсестры непривычно долго объясняли пациентам, что, отказавшись от курения, они станут чувствовать себя гораздо лучше. Затем они звонили курильщикам по телефону, настоятельно советуя принять участие в программе. В результате дали согласие 35 процентов «сопротивляющихся», но лишь 3 процента стали действительными участниками, а окончили курс 2 процента.

Как когда-то сказал Абрахам Маслоу, если ваш единственный инструмент — молоток, все, с чем вы сталкиваетесь, похоже на гвоздь. Хотя мы не предполагали, что наша терапевтическая программа появится так быстро, мы не могли сдержать радости от ее успешности. И причина такой высокой результативности заключалась в том, что в самом начале мы взяли на себя труд выяснить, какие инструменты понадобятся. В некотором смысле они (этапы развития) уже лежали

в ящике с инструментами, но до настоящего момента никто не знал, как именно их использовать. Давайте рассмотрим техники, которые «сопротивляющиеся» сочли наиболее эффективными.

### *Повышение осознанности*

Первый шаг на пути к сознательным изменениям — признать факт существования разрушительных механизмов психологической защиты, стоящих у нас на пути. Знание — сила. Фрейд первым осознал, что для избавления от навязчивого поведения нужно прежде всего преодолеть сопротивление изменениям. Лишь признав существование защит, мы будем способны победить или перехитрить их.

Осознание, происходящее изнутри или извне, бесценно. Многим «сопротивляющимся» не хватает информации для полного понимания своих проблем. Подобно вспышке света в темной библиотеке осознание делает эту информацию доступной. Как и в случае со всеми методами изменения, существует большое количество различных техник, которые можно использовать для повышения осознанности. Вы можете собирать информацию с помощью чтения или просмотра информативных программ по телевидению. Или анализировать, как интерпретируют ваше поведение друзья или врачи.

Иногда осознание проблемы приходит быстро. Элен, художник-модельер пятидесяти лет, страдала ожирением всю жизнь, нося на себе примерно девяносто лишних килограммов. Она предприняла несколько неуверенных попыток похудеть, но на самом деле никогда не воспринимала свою тучность как проблему. «Благодаря мужу я всегда чувствовала себя привлекательной, — рассказывает она. — А поскольку я владею собственным бизнесом и у меня есть наемные служащие, мне не приходится много двигаться, чтобы делать все самой».

Все изменил визит к доктору. «Когда врач сказал мне: “Не хочу вас пугать, но...” все перевернулось, — вспоминает Элен. — Я поняла,

что умираю; уровень сахара и давление зашкаливали, а мои щиколотки стали просто гигантскими». В результате, Эллен решила сбросить лишний вес и два года спустя добилась своей цели.

Некоторые техники повышения осознанности можно применять и в обычной жизни. Однажды, когда я вел курс для трехсот студентов, у меня появилась привычка заканчивать предложения словом «в принципе», так же как другие используют «как бы» или «знаешь». Я говорил примерно так: «Фрейд — второй по популярности психолог всех времен в принципе, а Скиннер сегодня — самый популярный в принципе». Я не замечал этой проблемы до тех пор, пока один первокурсник не набрался нахальства указать мне на нее. Я попытался объяснить, что имею в виду, говоря «в принципе», но не смог найти ни одного мало-мальски разумного аргумента. Без осознания я, однако же, ничего не мог поделать со своей привычкой. В итоге я попросил аудиторию поднимать руки всякий раз, когда я скажу «в принципе». С тремя сотнями рук, благодаря которым я в полной мере осознал свою вредную привычку, я изменился в рекордно короткий срок.

### *Осознание защит*

Хотя повышение осознанности обычно не ведет к сиюминутному изменению, первым шагом в этом направлении, в любом случае, будет осознание своего пагубного поведения. Соответственно, начинать борьбу со своими защитами следует с выяснения, каковы они и как работают. Ниже приведены несколько примеров, с помощью которых вы сможете понять, какие механизмы психологической защиты используете чаще всего. Попробуйте соотнести описания, приведенные ниже, с защитами, наиболее популярными у «сопротивляющихся»\*.

---

\* На основе материалов теста по определению используемых механизмов психологической защиты Defense Mechanism Inventory (Gleser&Ihilevich, 1969).



**Ситуация.** Вы ожидаете автобуса, стоя на остановке. На дороге мокро и грязно после ночного ливня. Внезапно прямо перед вами по луже пронесется такси, забрызгав вас грязью. Возможные реакции:

1. Я чищу одежду с улыбкой, будто ничего не случилось.
2. Я не обращаю на это внимания. В конце концов, подобные вещи в городе случаются довольно часто.
3. Я выкрикиваю ругательства в адрес таксиста.
4. Я клянусь себя за то, что не надел(а) плащ и не смог(ла) защититься.
5. Я даю водителю понять, что мне все равно, ничего страшного не произошло.
6. Я даю водителю понять, что у всех есть свои права.
7. Я бросаюсь вдогонку за такси, бросая ему вслед все, что попадает под руку.
8. Я мысленно ругаю себя за то, что стоял(а) слишком близко к краю проезжей части.

Реакции 1 («ничего не случилось») и 5 («ничего страшного не произошло») иллюстрируют отрицание и преуменьшение. Реакции 2 («такое случается») и 6 («у всех есть свои права») — примеры рационализации и интеллектуализации; такие ответы подавляют эмоциональную реакцию с помощью интеллектуального оправдания ситуации. Реакции 3 (выкрикивание ругательств) и 7 (погоня и швыряние предметов) ярко иллюстрируют обращение вовне, против объекта. Ответы 4 («я клянусь себя») и 8 («я мысленно ругаю себя») являются примерами обращения внутрь.

## *Сдерживание защит*

Хотя ни один из нас не полагается до конца жизни лишь на один механизм психологической защиты, мы все склонны к последовательности. К примеру, Джон Норкросс — прекрасный интеллектуализатор, у которого всегда наготове объяснения и оправдания для любой вредной привычки. Вот типичный разговор между ним и его другом:

*Друг: Эй, Джон, я стал замечать, что ты набираешь вес.*

*Джон: Да, я недостаточно занимаюсь спортом. Слишком увлекся написанием книги.*

Такое объяснение выглядит весьма правдоподобно, но оно не направлено напрямую на проблему (увеличение веса), а вместо этого переносит вину на что-либо другое (написание книги). Если внимательнее проанализировать жизнь Джона, то станет ясно, что такую защитную реакцию он использует в различных ситуациях.

*Нэнси: (жена Джона): Джон, я вижу, что ты проводишь уйму времени на работе и почти не бываешь с нами.*

*Джон: Да, согласен. Я слишком занят написанием книги и консультированием пациентов.*

Изучая собственные защитные реакции, Джон сделал важный шаг на пути к размышлениям над своими проблемами относительно веса и сверхурочной работы. В конце концов, наши защиты нами не управляют, а лишь направляют нас. Простое осознание своих «ментальных ловушек» поможет нам обрести некоторый контроль над ними.

На самом деле все неадекватные защитные механизмы можно трансформировать в конструктивное поведение с помощью осознания и практики. На протяжении этой книги вы будете знакомиться с техниками преобразования защитных механизмов в реакции совлада-

ния (копинг-реакции). В таблице 4.1 приведено несколько примеров подобных трансформаций.

**ТАБЛИЦА 4.1. ТРАНСФОРМАЦИЯ ЗАЩИТ В СОВЛАДАНИЕ**

<i>Защитный механизм</i>	<i>Совладание</i>
<i>Отрицание: отказ от столкновения с неприятными чувствами или мыслями, игнорирование тревожных и опасных переживаний</i>	<i>Сосредоточение: временный отказ от неприятных мыслей или переживаний для того, чтобы сконцентрироваться на текущей задаче; возвращение к этим переживаниям в более подходящий момент</i>
<i>Рационализация и интеллектуализация: оправдание своих вредных привычек, уклонение от неприятных переживаний с помощью слов и обобщений</i>	<i>Логический анализ: тщательный и вдумчивый анализ проблемы без переполнения эмоциями</i>
<i>Проекция: надуманное приписывание нежелательных чувств или мыслей другому человеку</i>	<i>Эмпатия: взгляд на ситуацию глазами другого человека; попытка представить, что чувствуют другие</i>
<i>Замещение: вымещение негативных эмоций на другом человеке</i>	<i>Сублимация: высвобождение негативных эмоций через альтернативные, социально допустимые каналы. Физические упражнения, повседневная работа, спорт, искусство и музыка могут быть формами творческой агрессии</i>
<i>Интернализация: обвинение себя во всех проблемах</i>	<i>Самодетерминация: мотивация позитивных действий. Связывание неприятных переживаний или мыслей с соответствующим объектом — окружением, другими людьми или собой — после обоснования</i>

## *Повышение осознанности: самооценка*

Для каждого метода изменения мы будем предоставлять краткий опросник для самооценки. Такие контрольные точки — действенные инструменты самокоррекции и получения информации, которая значительно повысит ваши шансы на продвижение к следующему этапу изменения вплоть до завершения. Мы настоятельно рекомендуем ответить на вопросы оценочного листа и отнестись к этому серьезно. Будьте откровенны и смотрите на вещи реалистично. Чтобы двигаться дальше, это нужно сделать, иначе вы пойдете по ложному пути и помешаете своему развитию.

Впишите цифру, наиболее точно соответствующую тому, насколько часто вы использовали данный метод в борьбе со своей проблемой в течение прошлой недели.

*1 = никогда, 2 = редко, 3 = время от времени, 4 = часто,  
5 = очень часто.*

**Насколько часто:**

я ищу информацию, касающуюся моей проблемы	_____
я думаю над информацией, полученной из статей и книг, касающейся методов борьбы с моей проблемой.	_____
я читаю о том, как люди смогли измениться.	_____
я запоминаю то, что люди говорили мне лично о преимуществах жизни без моей проблемы	_____
Сумма баллов:	_____

Ваши баллы — это сумма четырех цифр из опросника «Насколько часто». Результаты вопросов для самооценки представляют собой общие рекомендации и разработаны для многих проблем, а не какой-либо конкретной. Эти рекомендации, основанные на нашем иссле-

довании тысяч людей, сумевших измениться самостоятельно, стоит воспринимать как практические советы, а не как строгие правила.

При опросе сопротивляющиеся обычно набирают менее 10 баллов. Те, кто уже перешел к этапу размышлений, — 10 баллов и более. Те, кто борется с определенными проблемами, такими как контроль веса, часто набирают 12 баллов и выше. В нашем обществе так много информации об ожирении, что даже сопротивляющимся бывает трудно избежать столкновения с ней.

Этот и другие методы самооценки, приведенные ниже, имеют прямое отношение к вашему прогрессу. Если сумма баллов невелика, советуем больше времени посвятить проработке обсуждаемого этапа изменения. Важность применения нужных инструментов в нужное время невозможно переоценить. Бессистемное, методом проб и ошибок, их использование приводит к безрезультатному движению внутри цикла изменения. Всегда лучше убедиться, что вы задействовали все возможности предлагаемого метода, чем переходить к следующему этапу недостаточно подготовленным.

## **Поддерживающие отношения на этапе сопротивления изменениям**

Для большинства людей, меняющихся самостоятельно, крепкие поддерживающие отношения так же важны, как контакт с врачом для тех, кто меняется с помощью терапии. Поддерживающие отношения создают благоприятную среду, в которой вы можете адекватно реагировать на внутренние и внешние стимулы, видеть себя глазами других. В свою очередь, это позволяет ослабить свои механизмы психологической защиты и начать обдумывать осознанные изменения.

Наши защиты редко обманывают окружающих, особенно это касается наших близких. Именно поэтому они видят наши проблемы

задолго до нас. Однако механизмы психологической защиты не только оставляют нас в неведении по поводу наших проблем, но и встают на пути отношений, с помощью которых мы смогли бы эти проблемы решить. Близкие отношения можно воспринимать и как угрозу, и как особый источник поддержки, в зависимости от того, готовы ли мы принять помощь.

Поскольку поддерживающие отношения особенно важны для вступивших на путь изменений, мы будем говорить о навыках поддержки для каждого этапа изменения. Сейчас же рассмотрим, как они могут помочь в борьбе с защитными механизмами и продвижении к этапу размышлений.

Примеров огромного влияния поддерживающих отношений не счесть. Наверняка в вашей жизни есть люди, принимающие вас любимым и ценящие настолько, чтобы помочь преодолеть «трудные времена» — ласковый родитель, лучший друг, талантливый учитель, надежная наперсница, любящий супруг. Иногда достаточно просто их присутствия. Растущая популярность групп поддержки для меняющихся самостоятельно людей — еще одно подтверждение эффективности таких отношений.

Майк занимался подготовкой к большой вечеринке в честь Дня поминовения, которую они с женой решили провести. Но он очень опасался, что Том, его брат-алкоголик, испортит праздник и поставит в неловкое положение всю семью. Тем не менее он не решался сказать что-либо Тому — брат не признавал, что у него проблемы с алкоголем. Это повторяло семейную схему: отец Майка умер от алкоголизма, и ему тоже никто никогда не говорил о его проблеме. Том был защищен не только своим отрицанием, но и негласным семейным законом.

Майк хотел нарушить этот закон и помочь брату, семье, да и самому себе, но сомневался в своих силах. Все, что ему приходило в голову, — посоветовать Тому бросить пить. Это одна из самых

распространенных ошибок людей, пытающихся помочь тем, кто сопротивляется изменениям, — подталкивать их к действию. Том был абсолютно не готов действовать. Скорее всего, он ответил бы: «Хватит меня контролировать, Большой брат!»

Я посоветовал Майку побудить Тома начать думать о пьянстве как о потенциальной проблеме, а не заставлять его немедленно что-то с этим делать. Мы решили, что подход вроде «Том, давай поговорим о твоём пьянстве. Я беспокоюсь, что это уже становится проблемой» или «Том, что я могу сделать, чтобы помочь тебе бросить пить?» срабатывает. Но Майк по-прежнему боялся что-либо сказать. В его семье, как и во многих других, стремление что-то изменить воспринимается как вмешательство в личную жизнь. Сопrotивляющиеся отстаивают свое право разрушать и убивать себя. Как им помочь? Как стать спасителем своих близких, не становясь их надзирателем?

Во-первых, мы должны отдавать себе отчет, что сопротивляющиеся не смогут измениться без посторонней помощи. Мы можем помочь им, становясь их глазами, ушами и сердцами. Мы должны видеть за тех, кто частично ослеплен своими защитами, слышать за тех, кто слишком растерян, чтобы говорить, беспокоиться за тех, кто слишком деморализован, чтобы о себе беспокоиться. Мы должны осторожно ободрять сопротивляющихся, которых любим, чтобы они двигались к этапу размышлений и открывали себя для изменения.

Помощь другому может потребовать огромных усилий и терпения. Терпение, как бы то ни было, можно обрести, а силы в данном контексте — это на самом деле знание того, что работает, а что нет. Первоочередная задача помощника — заставить сопротивляющегося задуматься о своем пагубном пристрастии. Помощники допускают ряд ошибок, пытаясь стимулировать процесс изменения. Ниже представлен обзор тех поступков, которые не *нужно* совершать, стараясь помочь другому человеку.

*Не подталкивайте сопротивляющегося к действию.* Помните, изменение не тождественно действию. Самая распространенная ошибка — заставлять кого-либо действовать слишком рано. Сопrotивляющийся не готов к такому шагу, но может быть готов к обдумыванию изменений. Поддержите эту тенденцию.

**ТАБЛИЦА 4.2. РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ПОТАКАТЕЛЯМИ И ПОМОЩНИКАМИ**

<i>Потакатели</i>	<i>Помощники</i>
<i>Избегают обсуждений и столкновений</i>	<i>Обсуждают определенное разрушительное и нежелательное поведение</i>
<i>Смягчают последствия, минимизируя значимость тех или иных событий</i>	<i>Следят, чтобы за каждым проявлением негативной модели поведения следовал соответствующий результат</i>
<i>Извиняют, покрывают и даже защищают негативную модель поведения</i>	<i>Настаивают на ответственности «сопротивляющихся» за свое поведение</i>
<i>Косвенно и редко рекомендуют изменить пагубную модель поведения</i>	<i>Прямо и часто рекомендуют изменить пагубную модель поведения</i>

*Не «пилите».* Постоянные, непрекращающиеся замечания обычно приводят к противоположным результатам. Хуже того, они портят отношения между помощником и сопротивляющимся. «Одно время я больше хотел развестись с женой, чем сбросить вес», — сказал мне однажды один пациент.

*Не сдавайтесь.* Сопrotивляющийся может ошибочно расценить апатию помощника как признак того, что его модель поведения не так уж губительна. Ваши сомнения для него будут выглядеть как доказательство его правоты.



*Не потакайте.* Потакание начинается, когда помощник заботится о сопротивляющемся и стремится проникнуться его проблемами. Однако на самом деле потакатель принимает участие в отрицании и преуменьшении. Попытки смягчить удар, даже из самых благих намерений, приводят скорее к усилению отрицания, чем к его ослаблению. Потакание продолжается, если помощник боится, что любое несогласие с поведением сопротивляющегося приведет к разрыву отношений с ним. Тем не менее если проблема все же решится, то только потому, что помощник отважится вмешаться.

### *Использование поддерживающих отношений*

Если вы сопротивляющийся, советуем прибегать к помощи людей, которым вы небезразличны. Признайте, что они могут воспринимать вас иначе, чем вы сами, поэтому разрешите им помочь вам начать цикл изменения.

*Попросите окружающих распознать ваши защиты.* Попросите того, кому доверяете, четко и доходчиво описать, как вы защищаетесь и что защищаете. Это непросто сделать, так как обычно люди отказываются открыто говорить правду в глаза, на самом деле предполагается, что они «согласны» с вами. В таком случае лучше обратиться к профессионалу. Он скажет вам то, что не рискнет сказать лучший друг.

Убедите своего помощника в серьезности своих намерений и будьте готовы к впечатляющим результатам. Если помощник вас хорошо знает, задача его не затруднит. Он в курсе ваших проблем, даже если вы отрицаете их наличие, рационализировать их, вините во всем окружающих или себя. Попросите помощника давать вам знать, когда он почувствует, что вы начинаете использовать механизмы психологической защиты.

Такая открытая дискуссия не позволит вашим защитам разрушить вас. К тому же вы получите еще один бонус — заручитесь поддержкой помощника.

*Осознавайте свои защиты.* Как только поймете, что ваши защиты не могут обмануть окружающих, вы станете меньше сил тратить и на самообман. В конце концов, если ваши друзья уже принялись за вас, что вам скрывать? Узнавать о своих проблемах последним не очень приятно, но разве не радует то, что друзья и семья не отталкивают вас? Вероятно, они начнут заботиться о вас еще больше, когда вы станете меньше защищаться и проявите большую открытость по отношению к своей семье. Помните, жить рядом с праведником — очень тяжело, особенно если он самодоволен и агрессивен.

Обороняйтесь от своих защит. Сообщайте помощнику, когда и почему у вас возникает желание защищаться. К примеру, вы можете сказать: «Я заметил, что чувствую себя некомфортно, когда речь заходит о курении, поскольку не хочу себе признаваться, что это проблема». Или: «Я понял, что сменил тему разговора, потому что почувствовал смущение, когда заговорили о похудении». Эти простые утверждения выявляют механизмы психологической защиты и помогают бороться с ними.

Сначала вы начнете осознавать, что используете механизмы психологической защиты, затем научитесь их распознавать, и наступит момент, когда вы скажете: «У меня начинает включаться защитный механизм, но я этого не хочу». Стало быть, вы обрели некоторую власть над своими защитами, и они больше вами не управляют. Однако не думайте, что вам удастся заставить замолчать их навсегда — эта мощная сила будет вас атаковать как минимум еще какое-то время. Продолжайте развивать открытость и осознанность, и ваши шансы на успех возрастут.

*Помогайте окружающим помогать вам.* Большинство людей считают, что лучший способ вам помочь — заставить вас действовать. Но совершение действий до того, как вы почувствуете готовность, обычно приводит к ошибке. Когда помощники подталкивают вас к действиям, они на самом деле снижают эффективность собственной помощи, поскольку вы противитесь давлению.

Сообщите помощникам, что пока не готовы к действиям. Вам нужно поговорить, получить ответную реакцию, почувствовать, что вы кому-то нужны; критика и личные нападки лишь усугубят ваши защиты.

### *Поддерживающие отношения: самооценка*

Этот опросник позволит вам оценить прогресс в использовании поддерживающих отношений. Будьте откровенны и смотрите на вещи реалистично. Впишите цифру, наиболее точно соответствующую тому, как часто вы применяли данный метод в борьбе со своей проблемой в течение прошлой недели.

*1 = никогда, 2 = редко, 3 = время от времени, 4 = часто, 5 = очень часто.*

#### **Насколько часто:**

находится человек, готовый выслушать, если мне понадобится поговорить о своей проблеме	_____
я могу быть откровенным по крайней мере с одним человеком относительно моей проблемы	_____
у меня есть, на кого положиться, когда возникают проблемы	_____
у меня есть человек, понимающий мои проблемы	_____
<b>Сумма баллов:</b>	_____

Уровень поддерживающих отношений должен быть высоким и постоянным в течение всего цикла изменения. Те, кто находится на этапе сопротивления, но уже готовы перейти к размышлениям, обычно набирают 12 баллов и выше. Если у вас меньше баллов, еще раз пересмотрите описанные выше реакции совладания и постарайтесь внедрить их в жизнь в рамках ваших взаимоотношений. Не противьтесь и не бойтесь заручиться поддержкой любящих вас людей. Постоянное движение от этапа к этапу зависит именно от них, так что выработайте по отношению к ним хорошие рабочие привычки.

## Социальное освобождение

Процесс социального освобождения включает в себя создание большего числа вариантов выбора для каждого конкретного человека, обеспечение полной информацией о вредных привычках, предложение общественной поддержки для желающих измениться. Зоны для некурящих в самолетах, ресторанах, офисах — примеры таких вариантов и создаются для тех, кто не курит или борется с подобным искушением. Школьные вечеринки, организуемые на общественные деньги, — здоровая альтернатива для старшеклассников, которые не хотят употреблять алкоголь или наркотики.

Самый популярный путь социального освобождения в США — группы самопомощи, объединившие в совокупности примерно 15 миллионов человек. Их насчитывается более миллиона, среди них: «Анонимные алкоголики», «Анонимные обжоры», «Анонимные неврастеники», а также группы для людей с различными фобиями и паническими атаками, для родственников шизофреников, для больных СПИДом (это сравнительно новые группы). Помимо повышения осознанности, естественного для таких групп — самая свежая информация о проблемах и их лечении служит важнейшим звеном их работы, —

они создают социальную среду, в которой люди сохраняют свое достоинство и не чувствуют себя заклеенными или изгоями.

Группы самопомощи посылают важное сообщение для сопротивляющихся-одиночек, которые стесняются публично признать свои проблемы. Само существование таких групп подчеркивает: «Ты не один в этом мире с такой проблемой, мы поможем тебе избавиться от нее и не чувствовать себя ущемленным».

Сопrotивляющиеся обращают внимание на усилия, направленные на достижение социального освобождения, это бесспорно. Но как они их воспринимают? Одни, безусловно, позитивно, другие же в социальном освобождении усматривают исключительно насилие. То, как сопротивляющиеся относятся к социальному освобождению, позволяет определить, перейдут ли они к этапу размышлений или застрянут на месте, защищая свое право на проблемное поведение.

В нашем обществе ведутся нешуточные войны между социальными институтами, стремящимися освободить людей от проблем, и коммерческими организациями, желающими на них нажиться. Например, в США правительство ежегодно выделяет 50 миллионов долларов на программы по борьбе с курением. Табачная индустрия, в свою очередь, тратит в десять раз больше на продвижение своей продукции и увеличение числа курильщиков.

Обе стороны битвы целятся в сопротивляющихся. Кампании системы здравоохранения используют эффективные методы воздействия, преодолевая механизмы психологической защиты сопротивляющихся. Они размещают красноречивые изображения автомобильных аварий с участием молодых людей, севших за руль в нетрезвом виде. Такие образы буквально вбивают в сознание неопровержимые факты об одном из последствий употребления алкоголя.

В то же время рекламные кампании производителей сигарет и алкогольных напитков, напротив, направлены на усиление защит-

ных механизмов. Старый слоган «Я буду драться, но не предам»\* — ужасающий пример, но и другие возникают ежегодно. Залы для некурящих, безалкогольные вечеринки и группы самопомощи не похожи на насильственные методы изменения. Тем не менее они воспринимаются как угроза не только сопротивляющимся, но и коммерческими структурами, которые зарабатывают на человеческих слабостях.

Табачная индустрия периодически финансирует информационные вбросы, представляющие кампании по борьбе с курением, как нечто, подавляющее свободу граждан. В таких сообщениях утверждается, что существует три типа людей: курильщики, некурящие и антикурильщики. Две первые группы в основном похожи: это любители свободы, уважающие право человека курить или не курить. Антикурильщики же хотят ограничить права сограждан на курение и изображаются борцами с демократией. Получается, что такое сообщение сводит на нет все усилия, направленные на борьбу с курением, и встречает поддержку не только у сопротивляющихся, которые хотят курить, но и у всех, кто ценит свободу. Несомненно, такая кампания имеет успех, особенно у закоренелых сопротивляющихся.

В Приложении А рассматривается разница между безрассудной и ответственной свободой. Если вы затрудняетесь провести между ними грань, обратитесь к Приложению А, прежде чем двигаться дальше по циклу изменения.

---

\* «Я буду драться, но не предам» («I would rather fight than switch») — слоган сигарет марки Tareyton, который появлялся в журналах, газетах и на телевидении с 1963 по 1981 гг. Это была самая яркая рекламная кампания American Tobacco Company в 1960-1970-е гг. *Прим. перев.*

## *Социальное освобождение при работе над собой*

Как обернуть социальное освобождение в свою пользу? Вот самый простой пример: находиться в помещении для некурящих, если вы подумываете бросить курить.

Другие примеры более завуалированные. Муж одной моей пациентки позвонил мне однажды вечером в отчаянии и сказал, что жизнь его жены рушится на глазах. Она узнала, что ее собираются уволить, несмотря на то что она отлично справляется со своими обязанностями. На работе распространился слух, что она лечилась в психиатрической клинике, и самая уважаемая секретарь в учреждении отказывалась с ней вместе работать, а начальник поддался всеобщему настроению.

Мы встретились в полночь. Женщина рыдала. Она не только теряла работу, но и мечту о собственном доме (пара собиралась брать кредит). Была опасность того, что гнев и обида толкнут ее на неадекватные поступки. Вместе мы разработали план действий. Она пойдет в юридическую консультацию и заявит свои права, записанные в Законе о лицах, страдающих физическими или психическими расстройствами, согласно которому запрещается увольнять кого-либо по причине этих недугов. Это сработало: начальник изменил свое решение, а повысившаяся самооценка вернула женщине надежду и самообладание.

Чтобы использовать возможности социального освобождения, вы должны знать о подобных альтернативах и противостоять силам, не желающим вам добра. Ниже приведены три техники достижения социального освобождения, которые облегчат процесс осознанного изменения и помогут устоять перед агрессивной рекламой.

*Спросите, кто на вашей стороне.* Посмотрите на социальные силы, которые облегчают вам процесс изменения. Почему они это делают? Что они выиграют, если вы и подобные вам изменятся? Хотят они

отобрать у вас свободу или создать более здоровое общество и более здоровую личность — вас? Хотят ли они управлять вами или просто делают так, чтобы вам легче было управлять собой?

Теперь взгляните на тех, кто стремится сохранить ваши вредные привычки. Каковы их мотивы? Хотят ли они создать более здоровое общество и более здоровую личность или намерены заработать на ваших привычках и привычках других? Что они потеряют, если такие, как вы, изменятся? Хотят ли они, чтобы вы лучше контролировали свое поведение или предпочитают, чтобы ваши привычки управляли вами?

*Спросите, на чьей вы стороне.* Если бы вы могли сделать так, чтобы люди не курили, не перепадали и не увлекались спиртным, вы бы это сделали? Куда бы вы пожертвовали средства: Национальному обществу по борьбе с онкологическими новообразованиями, Американской ассоциации кардиологов, Американской ассоциации по борьбе с легочными заболеваниями или американской табачной индустрии и национальному алкогольному лобби? Даже если вы не хотите менять свои привычки, готовы ли вы морально поддерживать группы, пытающиеся кому-то помочь справиться с пагубными пристрастиями, или поддержите тех, кто эти пристрастия поощряет?

*Ищите и приветствуйте внешние источники влияния.* Необязательно защищаться от людей, желающих вас изменить, или сопротивляться им. Не исключено, что глубоко внутри у вас поселилось смутное подозрение, что они правы и, если вы изменитесь, все будет гораздо лучше.

Конечно, если бы вы владели исчерпывающей информацией о своей привычке и последствиях своего поведения, вам не понадобилось бы открываться для внешнего влияния. Но нельзя знать всего. Поэтому постарайтесь прислушаться к людям, которые могут видеть



ваши «слепые зоны» и сообщать вам о них. Если кто-то, кто знает о вашей проблеме больше, чем вы, подталкивает вас к изменению, это не значит, что вы теряете свою значимость. Если вы чувствуете, что вами манипулируют, всеми силами дайте это понять, чтобы человек отступил. Но если вы согласны с его посылом, позвольте ему на вас влиять. Если вы ослабите свои защиты, освободительные силы смогут до вас достучаться — прежде чем станет слишком поздно.

### *Социальное освобождение: самооценка*

Этот опросник позволит вам оценить свой прогресс в социальном освобождении. Впишите цифру, наиболее точно соответствующую тому, насколько часто вы применяли данный метод в борьбе со своей проблемой в течение прошлой недели.

*1 = никогда, 2 = редко, 3 = время от времени, 4 = часто,  
5 = очень часто.*

**Насколько часто:**

я оказываюсь в социальной ситуации, которая  
помогает мне справиться со своей проблемой \_\_\_\_\_  
я считаю, что общество меняется таким образом,  
что мне становится легче измениться самому \_\_\_\_\_  
я замечаю, что люди с проблемами, подобными моей,  
декларируют свои права. \_\_\_\_\_  
я читаю о людях, которые смогли изменить себя сами \_\_\_\_\_  
Сумма баллов: \_\_\_\_\_

Сравните количество своих баллов с отметкой 14 — столько набирают на этом этапе люди с проблемами курения и лишнего веса. Те, чьи

проблемы — злоупотребление алкоголем, повышенная тревожность и депрессия, должны ориентироваться на 9–10 баллов. Эта отметка говорит о том, что они готовы перейти к этапу размышлений.

Меньшее количество баллов может означать, что вы слишком сильно сопротивляетесь социальному влиянию или недостаточно открыты для социальных знаков и возможностей, которые могли бы облегчить ваше движение по этапам самоизменения. Прежде чем продолжить чтение, постарайтесь принять эти знаки, а также начните использовать ответственную свободу и избавиться от свободы безрассудной, которая описана в Приложении А, до того, как перейдете к этапу размышлений.

## **Как Джордж повысил свою осознанность**

Повышение осознанности сыграло важную роль в жизни Джорджа, о котором мы рассказывали ранее. Хотя он бросил лечение на этапе сопротивления изменениям, наши с ним разговоры, несомненно, оставили след в его душе. Человек, который, как мне казалось, не получил от меня помощи, годы спустя начал рекомендовать меня людям с разными формами алкогольной зависимости. Мне было интересно узнать окончание истории, и я позвонил ему.

Джордж начал меняться, когда ему исполнилось сорок. Когда он был трезв, слово «сорок» звучало для него, как «жирный» и «лысый». Он считал, что лучшая пора жизни уже прошла, а спиртное притупляло боль разочарования.

Однако даже выпивка не могла отвлечь его от переживаний. Уверенность в том, что все проблемы шли от семьи, жены и начальника, ослабевала. «Возможно, отчасти это и правда, — думал он, — а отчасти просто оправдание». Он сам все провалил, и это уже нельзя было не признавать.

Однажды друзья пригласили Джорджа на представление по пьесе Юджина О'Нила «Продавец льда грядет». Хотя он и любил театр, но предпочитал комедии, ему не хотелось задумываться о плохом. Но, несмотря на это, он отправился на «Продавца льда», где, как он знал, рассказывается о посетителях бара, посчитав, что это будет более сложная версия его любимого телешоу «Ваше здоровье»\*. Спектакль его не развеселил.

В пьесе О'Нила действуют персонажи, попавшие в ловушку пагубного пристрастия и своих защитных механизмов, обманутые несбыточными мечтами о том, что когда-нибудь они изменятся, когда-нибудь начнут действовать, когда-нибудь посмотрят своему будущему прямо в лицо, а не через доньшко пивной бутылки. Джордж почувствовал, что плачет над героями — и над самим собой. После спектакля он напился. А вскоре понял, что хочет больше узнать о воздействии алкоголя. «В конце концов, — шутил он, — я отлично осведомлен о всех своих былых увлечениях. Надо бы разобраться и в выпивке — нет ничего хуже тупого пьяницы».

Джордж был потрясен, узнав, что они с приятелями обычно выпивают пива в три-четыре раза больше допустимой нормы. Еще более шокирующим открытием стало то, что чрезмерное употребление алкоголя приводит к уничтожению клеток мозга. Было крайне неприятно осознавать, что он начал полнеть; а представить, что его мозг заплывает жиром, было и вовсе невыносимо. У Джорджа был замечательный мозг, он ценил его выше любого другого органа.

В то же время Джордж начал осознавать ценность особых поддерживающих отношений, сложившихся у него с детьми. Он вспомнил, как однажды вечером впервые услышал просьбу своей маленькой

---

\* «Ваше здоровье!» («Cheers») — комедия-ситком телекомпании NBC, действие которой разворачивается вокруг одного бостонского бара и его завсегдатаев. Демонстрировалась с 1982 по 1993 гг. *Прим. перев.*

дочери: «Папочка, не уходи, ты нам нужен!» Хотя он продолжал выпивать, в тот вечер он впервые почувствовал себя виноватым. Собственные шутки уже не казались ему такими смешными, и он понимал, что значит смеяться снаружи и плакать внутри.

Джордж продолжал горько пить. Развелся. Был зол, набрасывался на окружающих словесно и физически. Однако при этом серьезно подумывал о том, чтобы измениться. Он познал удивительную истину об осознании: как только ты ослабишь защиты и начнешь узнавать факты о своей пагубной привычке, обратить процесс вспять уже невозможно.

Если вы выявили свои защитные механизмы, укрепили поддерживающие отношения и стали более открыты по отношению к себе и другим, особенно в том, что касается вашей пагубной привычки, и теперь более открыты социальному освобождению, вероятно, вы готовы шагнуть в направлении этапа размышлений. Как бы то ни было, даже если вы не намерены меняться прямо сейчас, продолжайте чтение. Вы увидите, что ждет вас впереди и как полезно мечтать о решении своих проблем.

# Глава 5

---

## Размышления: перемены на горизонте

Ларри был прикован к своему инвалидному креслу в течение семи лет. Кажется, это единственное место в мире, где он чувствовал себя в безопасности. Однако в последнее время все стало меняться. Он по-прежнему был застенчивым, беспокойным и раздражительным по отношению к окружающим, но начал замечать свой пассивно-агрессивный настрой, и это его ошеломило. Впервые в жизни он осознал, как родители подрывали его веру в людей, негативно высказываясь о них. Наконец он понял, что недоброжелательно настроены именно родители! Было страшно осознавать, насколько глубоко он впитал их грубые слова, и именно это мешало ему освободиться. Когда Ларри заговорил о себе и своих проблемах, его дети-подростки были шокированы. Но он знал, что уже почти готов выбраться из своего кресла и снова начать жить.

Ларри находится в самой сильной из возможных позиций на этапе размышлений. Он знает о своих проблемах, связанных с пассивностью и депрессией, старается выявить их причины и всерьез

рассматривает способы решения. Вооруженный новым знанием, Ларри подавляет свои защиты и приглашает в свою жизнь других; он уверен, что скоро начнет действовать, поскольку стоит почти на пороге этапа подготовки.

Многие застревают на этапе размышлений, и иногда это длится годами. Они попадают в одну из самых распространенных ловушек — хронические размышления. Хронически размышляющие заменяют действие мыслями, обещая, что проявят активность когда-нибудь. Их лозунг: «Если сомневаешься, не меняйся».

В пьесе Сэмюэля Беккета «В ожидании Годо» два главных героя откладывают все важные решения до момента прихода Годо. Но Годо так и не приходит. Это превосходное описание хронически размышляющих — кажется, они всегда ждут Годо. Конфликты и проблемы находятся в подвешенном состоянии, решения никогда не доводятся до конца, действий избегают. Некоторые предполагают, что Годо символизирует Бога, и многие хронически размышляющие на самом деле, по-видимому, ждут вмешательства свыше. Однако *godot* в переводе с французского означает «ботинок», и мягкий толчок — это как раз то, что требуется хронически размышляющим, чтобы начать действовать.

Независимо от склонности все откладывать, практически все находящиеся на этапе размышлений любят поговорить о себе и своих проблемах, стремясь найти подтверждение тому, что их можно понять и преодолеть. В отличие от сопротивляющихся, размышляющие готовы читать статьи и книги по психологии в целом и о своих проблемах в частности. Но притом что они активно читают, думают и обсуждают, они не готовы действовать, пока не достигнут более глубокого понимания своего поведения. Именно поэтому повышение осознанности на этапе размышлений так же важно, как и на предыдущем этапе.

Размышляющие хотят измениться, но это желание сосуществует с невольным сопротивлением ему. Такая двойственность понятна,

поскольку действие несет в себе ужасающий, даже парализующий страх неудачи. Добавьте к этому беспокойство по поводу того, что им придется пожертвовать привычным образом жизни, страх встретиться с новым «я», и вы с легкостью поймете, почему так много размышляющих застревают на этом этапе. Себе изменившемуся они предпочитают себя привычного, оттягивая тем самым тревожный момент и избегая будущего.

Не стоит насмехаться над страхами, которые влечет за собой процесс изменений. Выдающийся психолог-экзистенциалист Джеймс Бьюдженталь\* называл боязнь перемен «несчастьем хуже смерти». Изменение угрожает непосредственно нашей личности и требует отказаться от привычного образа жизни. Какими бы полезными ни были перемены, они угрожают нашей безопасности, а порой даже губительная безопасность лучше, чем ее отсутствие. Знание о существовании этой двойственности поможет вам избежать попадания в одну из многих ловушек на этапе размышлений. Рассмотрим некоторые из них.

*Поиск абсолютной уверенности.* Альфред считал, что недостаточно хорошо изучил свои проблемы, чтобы понимать, как (и в чем) следует меняться. Будучи по профессии инженером, он не доверял психологии и не воспринимал ее как «настоящую» науку, способную хоть сколько-нибудь объяснить причины его поведения. Несмотря на это, как истинный инженер он продолжал исследовать проблему самым тщательнейшим образом. Пять лет он потратил на анализ причин, которые сделали его таким пассивным и застенчивым. Чем дальше он углублялся в историю, тем больше находил материала для анализа,

---

\* См. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым. Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической психотерапии. — Независимая фирма «Класс», 1998. *Прим. ред.*

и в итоге пришел к выводу, что этот процесс бесконечен. Альфред начал теряться в лабиринтах своей памяти и разума.

Характер некоторых людей практически гарантирует, что они увязнут в трясине нескончаемых размышлений. Зацикленные люди, подобные Альфреду, считают, что они должны досконально исследовать каждый аспект проблемы, пока не будут абсолютно уверены в ее причинах. Возможно, они надеются, что так проблема уйдет сама собой или им удастся найти достаточно деталей пазла, чтобы сложить полную картину и облегчить процесс перемен.

Заменяя собственно работу беспокойством, испуганные и доштные могут искать что-то годами, постоянно дожидаясь того момента, когда будут полностью уверены, что выбранный метод изменения — идеальный. Неслучайно некоторые психиатры не мотивируют своих пациентов к действию, пока не придут к доскональному пониманию их проблем. Такие врачи невольно провоцируют хронические размышления и ставят препятствия на пути развития своих подопечных.

К несчастью, мы можем никогда не узнать о своих проблемах настолько, чтобы быть уверенными в их причинах и способах борьбы с ними. Как мы увидим в следующей главе, несмотря на то что в любом начинании есть место для сомнений, всегда приходит время, когда необходимо принять решение.

*Ожидание волшебного мига.* Дебора говорила о своих семейных проблемах так часто, что друзья уже устали ее слушать. Она была несчастна все время, сколько они ее помнили. Они знали о пристрастии ее мужа к выпивке и его истеричном поведении, и все как один советовали от него уйти. Дебора соглашалась, но всегда находила причины отложить этот поступок. Когда-нибудь, совсем скоро, она получит развод, но обычно все сводилось лишь к разговорам.



Многие испытывают почти мистическое чувство, что как-нибудь когда-нибудь наступит волшебный миг, идеально подходящий для изменений. Как и Дебора, хронически размышляющие убеждают себя, что изменятся, «как только наступит подходящий момент». Но когда это произойдет? «Когда я буду полностью готов», — объясняют они. Но когда они будут готовы? «Когда все утрясется». Естественно, ничего никогда не утрясается.

*Уход в фантазии.* Вероятно, это самое распространенное поведение, которое мешает перейти от этапа размышлений к этапу подготовки и действию. Те, кто уходит в фантазии, хотят усидеть сразу на двух стульях — жить как прежде, но с иными последствиями. Ниже представлены несколько примеров подобного образа мышления, с которыми мы столкнулись; подумайте, какие из них присущи время от времени и вам.

- Я бы хотела есть все, что пожелаю, и при этом не толстеть.
- Я хотел бы пить столько, сколько влезет, и при этом не терять над собой контроль.
- Я хотел бы работать 70 часов в неделю и проводить больше времени с семьей.
- Я бы хотел, чтобы врачи изобрели лекарство от рака легких.

Легче мечтать о переменах, чем работать над ними, точно так же, как легче выиграть в лотерею, чем зарабатывать себе на жизнь. Тем не менее пассивный подход редко приводит к успеху. Проанализируйте собственный жизненный опыт: как часто важные, желаемые события случались в результате ваших мечтаний о них?

Мечта или надежда может вылиться в молитву, но самый мудрый из молящихся о божественном вмешательстве всегда помнит, что «Бог помогает тем, кто помогает себе сам». Это утверждение

подчеркивает тонкую грань между мечтой и надеждой. Берни Сигель, автор книги *Love, Medicine, and Miracles* («Любовь, лекарства и чудеса»), пишет, что погружение в мечты — это мышление пассивное и внешнее, «мечты под звездами» о чудесах. Надежда, напротив, активна и реалистична. Надежда требует от вас представления об успехе и работы над его достижением. Те, кто надеется, свои желания «примеряют» на свойства своего характера и тем самым имеют больше реальных шансов их осуществить.

*Преждевременные действия.* Одна из участниц нашего семинара, женщина средних лет, недавно вышедшая замуж, умоляла своего мужа Фреда бросить курить (он курил последние пятнадцать лет) и использовала любую возможность напомнить ему об этом. Фред только начинал раздумывать об избавлении от своей привычки и игнорировал эти постоянные упреки, пока они не превратились в требования. После этого Фред неохотно записался на программу по борьбе с курением, откуда сбежал через пару занятий со словами: «Посмотри, я же тебе говорил, что у меня не получится! Надеюсь, теперь ты счастлива!» Он совершил преждевременные действия, к которым подтолкнула его жена.

Мы часто слышим этот разрушительный ответ у размышляющих, столкнувшихся с ультиматумом семьи или друзей в стиле «изменись, не то...» В качестве агрессивного ответа на эту скрытую или реальную угрозу размышляющий делает вялую попытку измениться. Естественно, она приводит к неудаче — преднамеренной, но неосознанной; таким образом, размышляющий может оправдать свое сопротивление изменениям, одновременно сваливая вину на тех, кто требовал от него действий.

Преждевременные действия часто предпринимаются на Новый год, День труда\*, дни рождения и прочие знаменательные даты, когда мы чувствуем себя вынужденными совершать поступки. В эти дни от нас «ждут действий», и мы, готовы к тому или нет, бросаемся в бой. Результат преждевременных действий — некоторое снижение чувства вины и социального давления. После предсказуемого провала скрытый посыл таков: «А теперь отстаньте от меня со всей этой ерундой об изменении».

Стремление к абсолютной уверенности, ожидание волшебного мига, погружение в мечты, преждевременное действие — все это негативные методы, тактика откладывания на потом, которая сдерживает движение по циклу изменений. Несмотря на все эти ловушки, этап размышлений перед подготовкой к действию важен для долгосрочного и осознанного самоизменения.

Действию должен предшествовать определенный уровень осознания как проблемы, так и ее решения, иначе сохранить результаты изменений будет очень сложно. Многие из тех, кто самостоятельно добился успеха в работе над собой, согласны с этим утверждением, как и люди, обратившиеся за помощью к психотерапевтам. Результаты крупного клинического исследования в Шеффилде (Великобритания) показали, что пациенты комфортно себя чувствуют, когда процесс изменений начинается с повышения осознанности и потом переходит к изменению поведения, в то время как обратная цепочка — работа над поведением, а затем повышение осознанности — всем кажется неэффективной.

Этим объясняется не только высокий уровень неудач, связанных с преждевременными действиями, но и возникновение проблем при

---

\* День труда — общенациональный праздник в США, отмечаемый в первый понедельник сентября. На следующий день после Дня труда в школах начинается учебный год. *Прим. перев.*

прохождении программ, ориентированных на действие и не предусматривающих повышения осознанности. Это также объясняет, почему так много книг о самостоятельной работе над собой не помогают читателям осознать свои проблемы прежде, чем подтолкнуть их к действию. Техники без осознания практически не имеют долгосрочного эффекта.

Осознание развивается на этапе размышлений, не требуя серьезных исследований или глубинного психоанализа. На это может потребоваться не более нескольких недель честной самооценки с применением теперь уже знакомых нам техник. В добавление к этому может оказаться полезным применение некой толики самоконтролируемого страха — освященной веками традиции катарсиса, или эмоционального пробуждения.

## Эмоциональное пробуждение

Эмоциональная энергия — мощная сила. Вы можете использовать ее, чтобы получить необходимый толчок и обрести твердое намерение принять решение. Как известно из жизненного опыта, то, что нужно сделать, не всегда совпадает с тем, что вам хочется сделать. Однако эмоции могут дать всплеск энергии, которая позволит справиться с соблазном отложить на потом и определить, что в действительности наилучшим образом отвечает вашим интересам. При правильном применении активные техники эмоционального пробуждения заставляют выделять адреналин и помогают перейти от этапа размышлений к подготовке и действию.

Несмотря на то что иногда для изменения пагубного поведения достаточно простых фактов, чаще мы реагируем на драматические, эмоционально нагруженные события. Но эмоциональное пробуждение — это не вызов страха. Обсуждая техники борьбы с курением,

кто-нибудь, как правило, предлагает использовать яркие изображения пораженных болезнью легких курильщиков. Это понятный образ, но он редко оказывается эффективным: вызов страха с легкостью нейтрализуется защитными механизмами. «Со мной такого не может случиться», «Это крайний случай», «Я курю не так долго и не так много, как этот человек» — такого рода успокоительные мысли эти картинки вызывают у курильщиков.

Размышляющие, которые уже серьезно рассматривают возможность изменений, могут использовать эмоциональное пробуждение весьма эффективно. Но не путайте эмоции с изменением. Как кровь при хирургической операции, эмоции необходимы и неизбежны при работе над собой, они выполняют очищающую функцию, их необходимо уважать, но они не являются объектом затраченных усилий. Эмоции могут возникать на любом этапе изменения и должны использоваться при переходе к более высоким этапам.

Существует целый ряд техник эмоционального пробуждения.

*Поход в кино.* Фильмы — от патриотических пропагандистских времен Второй мировой войны до слезливых мелодрам — способствуют эмоциональному пробуждению быстрее, чем любой другой вид искусства. Они могут стать прекрасным средством «встряхнуть» ваши эмоции, когда вы приняли решение измениться. Можно назвать много документальных и телевизионных фильмов, которые ярко демонстрируют последствия практически любой известной проблемы.

Фокус в том, чтобы использовать таких помощников без обращения к своим защитам. Найдите фильм о вашей проблеме. Полезным станет и информационное видео, но такие ролики чаще всего предлагают уже готовые советы и алгоритмы действий. Более предпочтительны захватывающие эмоциональные ленты. Роль алкоголика, исполненная Джеком Леммоном в фильме «Спасите тигра», точно

не оставит вас равнодушным, так же как и последнее интервью Юла Бриннера\*, где он говорит о раке легких и курении.

Точно так же кинолента «Чистый и трезвый» изображает этапы отрицания, рецидива и выздоровления, типичные среди кокаиновых наркоманов. Пункты проката видеодисков значительно облегчат вам поиск, в чем-то, возможно, поможет и информационный центр по борьбе с конкретной проблемой — иногда там дают фильмы напрокат. Телевизионные материалы можно запросить у ТВ-станций, также есть специализированные пункты распространения фильмов и другой продукции по интересующим вас темам\*\*. В общем, вокруг масса информации. Остается только сделать усилие, и такие эмоциональные видеопослания помогут вам принять твердое решение измениться.

*Создайте собственные агитационные материалы.* Если фильмы, созданные другими, не способствуют выбросу адреналина, попробуйте написать собственный сценарий, который вызовет у вас чувство отвращения, разочарование и страдание. Вы можете осуществить это несколькими способами.

Мы часто обращаем внимание курильщиков на их проблемы следующим образом: берем чистый белый носовой платок и выдуваем в него дым от одной сигареты. Если вы станете это делать, не вдыхайте; просто затянитесь и выдохните дым, чтобы смолы и осадки остались на платке. Посмотрите на него и увидите, что попадает в ваши легкие двадцать, сорок, а то и шестьдесят раз за день. Или же наполните кружку сигаретным пеплом и окурками, скопившимися

---

\* Юл Бриннер (1920–1985) — американский актер театра и кино русского происхождения. Был заядлым курильщиком, выкуривал до 3-х пачек сигарет в день и умер от рака легких. *Прим. ред.*

\*\* Речь идет о реалиях США. *Прим. перев.*

за день, добавьте немного воды и поставьте на видное место как напоминание о том, каким грязным делом вы занимаетесь.

Если у вас проблемы с алкоголем, попросите друга заснять вас на видео после того, как выпьете. Нет ничего более эффективного, чем увидеть себя говорящим заплетающимся языком, идущим неуверенным шагом и несущим всякую пьяную белиберду. Такое видео сводит на нет все отрицания, так часто используемые людьми с алкогольной зависимостью. Посмотрите ролик на следующее утро: похмелье усилит ваши эмоциональные переживания по поводу злоупотребления спиртным.

Подобная тактика применима и для большинства других проблем, связанных с проблемным поведением. Страдающие ожирением в качестве стимула к изменению могут, к примеру, использовать зеркала. Неслучайно в большинстве спортивных залов и оздоровительных центров есть целые зеркальные стены.

Прежде чем применять эту технику, следует осознать две вещи. Во-первых, помните, что ваша цель — способствовать эмоциональному пробуждению, а не исполниться отвращением и разочарованием. Вы не должны потерять мотивацию или начать винить себя в существовании проблемы. Во-вторых, не забывайте о времени. Невероятно полезно, даже важно, заострить внимание на негативных аспектах своей проблемы на этапе размышлений. На этапах подготовки и действия концентрация на негативе может заставить вас откатиться назад, поскольку все ваше внимание будет приковано к проблеме, а не к способам ее решения.

*Используйте воображение.* Если нет возможности взять видео напрокат, а проведение собственных экспериментов представляется слишком сложным, можно вызвать в себе эмоции с помощью воображения. Создайте свое «мысленное кино». Сосредоточьтесь на отрицательных сторонах проблемы и дайте отпор своим механизмам

психологической защиты прямо у себя в голове, визуализируйте неприятные сцены и сценарии. Это противоположность релаксации; цель — создать негативный образ, который заострит ваше внимание на опасностях и последствиях проблемного поведения.

Перенеситесь на несколько лет вперед и представьте последствия своего отказа от изменения. Вообразите, как высококалорийная диета засоряет ваши сосуды, вызывая одышку, отзываясь болью в груди и паникой, как сердце, которое вы подвели, теперь подводит вас. Представьте, что ваш пассивный или депрессивный подход к жизни привел вас к одиночеству в кресле-качалке. Дети больше не заходят, друзья нашли себе более активных товарищей, жена поговаривает о разводе.

Воспроизведите в своем сознании сцену того, как знакомые объясняют вам, что ваша манера все контролировать отталкивает их. Кто-то сердится на то, что вы вечно стремитесь сделать все по-своему. Другие терпеть не могут ваши упрямство и категоричность. Немногие согласятся на близкое общение, если у них отберут право выбора. Почувствуйте, как начинаете защищаться и рационализировать добродетели такого ответственного поведения. Одновременно постарайтесь ощутить, насколько некомфортно рядом с вами окружающим, когда вы ведете себя с ними, как с детьми.

Не время погружаться в мечты. Не время превращать свои защитные механизмы в достоинства, а проблемы — в осознанный выбор. Время мысленно нарисовать тяжелые последствия ожидания волшебного мига. Вы и без помощи психотерапевта способны понять, к чему приведет вас проблемное поведение.

Серьезным препятствием на пути к изменению становится и самоуспокоительная мысль, что последствия слишком далеки, чтобы о них задумываться. Переноса будущее в настоящее с помощью воображения, вы можете эффективно преодолевать эти препятствия и вызывать у себя эмоции, достаточные для принятия твердого решения начать действовать. Это очень важно на этапе подготовки.



## Эмоциональное пробуждение: самооценка

Этот опросник позволит вам оценить прогресс в достижении эмоционального пробуждения. Будьте откровенны и смотрите на вещи реалистично. Впишите цифру, наиболее точно соответствующую тому, насколько часто вы использовали данный метод в борьбе со своей проблемой в течение прошлой недели.

1 = никогда, 2 = редко, 3 = время от времени, 4 = часто,  
5 = очень часто.

### Насколько часто:

яркое изображение моей проблемы оказывает на меня эмоциональное воздействие	_____
я эмоционально реагирую на предупреждения о последствиях моего поведения	_____
знание о болезнях, которые вызывает моя привычка, расстраивает меня	_____
предупреждения о рисках, связанных с моим образом жизни, меня волнуют	_____
<b>Сумма баллов:</b>	_____

Сумма баллов показывает, насколько сильные эмоции могут вызвать у вас изображения проблемы, предупреждения и риски, связанные с ней. 10 и более баллов говорят о том, что вы готовы перейти к этапу подготовки. Если вы набрали 9 баллов и меньше, мы советуем бы активизировать усилия по достижению эмоционального пробуждения.

## Еще раз об осознании

Если вы перешли от отрицания к размышлениям, значит, с помощью повышения осознанности смогли проанализировать свои защитные механизмы и причины сопротивления изменениям. Этот метод изменения остается значимым и на данном этапе. Поскольку ваше сопротивление ослабло, теперь вы сможете лучше воспринять информацию о своей проблеме в целом, а также о том, как она на вас влияет, в частности.

Многие пытаются решить проблему, имея о ней минимум информации, и результаты предсказуемо оказываются неутешительными. Вы никогда бы не стали чинить машину, зная о ней лишь то, что она трогается с места, когда вы заливаете бензин и поворачиваете ключ зажигания; точно так же нет смысла приступать к изменениям, если вы располагаете о своем организме информацией, достаточной лишь для того, чтобы спать ночью и принимать пищу несколько раз в день. Когда возникает физическое недомогание, большинство людей обращаются за врачебной помощью. Однако когда случаются психологические расстройства, большинство рассчитывают исключительно на свои силы, вместо того чтобы сначала собрать необходимые сведения.

К счастью, несколько техник повышения осознанности помогают нам «починить» самих себя. Мы расскажем о наиболее полезных для тех, кто работает над собой самостоятельно.

*Задавайте правильные вопросы.* Альберт Эйнштейн утверждал, что ключ к решению проблемы — в правильном вопросе. Делайте упор на их формулировке при поиске нужной информации. Не обращайтесь внимания на рассказы о чудесах или волшебном исцелении и не уподобляйтесь тем, кто мечтает похудеть и тоннами скупает модные книжки о диетах, пропуская мимо ушей информацию о питании, калориях и физических упражнениях.

Вот несколько примерных вопросов, которые помогут вам решать свои проблемы. Используйте их как руководство для формулировки собственных вопросов, соответствующих вашей ситуации, и помните, что такие вопросы нужно задавать себе, избегая защит:

- Сколько калорий должен ежедневно получать обычный сорокалетний мужчина (женщина)?
- В течение какого времени вы должны бегать, чтобы сбросить полкилограмма?
- Как ваше тело приспосабливается к диетам, чтобы сохранить калории?
- Как на ваше тело и настроение влияет курение и отказ от него?
- Как вы сможете понять, есть ли у вас зависимость от никотина?
- Какие характерные перемены настроения случаются у вас спустя пару дней после чрезмерного употребления спиртного?
- Как вы сможете понять, что у вас проблемы с алкоголем?
- Как алкоголь влияет на ваш ум и поведение?

Ответы на эти и подобные вопросы помогут собрать важную информацию, которая станет подспорьем на пути изменений. Вооружившись ею, вы будете лучше подготовлены к борьбе со срывами, бутылкой, сигаретой и многими другими трудностями.

*Определите свои цели.* Неопределенные цели, такие как «хочу стать хорошим человеком» или «хочу хорошо себя чувствовать», приводят к сомнительному результату. Льюис Кэрролл отлично подытожил это в сказке «Алиса в Стране Чудес»:

*Алиса: Скажи, пожалуйста, куда я отсюда должна отправиться?  
Чеширский кот: Это в немалой степени зависит от того, куда ты хочешь попасть.*

Один из первых шагов на пути повышения осознанности — определение своих целей. Спросите себя: какую именно привычку (привычки) я хочу изменить? Как я смогу измерить и оценить свой прогресс? Если вы не можете придумать способ его оценки, скорее всего, ваша цель не слишком ясна.

Не позволяйте другим расставлять для вас приоритеты. В эту ловушку время от времени попадают все. Ваша цель может касаться любой привычки, даже если окружающим это кажется незначительным. К примеру, несколько лет назад на одной из встреч исследовательской группы мои сетования по поводу нерегулярного использования зубной нити Джон Норкросс назвал «глупостью» и «ерундой». Вскоре после этого Джон услышал от стоматолога, что может потерять зубы, если не станет пользоваться зубной нитью. Этот урок запомнили мы оба: определяйте свои цели независимо от того, что о них думают или говорят другие.

*Собирайте правильную информацию.* Передвигаясь от этапа к этапу, чрезвычайно важно следить за своим прогрессом. Большинство из работающих самостоятельно полагаются только на свободный контроль, оценивая, например, количество выпитого или съеденного ежедневно. Считается, что эти данные точны и поддерживают осознанность на должном уровне. Однако на самом деле они могут вводить в заблуждение, особенно что касается переедания, спиртного и сигарет, поскольку люди даже с самыми серьезными намерениями недооценивают объем потребляемого. Например, я консультировал одного шестидесятидвулетнего терапевта, который считал, что выпивает лишь пару бокалов мартини\* в день, такова была его норма в течение многих лет. Когда же он подошел к вопросу контроля более формально, то был шокирован, обнаружив, что приготавливаемый

---

\* Мартини — коктейль из джина, вермута и горькой настойки. *Прим. перев.*

им коктейль содержал 200–250 граммов джина, что эквивалентно 6–8 средним бокалам мартини в день. Мораль: не верьте, что знаете, сколько употребляете, — лучше измерьте.

Мониторинг своего поведения в течение недели или дольше не только даст вам основу для оценки прогресса, но и предоставит более полную картину того, что именно следует изменить.

Разные проблемы требуют разных способов измерения. Вредные привычки, связанные с перееданием, выпивкой, курением, шопоголизмом, обычно лучше всего измерять в количественных показателях. Например, ежедневный подсчет калорий будет более разумной мерой на пути к изменению, чем ежедневное взвешивание. Хотя сокращение числа калорий с 2 000 до 1 500 представляет собой улучшение ситуации на 25 процентов, в первую неделю-две это вряд ли приведет к потере веса более чем на 1 процент. Несмотря на значительное уменьшение количества употребляемой пищи, поначалу взвешивание может вообще не показать никаких улучшений!

Что касается эмоциональных проблем, тут измеряются частота, длительность и интенсивность случаев дистресса. Рассмотрим случай тридцатилетнего профессионального игрока в гольф, который пытался бороться с необузданными вспышками гнева по отношению к своей жене. Сначала он сосредоточился на снижении интенсивности таких эмоциональных всплесков. Однако спустя несколько месяцев после начала работы над собой взорвался так же сильно, как прежде, и тут же абсолютно разуверился в успехе, пока не понял, что частота вспышек гнева сократилась с нескольких в неделю до одной в течение последних двух месяцев.

Решение большинства проблем, связанных с поведением, начинается с изменения частоты, и лишь потом дело доходит до интенсивности. Соответственно, показатель, выбранный для контроля, будет влиять на наше ощущение прогресса. Для некоторых привычек, таких как сквернословие, сплевывание, будет достаточно частоты.

Общее правило гласит: измерение нескольких факторов лучше, чем одного. Если сомневаешься, отслеживай больше показателей.

*Функциональный анализ: изучите свои основания.* Кроме контроля, постарайтесь отслеживать события, которые предшествовали появлению проблемного поведения или сразу же за ним последовали. Вы пьете, когда злитесь? Когда одиноки? Счастливы? Что происходит сразу после вспышки гнева? Другой человек сдается? Вы выпиваете? Или тут же оказываетесь в одиночестве? Что заставляет вас вгрызаться в кусок торта? Что вы чувствуете, поглощая его?

Такой функциональный анализ может показать, что контролирует ту часть вашей жизни, которая кажется неконтролируемой. Его можно назвать анализом трех «П»: повод, поступок, последствия. Повод обычно вызывает появление пагубной привычки, в то время как последствия вознаграждают ее или укрепляют независимо от того, насколько адекватной выглядит связь между ними. Один психологический постулат гласит: каждый человеческий поступок преследует свою цель. Функциональный анализ поможет вам определить эти цели.

С помощью анализа трех «П» учитель сорока четырех лет добрался до самых основ своей никотиновой зависимости. Как оказалось, сильное желание выкурить сигарету у него появлялось тогда, когда он испытывал усталость или стресс из-за интенсивной нагрузки на работе или ему было некомфортно в чьем-то обществе. Как только он выявил настоящие поводы и последствия своей тяги к сигаретам, он понял, что курил вовсе не потому — как всегда считал, — что ему «нравится вкус сигарет». Просто курение оказывает на него успокаивающее действие.

ТАБЛИЦА 5.1. ПРИМЕР ФУНКЦИОНАЛЬНОГО АНАЛИЗА

<i>Повод →</i>	<i>Поступок →</i>	<i>Последствие</i>
<i>Стресс</i>		<i>Удовлетворение</i>
<i>Усталость</i>	<i>Курение</i>	<i>Релаксация</i>
<i>Социальный дискомфорт</i>		<i>Успокоение</i>

Возьмите одну из своих вредных привычек и перечислите ее поводы и последствия. В таблице 5.1 представлен пример функционального анализа курения сигарет. Чтобы отражать наиболее полную информацию, ваш функциональный анализ должен фокусироваться не только на внешних событиях, предшествующих вашему поступку или следующих за ним, но и на событиях внутренних, которые могут ваши поступки контролировать. Обратите внимание на то, что вы себе говорите, прежде чем совершить нежелательное действие. Перед тем как съесть кусок торта, говорили ли вы себе: «Это мне поможет»? Прежде чем устроить попойку в выходные, не восклицали ли вы: «А для чего еще нужны выходные?!» До того как впасть в депрессию, спрашивали ли вы себя: «Я что, совсем идиот?» Не предшествовала ли вашему гневному выпадку в сторону мужа мысль: «Он такой же, как мой отец!»?

Подобные утверждения, провоцирующие нежелательные поступки, могут всплывать автоматически, неосознанно, вы даже можете их не замечать. Чтобы повысить вашу осознанность, задайте себе вопросы: «Что такого я говорю себе, что приводит к таким поступкам? Может быть, я неосознанно себе потакаю?»

Многие неплохо контролируют себя на работе, но весь их контроль летит в тартарары, когда вечером они переступают порог собственного дома. К примеру, они разумно питаются на протяжении всего дня, но буквально нажираются на ночь! Какие утверждения помогают им оправдать ослабление контроля?

- Я дома и могу делать все что хочу.
- Мне не нужно ничего делать для других, поэтому я могу побаловать себя.
- Мне нужно вырваться из реальности.
- После всего, что я сегодня сделал, я это заслужил.

Запишите все утверждения, которыми оправдываете свои поступки. Вероятно, вы удивитесь и, несомненно, сделаете шаг по направлению к действию.

Что вы выигрываете от потакания своим капризам? Конечно, испытываете удовольствие от вознаграждения. Рассмотрим все остальные виды психологического подкрепления, которые вытекают из единственного решения позволить себе все что хочется. Сначала удовольствие — м-м-м, хорошо! Потом часто значительно понижается уровень стресса; освобождение от самоконтроля дает отдохнуть от оков повседневности. Кроме того, потакание пороку вызывает ощущение озорства — довольно приятное. Наконец, приходит чувство свободы: я делаю все что хочу, к черту последствия!

Как было бы чудесно, если бы за бoльшую часть нежелательных поступков нам не приходилось платить. Однако почти сразу за потаканием своим капризам следуют наши слова: «Мне не нужно было столько есть», «Не надо было тратить так много денег», «Не стоило выкуривать ту сигарету», «Не следовало так сильно волноваться». Иными словами: «Я не должен был позволять одной части меня полностью взять над мной контроль. Эта часть похожа на беса, который мне неподвластен».

Функциональный анализ наводит нас на размышления над давним психологическим противоречием: насколько глубоко мы должны копать в поиске неосознанных поводов и последствий своего поведения? Как далеко во времени должны заглядывать, анализируя эти стимулы и вознаграждения? Психоаналитики утверждают, что нам нужно дойти до сути бессознательного, и такое путешествие часто приводит к ранне-



му детскому опыту. Бихевиористы, напротив, говорят, что мы должны исследовать события в недавнем прошлом, то есть те, что непосредственно предшествовали или следовали за нашим проблемным поведением.

Что необходимо сделать человеку, самостоятельно работающему над собой? Не испытывая давления какой-либо идеологии, вставшие на путь самоизменения чаще всего копают настолько глубоко, насколько могут это проделать самостоятельно, и отматывают время настолько, насколько им кажется разумным при решении конкретной проблемы. Иногда это приводит к впечатляющим результатам.

Одна домохозяйка сорока восьми лет прекрасно понимала, что приписывает мужу качества своего отца и исходя из этого строит с ним отношения. Муж это тоже понимал, и однажды не выдержал: «Я не твой отец. Хватит так со мной разговаривать». Спустя годы она осознала, что проецировала на мужа какие-то глубоко сидящие обиды на отца. Она пошла на могилу отца и колотила кулаками по земле, выплескивая свой гнев и обиду на то, что он оставил их, когда она была совсем девочкой. Это помогло ей спасти свой брак.

Однако большинство людей концентрируется лишь на событиях, предшествующих поступку или следующих за ним, а также на своей реакции на эти события. Поэтому мы настаиваем на функциональном анализе, ориентирующемся на происходящее в настоящем. Если же вы считаете, что при этом упускаете из виду некоторые значимые мысли и чувства, конечно, стоит рассмотреть и их.

Повышение осознанности, как вы убедились, актуально на протяжении всего этапа размышлений. Вы должны поставить себе цель лучше разобраться в своей проблеме, осознать, как ваши мысли и чувства сказываются на ней, и начать формировать личную убежденность в ценности изменения. Когда вы преодолете эти шаги — полнее информация, глубже осознанность, сильнее мотивация, — вы будете готовы перейти к этапу подготовки.

## Как менялось представление Джорджа о себе

Джордж серьезно принялся за повышение осознанности, начав даже шутить, что узнал об алкоголе больше, чем следовало. Его поразила информация, что алкогольное опьянение является причиной 50 процентов автомобильных аварий. Пока он не прочитал, что большинство драк происходят под воздействием спиртного, он всегда объяснял свое грубое поведение выходками окружающих. Он также узнал, что пьянство часто становится причиной разводов и потери работы. Все эти открытия, а также ослабевшие защиты и острый ум привели его к тому, что он признал факт своих серьезных проблем с алкоголем.

Он по-прежнему уклонялся от ярлыка «алкоголик». Алкоголики пьют еще до полудня — Джордж мог продержаться до обеда. Алкоголики пьют до потери сознания — Джордж никогда не терял контроля над ситуацией. Алкоголики пьют крепкие напитки — Джордж предпочитал пиво. Алкоголики зависимы — Джордж мог не пить целый день, и даже, как он считал, неделю. Алкоголики не могут контролировать свое поведение в отношении выпивки — Джордж признавал, что у него есть проблемы с алкоголем, но был убежден, что может их контролировать.

Тем не менее более глубокое осознание последствий своего пристрастия постепенно меняло его отношение к спиртному. До осознания плюсы алкоголя всегда перевешивали минусы. Выпивка была его любимым видом социальной активности, важной частью ирландского наследия, мгновенным лекарством от стресса, частым семейным событием, способом работы и общения с друзьями, частью его непростой репутации, источником похвалы. Выпивка была так же естественна для Джорджа, как воздух; но только теперь он осознал, что воздух был загрязнен.

Из-за любви к гостеприимному пабу он потерял жену, работу и страховку на автомобиль. Выпивка стоила ему клеток мозга

и печени. Краткосрочное избавление от стресса досталось ценой потери долгосрочной стабильности. Он прошел путь от веселого пьянчужки до горького пивного пьяницы, всегда готового к драке. Он знал из прочитанных книг и статей, что пристрастие к алкоголю ведет к тревоге и депрессии, и смеялся над собой, говоря, что борется с депрессией, выпивая антидепрессант.

С помощью повышения осознанности и эмоционального пробуждения Джордж менял свое представление о спиртном. Это было нелегко. «К черту ваше осознание», — ругался он неоднократно. Он топил в пиве факты, спорные утверждения и конфликты, но ему по-прежнему приходилось смотреть на себя в зеркало, когда он был трезв. Хуже того, ему приходилось смотреть в глаза детей. Они им вовсе не гордились, и кто мог их упрекнуть за это? Он ломал свою жизнь и подвергал опасности их будущее. И у Джорджа больше не было жены и начальника, чтобы винить их.

Несомненно, Джордж достиг кульминационного момента, когда почувствовал отвращение к самому себе. Он устал врать детям и постоянно придумывать причины своего недостойного поведения. Джордж начал готовиться к изменениям. Все, что ему оставалось сделать, — оценить себя заново, с положительной стороны, представив новым и изменившимся.

## Переоценка «Я»

Существует еще один важный метод изменения, который необходимо использовать при продвижении от размышлений к подготовке. Это переоценка «Я», или подведение итогов, эмоциональная и когнитивная оценка вашей проблемы и самого себя. В результате переоценки «Я» вы поймете раз и навсегда, что ваши важнейшие ценности на самом деле противоречат вашим пагубным привычкам.

Успешная переоценка «Я» вселит в вас надежду, что ваша жизнь постепенно наладится, если вы откажетесь от вредных пристрастий.

Переоценка «Я» закономерно вытекает из повышения осознанности. Как только вы достаточно узнаете о своих привычках и их последствиях, вы всерьез зададитесь вопросом, насколько хорошо себя чувствуете, продолжая сохранять эти привычки. Еще вас будут мучить следующие вопросы: могу ли я считать себя здравомыслящим человеком, если продолжу курить? Могу ли брать на себя ответственность, если продолжу выпивать? Поднимется ли моя самооценка, если я сброшу вес? Чувствую ли я себя семьянином, работая по 70 часов в неделю? Могу ли я добиться успеха, если мне не удастся справиться со стрессом? Подобные вопросы — лишь вершина айсберга; мы все хотели бы стать более здравомыслящими, ответственными, успешными и здоровыми. Есть и еще дилемма: что вы потеряете, отказавшись от своей привычки? Сколько времени и сил потратите, чтобы измениться, от скольких удовольствий и фантазий придется отказаться?

Если бы изменение несло в себе исключительно положительные приобретения, мало кто из нас стал бы колебаться. В конце концов, все мы так или иначе склонны погружаться в мечты, как говорилось несколькими страницами ранее. «Я бы хотел измениться спонтанно, немедленно и без усилий». Вокруг по-прежнему масса людей, которые будут питаться подобными фантазиями, веря, что час гипноза (а не недели и месяцы усилий!) избавит вас от тяги к курению; что стоит прилепить некую штукювину на бедро или живот, и вы тут же начнете худеть; что прослушивание «волшебных» записей во время сна поможет справиться с депрессией. Хотя купить какой-нибудь аппарат проще, чем сделать над собой усилие, это не поможет вам серьезно изменить свое поведение. Любое изменение, которое чего-то стоит, будет дороже денег.

Таким образом, переоценка «Я» требует от вас не только отказа от мечты о чудесном способе измениться без усилий, но и ответа

на непростые вопросы: чем вы готовы жертвовать ради самого себя? Отказ от выпивки может привести к тому, что вы будете меньше времени проводить с приятелями. Позитивный настрой может стать шоком для друзей, привыкших к вашей безынициативности. Отсутствие стрессовых ситуаций отдалит от вас друзей, которые помогали с ними справляться.

Изменение может угрожать и вашему представлению о себе. Я знаю одного музыканта, который весил 140 килограммов и был похож на шекспировского Фальстафа; когда он шел сквозь толпу, люди разбегались. Когда он сбросил 60 килограммов, то с огорчением обнаружил, что «сдулся» и его внутренний образ. Прежде чем начать действовать, он не смог адекватно переоценить свои проблемы.

### *Техники переоценивания «Я»*

От тех, кто меняется самостоятельно, и наших пациентов мы узнали, что существует две дополняющие друг друга формы переоценки «Я». Одна представляет собой оценку настоящего, осуждение того, что мы находимся в плену у своей привычки, что проигрываем, не изменяясь. Это чувство обычно можно описать как «отвращение» к своей слабости. С другой стороны медали — позитивная оценка, наше представление о себе переродившемся, более здоровом, счастливом и свободном.

Самые эффективные методы переоценки «Я» благоразумно используют оба подхода, подталкивая нас нашим настоящим, негативным образом, и притягивая будущим позитивным. Злоупотребление той или иной крайностью может оказывать разрушительное действие, особенно это опасно для тех, кто представляет себя отвратительным, омерзительным существом. Такое сильное самоуничижение способно легко привести к депрессии и самобичеванию, замедляя, а не стимулируя процесс изменений.

Как и в случае с другими методами изменения, при переоценке «Я» можно применять разные техники. Ниже представлены три наиболее часто используемые при переходе от этапа размышлений к этапу подготовки.

*Сначала подумай, потом сделай.* Особенно эффективная техника при работе с излишествами — перееданием, выпивкой, курением, но также подойдет и в других случаях. Суть в том, что со временем любое привычное действие может стать настолько неосознанным, что превращается в рефлекс. Вы можете пить, курить, есть, тратить деньги, взрываться от гнева, испытывать страх или впадать в депрессию, даже не задумываясь, что делаете и почему.

Пауза на размышление даст вам возможность произвести переоценку того, что для вас значит ваша привычка. Прежде чем что-либо съесть, спросите себя, к примеру: «Почему я хочу это съесть? Я голоден?» Поняв причину, продолжайте действие и съешьте это, если вам хочется. Но после недели остановки и размышления вместо рефлексивной реакции вы обретете определенный контроль над своей привычкой.

Хотя вопросы, которые мы себе задаем, отличаются в зависимости от типа привычки, суть остается неизменной. Это вопросы «почему»: почему я хочу эту сигарету? Почему я так реагирую? Почему я считаю, что нужно поесть? Эти вопросы помогут установить причину вашего спонтанного поведения. Возможно, вы, к примеру, обнаружите, что поступаете так ради получения сиюминутного удовольствия или же пытаетесь создать образ крутого, общительного парня, у которого все под контролем. Даже если вы считаете, что причина физическая — вы испытываете непреодолимую тягу к сигарете, выпивке, еде, — после размышлений вы поймете, что скука, тревога или данная социальная ситуация влияют на ваше пристрастие сильнее, чем вы предполагали.

*Создайте себе новый образ.* Производители тратят миллиарды долларов на рекламу, чтобы создать великолепный образ своих продуктов. Потребители тратят не меньше миллиардов, покупая этот образ. Образ продает и убеждает, поскольку смешивает чувства и мысли в разных пропорциях, напрямую обращаясь к фантазиям и обходя реальность. Если вы представляете себя сильным мужчиной, свободно путешествующим по миру, вы точно знаете марку сигарет, которая вам подойдет. Если считаете себя искушенным знатоком спиртного, для вас — скотч с вашим именем на этикетке. Если воображаете себя спортсменом, то станете работать месяцы, а то и годы, чтобы расплатиться за машину, которая будет соответствовать вашему спортивному имиджу.

Рекламные сообщения рисуют разные образы любителей выпить — от тех, кто хорошо работает, хорошо играет и хорошо пьет, до тех, кто пьет для расслабления. Точно так же реклама изображает курильщиков, получающих удовольствие, выглядящих круто и сексуально.

Однако реклама предсказуемо избегает реальности, где любители алкоголя разбивают свои машины, рушат карьеры, расторгают браки и причиняют вред детям. Не говорится в рекламе и о вреде для здоровья. Несколько лет назад одна некоммерческая компания сняла документальный фильм о курящем ковбое. Он начинался с идиллической сцены из вестерна, напоминающей всем известную рекламу, где на лошади скачет худой ковбой с сигаретой в зубах. Когда же он приближается, становится понятно, что он совсем не похож на крепкого и здорового человека. У него кашель и свист заядлого курильщика, и видно, что он умирает. Конечно же, судебные иски помешали широкому прокату этого фильма.

Вы можете создавать для себя образы не хуже специалистов с Мэдисон-авеню\*. Начните со сценария, где вы не меняетесь: здоровые

---

\* Мэдисон-авеню — проспект на Манхэттене в Нью-Йорке, где ранее располагалось большинство рекламных агентств. *Прим. перев.*

и другие аспекты жизни, зависящие от вашего пагубного пристрастия, продолжают ухудшаться. Затем представьте, как бы вы себя чувствовали, если бы изменились. Ощутили ли вы облегчение? Обрели ли свободу? Здоровье? Стали ли лучшим примером для своих детей? Приятны ли вам эти перемены? Приятны ли они другим? Поднялась ли ваша самооценка? Ответы на эти вопросы очевидны.

*Примите решение.* Принятие решения — отправная точка перехода от этапа размышлений к этапу подготовки. Но прежде обычно взвешивают все «за» и «против» пагубной привычки. Оценивать или взвешивать факторы для принятия решения лучше всего с помощью четырех основных категорий\*:

1. Последствия изменения для себя.
2. Последствия изменения для других.
3. Собственные реакции как результат изменения.
4. Реакции других как результат изменения.

Положительные и отрицательные аспекты изменения нежелательного поведения можно перечислить напротив каждой из этих категорий, как сделано в таблице 5.2, представляющей собой пример взвешивания факторов для принятия решения. Заполняла ее женщина, рассматривающая возможность отказа от алкоголя. Составление такой таблицы — личное дело каждого, требующее глубокого самоанализа и честности.

---

\* Понятие «взвешивания факторов для принятия решения» подробно раскрывается в книге Decision Making («Принятие решений») Ирвинга Джеймса и Леона Манна (New York Free Press, 1977).



**ТАБЛИЦА 5.2. ПРИМЕР ВЗВЕШИВАНИЯ ФАКТОРОВ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ**

	<i>За</i>	<i>Против</i>
<i>1. Последствия для себя</i>	<p>Улучшение здоровья Ощущение большего счастья Больше денег Более успешный брак</p>	<p>Потеря некоторых друзей Меньше времени, проводимого с семьей Потеря «лекарства от настроения» Необходимость поиска других занятий</p>
<i>2. Последствия для других</i>	<p>Дети смогут мне доверять Муж будет счастливее Начальник сможет на меня рассчитывать</p>	<p>Некоторые друзья и родственники почувствуют угрозу Семья не привыкла иметь дело с моим настроением, ей придется этому научиться</p>
<i>3. Собственные реакции</i>	<p>Чувствую себя целеустремленной Чувствую себя более ответственной Чувствую, что мне не нужны оправдания</p>	<p>Чувствую себя не такой веселой Чувствую себя более подверженной перепадам настроения Чувствую себя одинокой Чувствую, как старею</p>
<i>4. Реакции других</i>	<p>Дети будут мной гордиться Мужу будет приятно Окружающие опять будут считать, что на меня можно положиться</p>	<p>Что скажет большинство друзей? Возможно, они скажут, что я боюсь пить, что я перестала быть общительной и стала «другой»</p>

В таблице 5.2 Джейн указывает, что отказ от алкоголя улучшит ее здоровье, принесет счастье и успех, даст ощущение свободы и повысит самооценку. В то же время она видит, насколько положительно это повлияет на ее детей, мужа и начальника.

Возможность избавить семью от алкоголизма — ключевая мысль в размышлениях Джейн.

Однако немалое значение имеют и ее отрицательные мысли. Потеря некоторых друзей, социального комфорта, который она испытывает, когда многочисленные родственники, любящие выпить, собираются за одним столом, неизбежная необходимость поиска новых занятий — все это говорит против ее решения «завязать». И хотя счастье мужа и детей — это положительные моменты, то, что близким придется справляться с перепадами ее настроения, может заставить Джейн повременить с принятием решения перейти к действиям прямо сейчас.

Некоторые поступки следуют фактам и логике, обнаруженным в результате повышения осознанности; взвешивание всех факторов для принятия решения делают их понятными. Решение развестись, к примеру, не будет правильным выбором для кого бы то ни было на этапе размышлений, а отказ от курения — будет, и действия в таком случае неизбежны. Именно в этот момент вы можете решить к ним приступить (хотя это не обязательно означает, что действие — следующий логический шаг; само принятие твердого решения уже становится частью процесса).

Взвешивание всех факторов для принятия решения должно быть максимально тщательным. Не совершайте ошибку, фокусируясь лишь на негативной стороне вещей. У каждой проблемы есть и положительная сторона. Если бы ее не было, вы бы устранили проблему давным-давно. Если вы отрицаете или не признаете эти факторы, то предпримете попытку измениться в неподходящее время или с недостаточной подготовкой. В долгосрочной перспективе вам не нужно отказываться от плюсов своей вредной привычки. Большинство пагубных пристрастий

служат непрямыми способами расслабиться и получить одобрение. На этапе действия и сохранения изменений вы научитесь получать те же выгоды от альтернативных, не вредящих здоровью, вещей.

После того как заполните таблицу с факторами, взвесьте и переоцените все плюсы и минусы своего пагубного пристрастия. Если плюсы вам покажутся более убедительными, чем минусы, вероятно, вы еще не готовы перейти к этапу подготовки. Потратьте какое-то время на сбор более полной информации и подумайте о минусах своего поведения. Лучшая позиция для старта — ощущение того, что минусы перевешивают плюсы. Это склоняет вас к действию и готовит к принятию окончательного решения.

### *Переоценка «Я»: самооценка*

Перед вами опросник для оценки прогресса. Будьте откровенны и смотрите на вещи реалистично. Впишите цифру, наиболее точно соответствующую тому, насколько часто вы использовали переоценку «Я» в борьбе со своей проблемой в течение прошлой недели.

*1 = никогда, 2 = редко, 3 = время от времени, 4 = часто,  
5 = очень часто.*

**Насколько часто:**

я считаю, что моей семье и друзьям станет лучше,  
если я избавлюсь от своей привычки \_\_\_\_\_  
моя склонность уступать своему пристрастию  
заставляет разочаровываться в себе \_\_\_\_\_  
я переоцениваю тот факт, что довольство собой \_\_\_\_\_  
возможно только при наличии моей пагубной привычки \_\_\_\_\_  
я расстраиваюсь, когда думаю об отказе от своей привычки \_\_\_\_\_  
**Сумма баллов:** \_\_\_\_\_

Сумма баллов от 14 и выше означает, что вы преуспели в переоценке «Я» и можете переходить к этапу подготовки. Если сумма ниже 13, мы настоятельно советуем провести более глубокую когнитивную и эмоциональную переоценку «Я» относительно своей проблемы. Если вы продолжите двигаться по циклу изменения без нее, то, согласно данным наших исследований, скорее всего, сорветесь. Так что лучше принять превентивные меры, чем затем возвращаться на этот этап во второй и третий раз.

## **Гейл, специалист по диетам**

Когда Гейл начала задумываться о плюсах и минусах потери веса, в ней было больше двадцати килограммов лишнего веса, а до встречи одноклассников оставалось менее шести месяцев. За этой историей, как и за историей Джорджа, мы будем наблюдать в течение нескольких глав. Подойдя к пятидесятилетнему порогу, успешная бизнеследи была убеждена, что ей суждено последовать примеру матери: стройная и привлекательная до рождения Гейл, она впоследствии боролась с лишним весом в течение тридцати лет и потерпела фиаско, оставшись тучной и подавленной.

Гейл уже участвовала в двух платных программах, которые «гарантировали» 100-процентное избавление от лишнего веса навсегда. После пяти пройденных циклов, сбросив в результате более 100 килограммов, она впоследствии набрала 110 и стала сомневаться, стоит ли игра свеч. Гейл отлично понимала, почему сдалась ее мать.

Тем не менее Гейл знала, что имеет гораздо больше. Она сделала прекрасную карьеру, став вице-президентом коммуникационной компании, а ее мать была домохозяйкой, которой нечем было себя занять, когда дети уехали учиться в колледж. Гейл активно занималась спортом, как и мать до ее рождения: обе плавали, ходили на лыжах, играли в гольф и теннис. Но в отличие от матери Гейл не бросила спорт,

даже когда ее дети пошли в школу. К счастью, Дэн, муж Гейл, принимал более активное участие в воспитании детей, чем ее отец.

Помимо лишнего веса, с возрастом у матери Гейл развилась депрессия, чувство неполноценности, будущее не предвещало ей ничего хорошего. Гейл же ждала другая участь. Она могла стать президентом компании, собиралась путешествовать, могла участвовать в соревнованиях по теннису, у нее был счастливый брак и прекрасные дети с блестящими перспективами.

Она бы хотела не беспокоиться о проблеме избыточного веса. И проблема действительно не стояла перед Гейл до тридцати лет, хотя женщина активно интересовалась вопросами поддержания себя в тонусе всю жизнь. Взрослея, она видела, как на полных детей смотрят сверстники. Она знала, что толстые девочки не пользуются успехом у мальчиков. Гейл чувствовала, что ее мысли о лишнем весе, по сути, эгоистичны — она называла это фактором тщеславия. Будучи молодой девушкой, она гордилась своими стройными ногами и точеной талией (как и ее муж) и любила повторять: «Если вы не можете заглянуть себе в желудок, вы живете неправильно».

Теперь эти слова преследовали непосредственно ее, а встреча одноклассников приближалась. Гейл начала серьезно подумывать о том, чтобы сбросить лишние килограммы, и решила, что ей может помочь программа голодания при местной больнице. Она расписала все плюсы и минусы (таблица 5.3), но, увы, результаты в очередной раз выглядели удручающе.

Обычно Гейл смотрела на мир позитивно, но сейчас ее шокировало то, что список минусов оказался вдвое длиннее списка плюсов. Неудивительно, что она не чувствовала никакой мотивации двигаться дальше. Процесс анализа факторов для принятия решения акцентировал внимание на ее сомнениях по поводу снижения веса. Почему бы не присоединиться к феминисткам и не отвергнуть анорексичный идеал, навязанный рекламой? Почему не отметить свое пятидесятилетие,

приняв как данность то, что ее жир всегда был частью ее жизни? Зачем сражаться с законами биологии и рисковать здоровьем, в очередной раз энергично занимаясь бессмысленным подсчетом калорий?

На этом этапе Гейл, чтобы повысить свою осознанность, прочитала несколько написанных мной статей. Она обнаружила, что потеря веса — это не действие, а результат. Действие — это подсчет и ограничение калорий, и еще вопрос, насколько последствия такого поведения полезны для здоровья. Однако существовал и другой, беспроектный вариант, доступный Гейл, — меньше беспокоиться о конечном результате и вместо этого заменить постоянные пиршества и периодические голодания чем-то более полезным для здоровья.

**ТАБЛИЦА 5.3. ВЗВЕШИВАНИЕ ФАКТОРОВ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ:  
ПЕРВАЯ ПОПЫТКА ГЕЙЛ**

	<i>За</i>	<i>Против</i>
<i>1. Последствия для себя</i>	<i>1. «Фактор тщеславия» наконец будет удовлетворен! 2. Мое здоровье улучшится</i>	<i>1. Потеря и набор веса подвергают опасности мое здоровье 2. Новая диета обойдется мне в копейку 3. Я не могу голодать вечно</i>
<i>2. Последствия для других</i>		<i>4. Не смогу есть с другими в общественных местах</i>
<i>3. Собственные реакции</i>	<i>3. Буду чувствовать себя лучше</i>	<i>5. Я буду себя чувствовать неловко, если не смогу добиться успеха 6. Я не до конца уверена, что мои проблемы с весом связаны со здоровьем, — быть может, это генетическое? 7. Я буду чувствовать себя рабом индустрии моды</i>

	<i>За</i>	<i>Против</i>
<i>4. Реакции других</i>	<p><i>4. Дети не будут меня стесняться</i></p> <p><i>5. Муж станет считать меня более сексуальной</i></p>	<p><i>8. Феминистки не одобряют моего поведения</i></p> <p><i>9. Родственники скажут, что люблю меня любой</i></p> <p><i>10. Муж не горит желанием голодать вместе со мной, чтобы избавиться от собственного живота</i></p>

Очевидно, можно выработать определенные привычки, полезные для организма. Заставив себя придерживаться диеты с низким содержанием жира, регулярно выполняя физические упражнения и отказавшись от обильных пиршеств, Гейл вряд ли вызовет гнев феминисток. Кроме того, ей не придется думать о возможных проблемах со здоровьем, считать калории и чувствовать себя виноватой из-за тщеславия.

**ТАБЛИЦА 5.4. ВЗВЕШИВАНИЕ ФАКТОРОВ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ:  
ВТОРАЯ ПОПЫТКА ГЕЙЛ**

	<i>Плюсы диеты с низким содержанием жира</i>	<i>Минусы диеты с низким содержанием жира</i>
<i>1. Последствия для себя</i>	<p><i>1. Предотвращение рака груди</i></p> <p><i>2. Предотвращение рака толстой кишки</i></p> <p><i>3. Предотвращение остеопороза</i></p> <p><i>4. Предотвращение сердечного приступа</i></p> <p><i>5. Предотвращение инсульта</i></p> <p><i>6. Понижение уровня холестерина</i></p> <p><i>7. Снижение веса</i></p> <p><i>8. Увеличение количества клетчатки</i></p>	<p><i>1. Придется отказаться от некоторых любимых блюд</i></p> <p><i>2. Дополнительная время на кухне, отдельная еда для мужа</i></p>

	<i>Плюсы диеты с низким содержанием жира</i>	<i>Минусы диеты с низким содержанием жира</i>
<i>2. Последствия для других</i>	<i>9. Могу обедать с кем-либо вне дома 10. Буду более ответственной.</i>	
<i>3. Собственные реакции</i>	<i>11. Не буду чувствовать себя такой неповоротливой 12. Стану чувствовать себя более современной</i>	<i>3. Буду испытывать неловкость, если не смогу добиться успеха</i>
<i>4. Реакции других</i>	<i>13. Муж будет счастлив, что я смогу есть вместе с ним</i>	
	<i>Плюсы физических упражнений</i>	<i>Минусы физических упражнений</i>
<i>1. Последствия для себя</i>	<i>1. Лучше играть в теннис 2. Иметь больше энергии 3. Находиться в более хорошем настроении 4. Предотвратить сердечно-сосудистые заболевания 5. Предотвратить рак 6. Сбросить вес 7. Поддерживать мышечную массу</i>	<i>1. Требуется времени 2. Оздоровительный клуб стоит недешево</i>
<i>2. Последствия для других</i>	<i>8. Стану более ответственной</i>	
<i>3. Собственные реакции</i>	<i>9. Улучшится самооценка. 10. Буду чувствовать себя моложе 11. Буду испытывать меньше стресса</i>	<i>3. Буду испытывать неловкость, если не смогу добиться успеха</i>
<i>4. Реакции других</i>	<i>12. Они будут воспринимать меня как более здорового человека</i>	



Как следует из таблицы 5.4, список плюсов Гейл удлинился и начал больше касаться вопросов здоровья.

Стало очевидно, что анализ факторов существенно изменился: было два к одному против голодания, стало четыре к одному в пользу диеты с пониженным содержанием жира и физических нагрузок. Гейл преодолела свои пораженческие настроения и была убеждена, что формирует беспрюгрышный план. Хотя снижение веса уже перестало быть ее основной целью (на самом деле оно было лишь одним из двадцати четырех плюсов ее плана), у нее появились все основания полагать, что более здоровая и счастливая личность станет и более стройной.

Гейл считала, что физические нагрузки подтвердят ее статус любителя спорта. Она не останется пассивной, как ее мать. Она современная женщина, следующая научно обоснованной диете. Потребление слишком большого количества жиров сегодня эксперты приравнивали к курению: они единогласно заявляют, что это вредно. Жир приводит к закупорке сосудов, вызывает рак, сердечно-сосудистые заболевания и другие хронические болезни.

Чем больше Гейл смотрела на таблицу, тем больше ей нравился образ, к которому она должна была прийти. Она станет стройнее, избавится от залежей жира. Для пожилых людей лучший способ сохранить физическое и умственное здоровье — вести активный образ жизни. К тому же физически активные женщины ведут и более активную половую жизнь. Плюсы так сильно перевешивали, что Гейл почувствовала решимость шагнуть вперед и подготовиться к действиям.

## Поддерживающие отношения на этапе размышлений

Те, кому удалось изменить себя самостоятельно, утверждают, что поддерживающие отношения наиболее ценны на этапах размышлений,

подготовки и действия. Две первые техники, представленные здесь и особенно подходящие для этапа раздумывания, впервые были описаны известным психологом Карлом Роджерсом, который большую часть своей жизни посвятил изучению межличностных стратегий поддерживающих отношений.

*Эмпатия.* Это способность поставить себя на место другого человека эмоционально и когнитивно, буквально «влезть в его шкуру». Большинство размышляющих активно ищут и с готовностью принимают такого рода перевоплощение, приветствуют рассказы о том, как другие пережили аналогичные проблемы. Чрезвычайно важно осознавать, что двойственность мыслей и чувств не должна вести к бессилию, что можно одновременно испытывать и положительные, и отрицательные эмоции по отношению к изменению своего поведения, что надо двигаться вперед, несмотря на сомнения.

Чтобы получить максимум эмпатии от помощников, важно дать им понять, на каком этапе изменения вы находитесь. Хотя вы уже максимально повысили свою осознанность и завершили этап сопротивления, помощники должны осознавать, что вы еще не готовы к действию. Они также должны понимать, что изменение и действие — не синонимы и вы меняетесь по-своему и в собственном темпе. Не позволяйте слишком усердным помощникам подталкивать вас к преждевременным шагам.

В добавление ко всему ваша обязанность — информировать помощников о своих особых потребностях. Тем, кто пребывает на этапе размышления, обычно требуется поддержка, возможность выговориться и обратная связь. Однако многие помощники склонны предлагать поверхностные ответы и быстрые решения. Поэтому было бы правильным сообщить им, что в данный момент вы нуждаетесь в понимании и поддержке, а не в совете. Объяснения вроде: «Мне нужен кто-нибудь, чтобы выговориться; возможно, я и воспользуюсь

твоими советами через несколько недель, но сначала хотел бы понять себя и свою проблему» — помогут вашим друзьям и родственникам оказать ту помощь, которая вам необходима, а не ту, которую они могут автоматически предложить.

*Теплота.* Еще одна подходящая стратегия, способствующая изменению, определенная Роджерсом как неприязнительная забота и безусловная награда. Отсутствие условий — штука непростая, поскольку мы часто склонны сопровождать нашу любезность дополнительными требованиями. «Я бы хотел тебе помочь измениться, но если у тебя не получится, я уйду» и «Я помогу тебе, когда ты перестанешь [пить, есть, курить, спорить]» — два примера «поддержки» с условиями, которая провоцирует преждевременные действия и мешает последовательному процессу изменений.

Как можно вызвать настоящую сердечность у помощников на этапе размышлений? Старайтесь сами проявить по отношению к ним максимальную заботу и сердечность. А поскольку никто не выигрывает от угроз и оскорблений, попросите важных для вас людей высказывать свои замечания как наблюдения, а не как упреки. Вместо того чтобы сказать: «Ты опять за свое — ты же знаешь, что я этого не выношу», замечание можно произнести с заботой: «Я знаю, как тяжело бывает сразу изменить свои привычки».

Однако теплота не должна превращаться в похвалу без критики или бесконечные комплименты — фальшивые банальности приводят к обратному результату. Вместо этого слова должны выражать искренние принятие и заботу. Одно из первых исследований, посвященных борьбе со стрессом, выявило, что наибольшую поддержку способны оказать утверждения вроде: «Я знаю, что ты сделаешь все, что сможешь. Я приму тебя независимо от результатов». Напротив, самыми неэффективными оказались утверждения, выражающие

ложную уверенность: «Конечно, ты это сделаешь!» — они подразумевают условие и провоцируют тревожность\*.

*Просите больше информации.* Одной из задач на этапе сопротивления изменениям было осознание и преодоление неадекватных защит; вы просили окружающих указать вам на ваши разрушительные механизмы психологической защиты. На этапе размышлений вы должны просить их помочь вам собрать больше информации, достичь большей осознанности и обрести более сильную мотивацию.

Близкие люди способны существенно повлиять на вашу информированность о себе с помощью спокойного описания своих наблюдений, личного опыта и любых других сведений о вашей проблеме, которые они почерпнули из книг, телевизионных программ и других источников информации. Члены семьи часто могут точнее описать, что предшествовало вашему поступку и что последовало за ним. К примеру, Джон Норкросс, сражающийся с лишним весом, часто просит жену объяснить, почему он переедает, — это заставляет его задуматься прежде, чем действовать.

Несмотря на то что окружающие нас люди способны оказать существенную помощь в решении наших проблем, очень немногие из нас достаточно уверены и открыты для того, чтобы просить их поделиться своими наблюдениями. Рискните и обратитесь к тем, кого любите. Возросшая осознанность поможет вам перейти к этапу подготовки, волнующему времени, пропитанному предвкушением приятных перемен.

---

\* Mechanic 1962.

# Глава 6

---

## Подготовка: на старт!

Ценность подготовки в том — об этом вам скажет любой скаут, — что готовишься не только к самому действию, но и к возможным препятствиям на пути. Никто не спорит, что стоит позаботиться о приобретении навыков и сборе ресурсов, необходимых для эффективного решения жизненных проблем. Успех большинства долгосрочных проектов кроется в кропотливой подготовке; это касается и проектов по самоизменению.

Люди не всегда придают должное значение подготовке. Для тех, кто живет вдоль северной части побережья Мексиканского залива, июнь знаменует начало сезона ураганов. Новостные каналы сообщают об угрозе штормов, когда они еще только начинают бушевать у берегов Африки. Когда ураганы становятся реальной опасностью, дикторы новостей рекомендуют жителям запастись бутилированной водой, консервами, аккумуляторами и рациями.

Большинство людей занимается подготовкой бессистемно, пока предупреждения не становятся более серьезными. И даже тогда, когда направление движения урагана не определено и до его прихода остается больше суток, многие игнорируют предупреждения и ничего не делают. Когда же ураган подходит совсем близко и вероятность

прямого столкновения с ним повышается, супермаркеты и хозяйственные магазины переполняются людьми, стремящимися все купить в последнюю минуту. Многие из них лишь сейчас обнаружили, что у них нет необходимых запасов и они плохо подготовлены к встрече со стихией.

Если вы, как и эти люди, думаете, что вам не нужно готовиться к действию, то сами себя обрекаете на провал. Этап подготовки — основа эффективного действия, он позволяет принять твердое решение об изменении своего поведения. На самом деле его принятие — важнейший метод изменения, доступный на этапе подготовки. Любые застарелые сомнения, подтачивающие вашу решимость, должны быть на нем сломлены

## Что означает подготовка

Подготовка ведет вас от решений, принятых на этапе размышлений, к конкретным шагам, которые вы будете предпринимать на этапе действия. В самом начале исследования мы не разграничивали эти этапы, различия между ними весьма условны. Но с тех пор опыт показал, что тщательная подготовка крайне необходима для успешного самоизменения. На этом этапе вы продолжаете переоценивать свое «Я» и свою проблему, ощущая всевозрастающую уверенность в своем решении измениться. Ваша переоценка «Я» все больше ориентируется на будущий образ, а не на прошлое, связанное с проблемой. Вместо того чтобы собирать о ней информацию, как вы это делали на этапе размышлений, вы концентрируетесь на поиске наиболее подходящих способов борьбы с проблемным поведением.

Жене Рика, Лане, не нравились его деловые ужины. По ее словам, он слишком много выпивал и приходил домой пьяным — или выпившим, как он это называл. Рик всегда признавал, что пропустил

несколько стаканчиков (приходится ведь общаться с клиентами, иначе у тебя не будет никакого бизнеса), но только во время еды. Он считал, что Лана, воспитанная в протестантских традициях, слишком консервативно настроена и реагирует на это чересчур эмоционально.

Однажды вечером, когда Рик ехал домой после одного такого ужина, его остановила полиция. Уверенный, что достаточно трезв, чтобы вести машину, он согласился на проверку содержания алкоголя в крови. Результат вдвое превышал допустимую норму. Рика тут же арестовали за вождение в нетрезвом виде.

После ареста самонадеянность Рика трансформировалась в беспокойство, он начал осознавать, что жена права. Впервые он вспомнил, что у его отца тоже были подобные проблемы. Двенадцатилетний сын Рика и Лана очень расстроились его арестом. Рик чувствовал, что наступило время разорвать этот круг. Он решил пройти принудительный курс лечения от алкоголизма и начать действовать.

Рик перешел к этапу подготовки к действию. Через некоторое время он преодолел барьеры, мешавшие ему признать свою проблему, и, оценив имеющиеся возможности, принял решение действовать. Его первым разумным шагом на пути к достижению своей цели стало тщательное планирование, затем позитивная переоценка «Я» и принятие твердого решения.

Подготовка также может включать в себя определенные задачи, являющиеся частью первых шагов по дороге к действию. Решение Рика пройти курс принудительного лечения — один из примеров таких задач, сюда же можно отнести сокращение числа выкуриваемых сигарет, урезание трат, поиск номера телефона службы поддержки или постепенное замещение нездоровых привычек здоровыми. Со стороны большая часть подготовительной работы выглядит как репетиция действия.

Иногда этот этап кажется скучным и монотонным, что ведет к возникновению трудностей. Завершение этапа размышлений

подводит нас к началу действия. Работа, проделанная до этапа подготовки, требовала от нас некоторого мужества. Но многим наверняка хотелось бы, чтобы для решения проблем было достаточно признать их существование. Мы начинаем ждать волшебного мига или погружаемся в мечты и на этом застреваем.

Желание сократить этап подготовки и преждевременно ринуться вперед — другая крайность, поскольку это обычно не дает ожидаемого эффекта.

### *Преждевременные действия Джорджа*

Изо дня в день Джордж собирался начать контролировать свою тягу к спиртному. И неделя за неделей откладывал. Недели превращались в месяцы, пока Джордж ждал волшебного мига. Наконец, устав от самого себя, он резко решил приступить к действию. Он не хотел оставаться на стадии благих намерений, не идущих дальше обещаний, как это делали герои пьесы О’Нила.

Джордж объявил детям, что ограничит количество выпитого, но не будет бросать пить совсем. Это их воодушевило. Джордж полагал, что умеренное потребление спиртного позволит ему сохранить привычный стиль жизни и все те атрибуты, которые в ней присутствовали.

Когда Джордж с помощью компьютера начал отслеживать количество выпитого, он с ужасом обнаружил, что выпивает от 55 до 75 порций алкоголя в неделю. Каждую неделю он тратил на выпивку от 50 до 150 долларов. Он жил на небольшое наследство, но оно постепенно испарялось. Джорджу нужно было найти новую хорошую работу, иначе он рисковал оказаться на улице.

Итак, он поставил себе цель не выпивать больше трех стаканов в неделю и разработал в помощь специальную компьютерную программу, которую назвал DADD — Defenses Against Dangerous Drinking («Защита от злоупотребления алкоголем»). В качестве



замены привычного пива в свой лист покупок он вписал безалкогольное. Когда он вводил данные об употреблении за день трех стаканов или меньше, компьютер выдавал ему ободряющие сообщения вроде «Молодец, Джордж» или «Хороший мальчик, ты можешь это контролировать». Когда он выпивал больше трех кружек, компьютер говорил: «Джордж, сегодня ты оступился, тебе нужно вернуться на верный путь» или «Эй, Джордж, ты не можешь все испортить. Дети рассчитывают на тебя».

Кроме этого, Джордж попросил барменов наливать ему только некрепкое пиво, а после трех кружек — исключительно безалкогольное. К тому же договорился, чтобы они это делали за барной стойкой, поскольку не рассказывал друзьям о своем решении. Безалкогольное пиво выглядело точно так же, пахло так же, и на вкус — во всяком случае, после пары кружек — было таким же. Другим становилось ощущение, и было здорово знать, что все под контролем. Все шло гладко в течение нескольких месяцев. Самую большую сложность для Джорджа представляли друзья и многочисленные родственники. Вскоре они узнали его тайну и начали заставлять пить настоящее пиво, а не эти «дамские напитки», как они говорили. В результате Джордж сорвался. Он недостаточно хорошо подготовился к действию.

## Продолжаем переоценку «Я»

На этапе размышлений вы учитесь переоценивать свое «Я» и свою проблему и начинаете осознавать, что ее решение и создание своего нового образа соответствуют вашим нынешним ценностям. Переоценка «Я» помогает принять твердое решение измениться. На этапе подготовки вы можете повысить свои шансы на успех, сосредотачиваясь на будущем и своем обновленном образе. Прекрасной мотивацией будет положительное представление о том, какой станет

ваша жизнь после изменения поведения. Составьте список выгод, которые вы в итоге получите, и держите его всегда в поле зрения.

Карло понял, насколько важным может быть представление о своем будущем, когда вел группу для людей с кокаиновой зависимостью. Ее участники находились на разных этапах выздоровления. Те, кто пребывал на этапе размышлений, с удовольствием рассказывали истории о своих наркоманских буднях, дополняя их описанием ужасных вещей, которые они совершали, чтобы добыть кокс, и не менее ужасных, которые затем кокс делал с ними. Хотя эти истории явно подчеркивали негативные стороны их пристрастия, они позволяли рассказчикам не терять с ним связи. Поскольку все они находились на этапе принятия решения, это было естественно.

Однако те, кто добрался до этапов подготовки и действия, считали, что такие рассказы отвлекают их от главной цели и даже искушают вернуться к пагубной привычке. Эти люди добились большего успеха, когда группа разделилась, что позволило им сосредоточиться на положительных моментах жизни без кокаина: они наладят отношения в семье, станут больше времени проводить с детьми, добьются лучших результатов на работе, почувствуют гордость и удовлетворение, поскольку у них хватило мужества бросить. Сосредоточенность на своем новом образе давала им энергию и подкрепляла решимость измениться.

Ниже представлены две часто используемые техники, которые особенно полезны тем, кто занимается переоценкой «Я» на этапе подготовки.

*Откажитесь от старых привычек.* Оставьте прошлое и смотрите в будущее, даже если это сложно и будущее кажется неопределенным. Представьте, что вы воздушный гимнаст, выступающий на трапеции, который отпускает перекладину и доверяется партнеру.

Прощание с прошлым может создать ощущение дезориентации. Наша старая модель поведения — это устоявшиеся привычки

и неотделимая часть жизни. Точно так же, как было бы сложно отказаться от полезных привычек (представьте, что пытаетесь отучиться чистить зубы), нам сложно отказаться и от вредных. Помните: любое проблемное поведение предлагает свои выгоды. Некоторые женщины опасаются, что если сбросят вес, то превратятся в объект для сексуальных домогательств. Их нежелательный вес в течение многих лет охранял их от излишнего внимания.

Создание нового, функционального имиджа в будущем поможет вам отпустить прошлое. Спросите себя: каковы мои возможности в случае изменения? Кем я смогу стать? Как улучшится моя жизнь?

*Сделайте изменение своим приоритетом.* Поскольку у большинства из нас очень насыщенная жизнь, осознанное самоизменение может произойти, только если ему будет отведено особое место в вашем списке целей. Мы встречали многих, кто делал личное изменение целью — но цель эта была неясной. В списке дел она оказывалась в самом низу, между стрижкой и походом за покупками. Такие краткосрочные планы не приведут к серьезным переменам в жизни.

Если обычно вы беретесь сразу за много дел, то, без сомнения, откладываете самые сложные задачи, такие как самоизменение, чтобы успеть решить относительно простые, требующие меньших затрат. Если вы позволяете другим диктовать вам список задач, личное изменение всегда будет где-то на задворках. Если вы терпеть не можете ставить себе цели, придется подождать, пока кто-то другой не заставит вас измениться.

В конце этапа размышлений вы приняли решение избавиться от проблемного поведения. На этапе подготовки вы должны постараться, чтобы эта задача оказалась первой в вашем списке дел. Изменение требует энергии, усилий и внимания. Но пока оно не станет для вас делом первоочередной важности, вы не будете готовы перейти к этапу действия.

## Принятие обязательств

Принятие обязательств предполагает не только желание действовать, но и веру в свою способность измениться, что, в свою очередь, усиливает желание. Метод принятия обязательств начинают использовать во время подготовки и продолжают применять на этапах действия и сохранения изменений. Частично он связан с силой воли. Вера в свою волю и действие на основе этой веры — весомый мотиватор.

Беспокоясь о влиянии никотина на плод, во время беременности Розмари не курила. Но на следующий день после завершения грудного вскармливания выкурила одну сигарету. Как и следовало ожидать, к концу недели она уже выкуривала пачку в день. Она не курила рядом с ребенком, но периодически умудрялась улучшить минутку для одной-двух сигарет.

Когда дочери Розмари Монике исполнилось полтора года, она доставляла немало хлопот, будучи быстрой, но неуклюжей. Розмари приходилось не сводить с нее глаз. Однажды, когда Розмари курила, Моника подбежала к ней и обожглась ладонью о сигарету. Розмари расстроилась и рассердилась. Сигареты были злом для нее и ее ребенка. Она думала, что бросит, когда Моника подрастет. Но теперь решила бросить немедленно.

Розмари выбросила оставшиеся сигареты и убрала из дома все, что напоминало о курении. Она нашла номер бесплатной горячей линии онкологического центра, который оказывал поддержку таким, как она, и решила держать его на видном месте на случай, если будет испытывать трудности. Поскольку ее муж Джефф не курил, можно было рассчитывать на его поддержку. Хотя ей и требовалась его помощь, она вместе с тем была убеждена, что справится самостоятельно; в конце концов, не курила же она во время беременности.

Случайный ожог ребенка дал Розмари мощный толчок для принятия обязательств. Когда вы приходите к нему, это акт веры в себя.

Начните с веры в то, чего достигли во время размышлений. Теперь вы осознаете свои проблемы и многое знаете о них, а не блуждаете во тьме. Обретите уверенность в своих оценках плюсов и минусов изменения, чтобы искренне верить, что в результате действий, которые вы вот-вот предпримете, ваша жизнь не потеряет, а только приобретет.

Существует ряд сложностей, связанных с принятием обязательств. Вам придется поработать над развитием силы воли. Нередко люди ослабляют ее, слишком долго откладывая действие, или полагаются только на нее, что в корне неверно, или употребляют алкоголь, что снижает тревожность, но и остроту ума, или приступают к преждевременным действиям, что приводит к срывам и разочарованиям. Давайте рассмотрим, как справиться с некоторыми из этих трудностей.

### *Делайте свой трудный выбор*

Иногда информации о какой-либо проблеме предостаточно, и переход к действию становится практически неизбежным для любого, кто оказывается на этапе подготовки. К примеру, результаты исследований показывают, что негативные последствия курения всегда перевешивают все его плюсы. Отказ от сигарет, без сомнения, верный шаг.

Независимо от того, насколько хорошо вы поработали на этапе размышлений, вы до сих пор можете испытывать двойственное чувство относительно плюсов и минусов своей проблемы. Возможно, вам недостаточно информации, чтобы быть абсолютно уверенным в правильности своего решения. Если у вас есть дети, но несчастливый брак превратился в формальное сосуществование, стоит разводиться или лучше остаться в семье? Насколько неудачным должен быть брак, чтобы развод стал лучшей альтернативой? В вопросах, подобных этому, редко кто может помочь, все за и против взвесить должны вы сами. Сделать выбор очень непросто, если вы понимаете,

что успешный результат вашего поступка вовсе не гарантирован, к тому же придется принять непростое решение.

Студентка Энн начала испытывать панические атаки после того, как сообщила родителям о беременности. Несмотря на то что они с мужем были рады будущему ребенку, родители настаивали на аборте. Они считали, что если она родит в таком возрасте, то испортит себе жизнь. Молодые супруги были студентами и материально полностью зависели от богатых родителей Энн; те пригрозили лишить ее финансовой помощи, если она оставит малыша. К своим двадцати годам Энн никогда не шла на открытое противостояние с родителями. И хотя они ее всегда контролировали, она чувствовала себя с ними в безопасности. После нескольких приемов у психиатра Энн поняла, что панические атаки отражали необходимость сделать выбор между собственным «Я» и чувством безопасности. Она выбрала первое.

К счастью, сам акт принятия обязательств увеличивает шансы на успех. Чем больше вы посвятите себя новому типу поведения, тем острее осознаете, что выбранный путь — лучший из возможных. В любом случае принятие обязательств потребует от вас веры в свою способность достичь успеха в деле, которое вы собираетесь начать.

### *Принятие обязательств и тревожность*

Ваша работа на этапе размышлений определит, возможно ли изменение в принципе. Твердое решение на этапе подготовки сделает успех более вероятным. Но у каждого твердого решения есть ограничения. «Молитва о спокойствии», хорошо известная анонимным алкоголикам, признает существование таких ограничений. В ней мы просим о «спокойствии, чтобы принять то, что нельзя изменить; о смелости, чтобы изменить то, что возможно; и мудрости, чтобы постичь разницу между ними».

Нет никаких гарантий, что у вас все получится. Вы должны быть готовы к неизбежной тревоге, которая будет неизменно вас сопровождать. Почти каждый испытывает тревожность, когда приходит время действовать. Изменения пугают. Беспокойство вызывает желание отложить все на потом, до «лучших времен». Оно заставляет вас выполнять действия в секрете, чтобы никто не узнал о них в случае неудачи. Тревожность также вынуждает совершать поступки, ослабляющие силу воли, например употреблять алкоголь.

Тревожность нельзя победить, но можно понять и принять, и это часть работы при использовании метода принятия обязательств. Мы расскажем о пяти техниках, которые помогут вам справиться с тревожностью.

*Продвигайтесь небольшими шажками.* Как в ожидании урагана следует заранее позаботиться о запасах, так и при подготовке к действию важно организовать все эмоциональные и физические ресурсы. Этап подготовки состоит из маленьких, но важных шагов, ведущих к активному действию. Не стоит недооценивать их значимости.

Если вы собираетесь следовать строгой диете с измерением порций, удостоверьтесь, что у вас дома есть весы. Если не хотите напиться на корпоративной вечеринке, порепетируйте с заказом газированной воды или имбирного пива и спланируйте, как будете справляться с ехидными замечаниям коллег. Чтобы сократить объемы необдуманных трат, возможно, стоит уменьшить кредитный лимит вашей карты. Все это — предварительные шаги в сторону действия.

*Назначьте дату.* Установление временных рамок особенно важно для изменения поведения. Выбор даты старта может спасти и от преждевременных действий, и от затянутого откладывания, а также обеспечить их максимальную своевременность. Дата должна быть реалистичной, но нужно назначить ее как можно раньше,

чтобы вы эффективно могли использовать импульс от принятия решения. Если вы на самом деле готовы к действию, определите дату в следующем месяце. Не откладывайте в долгий ящик, это лишь увеличивает риск возникновения непредвиденных обстоятельств, которые помешают вам реализовать свой план. Стремление отложить дату начала действия — хороший показатель того, что вы еще находитесь на этапе подготовки.

Как только определите дату старта, будьте начеку и не ищите причин для откладывания, это может ослабить вашу решимость. Запланируйте какие угодно приготовления и, вместо того чтобы ждать волшебного мига, поставьте себе за цель начать вовремя. Смотрите реалистично на задачи, стоящие перед вами. Недооценка сложностей изменений может привести к самонадеянности и излишней самоуверенности. Мечты о легкости процесса способны вызвать разочарование, что, в свою очередь, может привести к неэффективным действиям.

Несмотря на отсутствие идеального момента для действия, некоторые из них все же предпочтительнее других. Летние месяцы, как и праздники, как правило, время для поблажек себе, а не для самодисциплины. Принятия решения об изменении тогда, когда окружающая обстановка лучше всего этому способствует, — на Новый год или в день рождения, — может принести плоды. Это благоприятное время для переоценки своей жизни и начала действий по ее улучшению.

*Расскажите о своем решении.* Не совершайте ошибки, скрывая от окружающих принятые вами обязательства. Рассказать о них — значит усилить тревожность, поскольку в случае неудачи вы будете чувствовать себя неловко. Но обязательства, принятые прилюдно, имеют большую силу, чем личные обещания. Открыто объявляя о своем решении, вы тем самым заручаетесь поддержкой окружающих и как бы предупреждаете их о грядущих изменениях в вашем поведении.



Делитесь своими планами не только с чадами и домочадцами. Расскажите о них коллегам и соседям, сообщите друзьям и родственникам. Некоторые даже размещают короткое объявление в газете о том, что в определенный день начинают борьбу с курением или лишним весом и не несут ответственности за свое настроение.

Рассказ о принятых обязательствах требует смелости, но помните: смелость — это не отсутствие страха, а умение действовать перед лицом опасности.

*Подготовьтесь к основным действиям.* Многие изменения, касающиеся вредных привычек, представляют своего рода психическую хирургию, причем не менее сложную, чем реальные операции по спасению жизни. Назначение даты начала изменений так же важно, как назначение даты операции коронарного шунтирования или химиотерапии. Посвятите себя всецело борьбе со своей проблемой и уделите этому столько времени и эмоциональной энергии, сколько потребуется.

Подготовка к психической хирургии означает, что вы и те, кто вас поддерживает, ставят операцию во главу угла, а все остальное идет следом. Изменения в настроении, отношениях, выполнении служебных обязанностей и других сферах нужно воспринимать как последствия самой важной работы, которая вскоре преобразит вашу жизнь. Эти нарушения могут длиться несколько недель и даже больше. Исцеление от недугов должно быть делом первостепенной важности, все остальные области жизни в результате этого могут какое-то время быть обойдены вниманием.

*Создайте собственный план действий.* Эффективный план действий с использованием информации, полученной на этапе размышлений, может включать в себя и советы тех, кто уже прошел по этому пути.

Прислушайтесь к рекомендациям друзей (но не стоит считать, что их стратегии успеха полностью подойдут и вам). Обратитесь

к книгам и другим источникам, группам поддержки, которые работают над подобными проблемами. Сегодня нет недостатка в планах действия, и многие из них содержат ценную информацию. Однако для усиления уверенности в правильности принятых обязательств окончательный план должны разработать вы сами.

Почему это так важно? Однажды я зашел в аптеку за лекарством по рецепту. У кассы лежало шесть разных средств, предлагающих «эффективные» способы отказа от курения. Среди них жевательная резинка, упаковка таблеток и аудиозаписи, разнообразные фильтры, снижающие количество вдыхаемого никотина, и прочая ерунда. На каждой упаковке размещались свидетельства людей, которые смогли бросить курить с помощью именно этого средства. Говорили ли все эти люди правду? Были ли эти методы одинаково хороши?

Скептик скажет: «Ни один из них не заслуживает внимания». На самом деле неэффективные методы обычно предлагают шарлатаны, а любая программа, основанная на проверенной теории, результатах исследований и опыте, может стать для кого-то подспорьем в достижении успеха. Как работает каждый метод, не всегда понятно. Бесспорно лишь одно: ключевой элемент успеха — уверенность человека в эффективности программы, которую он использует. В значительной степени успех зависит и от того, следуете ли вы плану, в который верите. Если план разрабатываете вы сами, вера возрастает многократно.

План действий может быть кратким или длинным, но должен быть конкретным. К настоящему моменту вы, вероятно, уже прошли этапы сопротивления изменениям и размышлений и приступили к работе на этом этапе. Ваш план должен включать набор техник для борьбы с ожидаемыми трудностями на пути к успеху. Обязательно вспомните о своих прошлых попытках измениться: из этого опыта можно извлечь важный урок о собственных барьерах. И уделите вни-

мание внешней среде, которая может указывать на стресс, слишком большое количество задач или проблемы на работе, и внутреннему состоянию, которое может свидетельствовать о низкой самооценке или негативном образе мыслей. Обратите внимание на эти препятствия на пути к изменению и включите в план способы их преодоления.

Вот довольно простой пример плана действий. Несколько лет назад Карло, чтобы бросить курить, назначил самую удобную дату — конец семестра. За неделю до указанного дня он курил больше, чем обычно, чтобы усилить отвращение к своей привычке, и сделал запасы жвачки и мятных таблеток, чтобы помочь себе справиться с желанием положить что-либо в рот. Его строгое следование этому простому, но детальному плану, четкое осознание проблемы, а также видение себя как человека, отказавшегося от курения, помогли ему добиться успеха.

В главе 10 представлены конкретные стратегии движения по циклу изменения при борьбе с самыми часто встречающимися проблемами и даны также еще шесть детальных планов действий. Тем не менее собственный план будет для вас самым лучшим.

### *Принятие обязательств: самооценка*

Этот опросник позволит вам оценить прогресс в использовании метода принятия обязательств. Будьте откровенны и смотрите на вещи реалистично. Впишите цифру, наиболее точно соответствующую тому, насколько часто вы применяли ту или иную технику в борьбе со своей проблемой в течение прошлой недели.

*1 = никогда, 2 = редко, 3 = время от времени, 4 = часто,  
5 = очень часто.*

### Насколько часто:

я говорю себе, что если очень постараюсь,  
то смогу изменить свое проблемное поведение. \_\_\_\_\_

я даю себе обещание не сдаваться в борьбе  
со своим проблемным поведением. \_\_\_\_\_

я использую силу воли, чтобы не поддаваться  
проблемному поведению. \_\_\_\_\_

я говорю себе, что решаю сам, меняться мне или нет. \_\_\_\_\_

Сумма баллов \_\_\_\_\_

Чтобы быть готовым к созданию эффективного плана действий, нужно набрать 14 баллов и больше. Если количество баллов меньше, стоит еще поработать над этапом принятия обязательств, прежде чем продолжать движение дальше.

## Подготовительный этап Гейл

Подготовить план для новой диеты с низким содержанием жиров и физической нагрузкой для Гейл было несложно. А вот найти время для претворения его в жизнь — нет. Однако она знала, что должна посвятить себя этому полностью; половинчатые действия сейчас — нездоровое сердце в будущем. Поиск времени для реализации плана стал ее первоочередной задачей и первой большой сложностью.

В оздоровительном клубе неподалеку был класс аэробики, который начинался в 6:30 утра. Сначала она хотела купить абонемент на месяц, но потом решила предпринять более решительный шаг и записалась на год. Гейл привлекла Дэна к выполнению части утренних дел, чтобы у нее высвободилось время для занятий аэробикой. Но даже при таких условиях ей удалось изменить свой график так, что туда вписались лишь два занятия в неделю. Но это, по крайней мере, уже было что-то.

Диету Гейл начала с замены любимых блюд продуктами с низким содержанием жиров. Раз в день она позволяла себе некоторые недиетические продукты. Так она не чувствовала, что чего-то лишилась. Она попросила Дэна спрятать все ее любимые лакомства, особенно картофельные и кукурузные чипсы, поскольку именно этими продуктами с высоким содержанием жира она обычно перекусывала. Убрав чипсы из поля зрения, Гейл обнаружила, что может справиться с искушением.

Дэн активно помогал Гейл вписаться в новый стиль жизни. По его просьбе она подробно рассказывала, чем он может ей поспособствовать, и просила не давать спуска, если вдруг она нарушит принятые обязательства. Она опасалась возможного рецидива, и, четко определив, что один ждет от другого, Дэн и Гейл выработали несколько основных правил, удовлетворяющих обоих. Дэн хотел найти новые рестораны, где предлагалась бы более здоровая еда с низким содержанием жира. Он спрятал свои самые соблазнительные закуски. И, что важнее всего, поддерживал Гейл в ее желании заниматься аэробикой и выработке новых, более полезных привычек в питании.

Гейл сообщила окружающим о принятых на себя обязательствах. Она известила коллег, что намерена придерживаться здорового образа жизни, чтобы те не угощали ее печеньем во время кофе-брейков. Когда они с Дэном организовывали дружескую вечеринку, она приготовила несколько вкусных низкокалорийных блюд, доказывая, что ее диета не служит препятствием для гастрономических удовольствий. Не заставляя окружающих следовать ее примеру, Гейл в то же время заручилась их поддержкой.

## **Поддерживающие отношения на этапе подготовки**

Когда бы человек ни принял решение измениться, это всегда отражается на его близких, причем иногда довольно сильно. Наши

партнеры, супруги и прочие помощники могут играть важную роль на этапе подготовки. Поскольку она обычно предполагает заметные изменения, практически невозможно скрывать их от своих домочадцев и друзей. Поэтому, если вы еще не рассказали им о своем «крестовом походе», самое время сделать это.

Вам понадобится поддержка окружающих даже в том случае, если вы решили не придавать огласке свое решение. Активно спрашивайте их мнение, особенно в тех ситуациях, когда нужно преодолеть сложности процесса изменений. Если испытываете стресс или растерянность, попросите о помощи. На работе и дома организуйте все так, чтобы ничто не мешало вам меняться.

Оповещение окружающих о своем решении упрощает ситуацию. Когда вы объявляете о своих планах, вы также можете сообщить, какую помощь готовы принять. Любящие вас люди всегда стремятся помочь, но не всегда знают, как. Не стоит полагаться на то, что они прочитают ваши мысли и поймут, что вам нужно. Вместо этого предложите им полный список того, что приемлете, а что нет. Например:

- Не нужно меня постоянно спрашивать, как дела.
- Не нужно на меня ворчать.
- Предложите мне помощь, когда я выгляжу растерянным.
- Скажите, что гордитесь моими поступками.

Первые несколько дней окажутся самыми сложными, по мере того как вы будете менять привычные схемы поведения. Очень заманчиво — и просто — пойти в эти дни на попятную. В этот период поддержка окружающих станет особенно полезной. Подготовьте своих помощников, рассказав, когда собираетесь приступить к реализации плана, и попросите быть терпимыми, если окажетесь на грани. Когда люди знают, насколько вам тяжело, они становятся более отзывчивыми и чуткими.

## Принципы достижения успеха

Однажды утром я занимался своим исследованием, просматривая объемную рукопись, содержащую описания пятнадцати курильщицков на четырех этапах изменения. Мой коллега, Уэйн Велисер, первый автор этой работы, предполагал, что для каждого этапа существует три типа стратегии. Вдруг меня осенило, что это его сложное объяснение можно сократить до нескольких принципов успешного продвижения от этапа к этапу.

Тут же я достал рукопись, которую отсылал ранее в один научный журнал. В ней были четыре графика, представленные на рис. 6.1. Они иллюстрировали связь между субъективно воспринимаемыми плюсами и минусами изменения и его этапами для двенадцати различных моделей проблемного поведения. На горизонтальной оси отмечены пять этапов изменения: С = сопротивление; Р = размышления; П = подготовка; Д = действие и С = сохранение. На вертикальной оси указана субъективно воспринимаемая значимость плюсов и минусов изменения на каждом этапе для каждой модели проблемного поведения.

Графики показывают, что для всех двенадцати моделей проблемного поведения субъективно воспринимаемые минусы изменения важнее субъективно воспринимаемых плюсов на этапе сопротивления изменениям. Обратная ситуация характерна для тех, кто находится на этапе действия в одиннадцати из двенадцати случаев.

В то утро я испытал чувство, которое до этого испытывал всего несколько раз, когда обнаруживал что-то новое и неожиданное. Мне казалось, будто вся моя голова внутри залилась светом. Мои глаза словно горели — проливая свет на сырые данные, лежащие передо мной.

Во-первых, я заметил, что значимость плюсов изменения всегда возрастает от этапа сопротивления к этапу размышлений. Таким образом, первый принцип достижения успеха сводится к повышению

субъективно воспринимаемой значимости плюсов изменения по мере движения от этапа сопротивления к этапу размышлений. На этом этапе не стоит волноваться о минусах. Их время придет.

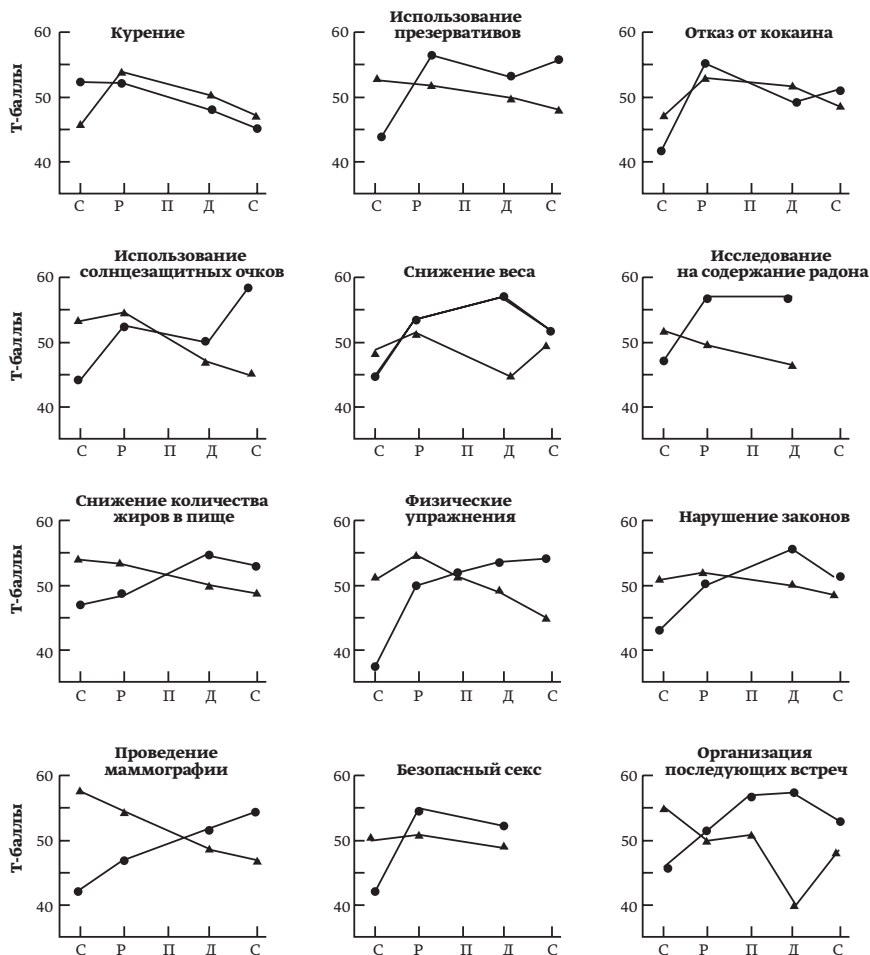


Рис. 6.1. Связь между плюсами и минусами изменений и их этапами



Затем субъективно воспринимаемая значимость минусов изменения всегда уменьшается от этапа размышлений к этапу действия. Соответственно, второй принцип достижения успеха гласит: если вы хотите перейти от размышлений к действию, снизьте субъективно воспринимаемую значимость минусов изменения ваших привычек. Не думайте и о плюсах изменения. О них вы уже думали.

После этого озарения я, однако, стал подозревать, что из него можно извлечь что-то еще. В конце концов, графики отражали 80 тысяч показателей от более трех тысяч испытуемых из двенадцати различных групп. Если возможно обобщить принципы человеческого поведения, то эти графики должны дать к этому ключ.

Потом я обратил внимание, что субъективно воспринимаемая значимость плюсов изменения увеличивается более быстрыми темпами, чем снижается субъективно воспринимаемая значимость минусов. Я достал одно из своих «высокотехнологичных» приспособлений — линейку — и измерил максимальное увеличение субъективно воспринимаемой значимости плюсов изменения при переходе этапа сопротивления к этапу действия и максимальное снижение субъективно воспринимаемой значимости минусов. К моему изумлению (и к изумлению каждого ученого-бихевиориста, которому я показывал результаты), стало очевидно, что за двумя принципами достижения успеха, упомянутыми выше, лежат два математических соотношения. Я обнаружил, что во всех двенадцати группах субъективно воспринимаемая значимость плюсов изменения в среднем увеличивалась с шагом в 10 Т-баллов. И во всех двенадцати группах субъективно воспринимаемая значимость минусов изменения уменьшалась в среднем с шагом в 4,96 Т-балла\*.

---

\* Т-баллы — статистический термин. Для понимания принципов достижения успеха вам не обязательно знать, что именно он означает.

Моя жена Джен в этот момент читала в гостиной. Я вбежал туда, как полоумный, крича об удивительных открытиях, которые только что сделал. Я не мог в это поверить. Это было слишком хорошо, чтобы быть правдой. До этого момента никто не выявил ничего подобного. Со свойственным ей спокойствием Джен заметила, что, похоже, я впал в состояние легкого помешательства. Должен сказать, я и чувствовал себя именно так. Я никак не мог поверить своим глазам и доводам разума.

Но я был готов продолжать исследование и подвергнуть свои драгоценные принципы движения от этапа к этапу самым изощренным проверкам. Я был готов к обеду разрушить все, что открыл утром. В этом и состоит долг ученого: ты должен быть готов опровергнуть то, во что тебе больше всего хочется верить.

Итак, я положил перед собой статью, опубликованную год назад. В ней рассказывалось о 1464 курильщиках на первых трех этапах изменения. Я предполагал, что от этапа сопротивления к подготовительно-му этапу субъективно воспринимаемая значимость плюсов изменения будет увеличиваться с шагом в 10 Т-баллов. Шаг составил 9,6 Т-балла. Я предсказывал, что субъективно воспринимаемая значимость минусов будет уменьшаться с шагом в 5 Т-баллов. Шаг составил 5,6 Т-балла.

Я чувствовал себя так, будто только что снял крышку с ящика Пандоры, в котором в течение веков были сокрыты невероятно важные принципы изменения человеческого поведения. Я понимал, что мощь науки всегда можно использовать либо во благо, либо во вред. Я представил себе магнатов табачной индустрии, которые первыми начнут применять эти принципы при разработке рекламных кампаний, мотивирующих людей к курению.

Но страхи, подобные этому, не могут остановить развитие науки. Если ты ученый, нужно делиться любым озарением. Я собрал коллег в нашем исследовательском центре и рассказал им о своем открытии. Их комментарии были сдобрены словами «удивительно», «невероятно» и «потрясающе».

В самом начале исследования я опасался, что саморазрушающие модели поведения и наши попытки избавиться от них не поддаются определению, как электроны, чью скорость и местонахождение одновременно никогда нельзя точно вычислить. Бесспорно, существовала вероятность того, что действие, проистекающее из личной свободы, будет следовать некоторым принципам неопределенности. Возможно, люди совершали непредсказуемые «квантовые прыжки» от одного этапа к другому, и моя уверенность в том, что некая модель все-таки *существует*, просто стала следствием эмоциональной потребности помогать людям. Если бы изменение нельзя было подвергнуть анализу, мы бы не смогли помогать людям избавляться от вредных привычек. Им бы пришлось просто полагаться на брошенные кости — в которые, несмотря на то что сказал Эйнштейн, Бог все-таки играет, как мне однажды показалось.

После некоторого времени стало очевидно, что самоизменение поддается и определению, и анализу. Однако со всеми нашими предыдущими открытиями мы не были готовы осознать, до какой степени оно может быть предсказуемо.

Бихевиористы и социальные психологи обычно бывают невероятно рады, когда им удается предсказать, какая переменная влияет на человеческое поведение. Но у них никогда не получалось предугадать *величину* этих переменных. Такое предсказание исторически было прерогативой физики и других естественных наук. Как сказал директор Центра зависимостей при знаменитой клинике Модсли в Лондоне: «Исследования поведения никогда раньше себя так не вели».

Чтобы оценить выведенные мной два математических закона движения от этапа к этапу, вам нужно знать, что в психологических тестах 10 T-баллов равняются одному стандартному отклонению. Стандартное отклонение (СО) измеряет, насколько данная величина отличается или отклоняется от обычной или средней для всего населения. Например, при измерениях IQ среднее значение

у населения — 100, а стандартное отклонение равно 15. То есть тех, чей интеллект превышает среднепопуляционный на два стандартных отклонения (IQ = 130 и выше), считают одаренными, а тех, чей интеллект ниже среднепопуляционного на два стандартных отклонения (IQ = 70 и ниже), принято считать умственно отсталыми. Это дает важный измерительный инструмент стандартного отклонения. Увеличение IQ на 15 единиц может существенно отразиться на вашей жизни. Теперь давайте рассмотрим наши два закона.

Сильный закон прогресса гласит, что прогрессия при переходе от этапа сопротивления (С) к этапу действия (Д) характеризуется возрастанием значимости плюсов (+) изменения при стандартном отклонении (СО), примерном равном 1. Формула выглядит следующим образом:

$$C \rightarrow D = 1 \text{ CO } \uparrow +$$

Слабый закон прогресса гласит, что прогрессия при переходе от этапа сопротивления (С) к этапу действия (Д) характеризуется снижением значимости минусов (-) изменения при стандартном отклонении (СО), примерно равном 0,5.

$$C \rightarrow D = 0.5 \text{ CO } \downarrow -$$

Каковы следствия этих принципов? Во-первых, если вы находитесь на этапе сопротивления изменениям при работе над определенной проблемой, вам нужно увеличить субъективно ощущаемую значимость плюсов изменения на 1 СО, чтобы хорошо подготовиться к осуществлению эффективных действий. Это как увеличить свой IQ на 15 единиц. К счастью, мы уверены, что, читая эту книгу, обычный человек может увеличить свой IQ минимум на 15 единиц. Возможно, после ее прочтения вы и не станете гением, но опыта в деле самоизменения у вас точно прибавится!

Во-вторых, вы прекрасно понимаете, что для избавления от проблемного поведения нужна сильная мотивация, но никогда не знали о том, насколько сильной она должна быть. Законы прогресса помогут вам оценить свой уровень мотивации, хотя мы предпочитаем говорить «степень готовности». Сложно представить сознательное усиление мотивации, а вот сознательное повышение готовности — да. Инструменты самооценки, предлагаемые в этой книге, разработаны специально для того, чтобы вы могли получить представление о результативности своих усилий при подготовке к изменению.

Подготовка заключается в балансе субъективного воспринимаемых плюсов и минусов изменения. Если вы находитесь на этапе сопротивления, скорее всего, минусы в вашем представлении будут перевешивать плюсы. Вам понадобится увеличить значимость плюсов вдвое по сравнению с уменьшением значимости минусов. Мало того, методы изменения, используемые на ранних этапах, оказывают на значимость плюсов наиболее сильное влияние. Методы, применяемые на этапах подготовки и действия, сильнее всего влияют на минусы.

Мы поместили информацию о принципах достижения успеха (законах прогресса) здесь, непосредственно перед главой о действии, как своего рода предупреждение: «Не проходите мимо!» Во что бы то ни стало прочитайте книгу целиком, чтобы иметь представление обо всех этапах изменения. Как только будете готовы отправиться в путешествие по дороге перемен, начните тщательно прорабатывать все этапы. Многие захотят сразу приступить к действию, не убедившись, что полностью осознают плюсы и минусы изменений. Согласно нашей модели, если вы пропустите этап размышлений и подготовительный этап, ваши усилия с высокой долей вероятности приведут к неудаче. Предыдущие параграфы дают пример очевидного математического доказательства, стоящего за нашей моделью.

Нам нравится проводить аналогию с людьми, мечтающими принять участие в Бостонском марафоне\*. Те, кто совсем не готов, вероятно, находятся на этапе сопротивления и не планируют участвовать в забеге этого года. Те, кто более подготовлен и пребывает на этапе размышлений, возможно, собираются принять участие в забеге в этом году, но из-за сомнений в плюсах и минусах бега записываются на него, но не приходят. Те, кто подготовился должным образом, скорее всего, запишутся, придут и добегут до финиша. Вероятно, временами у них будет появляться желание сдать; можно даже не сомневаться, что кое с кем так и произойдет, и он побережет силы для другого момента. Несмотря на это, те, кто подготовился основательно, увеличил для себя субъективно воспринимаемую значимость плюсов изменения на 1 СО и уменьшил субъективно воспринимаемую значимость минусов на 0,5 СО, совершенно точно не останутся даже тогда, когда достигнут печально известного холма Разбитых Сердец\*\*.

Давайте оценим, насколько субъективно значимы для вас минусы изменения, и увидим, сколько еще предстоит сделать, чтобы подготовиться к успешному финишу во время следующего забега.

---

\* Бостонский марафон — один из старейших и престижнейших марафонских забегов в мире. Проходит ежегодно, в третий понедельник апреля. Длина дистанции составляет 42 км 195 м. *Прим. перев.*

\*\* Холм Разбитых Сердец — последний из четырех холмов Ньютона, расположенный недалеко от Бостонского колледжа, между 32-м и 34-м км трассы Бостонского марафона. Считается, что в этом месте марафонцы резко теряют силы вследствие потери запасов гликогена в мышцах. Такое название холм получил в 1936 году, когда тогдашний чемпион Джон Келли догнал здесь лидера забега Эллисона Брауна и утешительно хлопал его по плечу. Этот жест рассердил соперника; Браун обрел второе дыхание, рванул вперед и выиграл забег, чем, по словам репортера Boston Globe Джерри Нейсона, «разбил сердце Келли». *Прим. перев.*

## Взвешивание всех факторов для принятия решения

Ответьте на следующие вопросы, касающиеся вашего проблемного поведения. Оценивайте каждый пункт с точки зрения субъективной значимости при принятии решения о действии и максимально точно. Выберите цифру, наиболее точно отражающую важность каждого пункта.

### Плюсы и минусы изменения

1 = неважно, 2 = почти неважно, 3 = довольно важно, 4 = важно, 5 = очень важно.

1. Некоторые будут думать обо мне хуже, если я изменюсь. \_\_\_\_\_
2. Я стану более здоровым, если изменюсь \_\_\_\_\_
3. Изменение требует много времени. \_\_\_\_\_
4. Некоторые станут ко мне относиться лучше, если я изменюсь. \_\_\_\_\_
5. Я беспокоюсь, что могу потерпеть неудачу при попытке измениться \_\_\_\_\_
6. Изменение заставит меня лучше относиться к себе \_\_\_\_\_
7. Изменение требует много сил и энергии \_\_\_\_\_
8. Я буду более эффективно действовать, если изменюсь \_\_\_\_\_
9. Мне придется расстаться с некоторыми вещами, доставляющими мне удовольствие \_\_\_\_\_
10. Я стану счастливее, если изменюсь \_\_\_\_\_
11. Я извлекаю определенные выгоды из моего нынешнего поведения \_\_\_\_\_
12. Некоторые почувствуют себя лучше, если я изменюсь \_\_\_\_\_

13. Некоторые извлекают выгоды из моего нынешнего поведения \_\_\_\_\_
14. Я буду меньше переживать, если изменюсь \_\_\_\_\_
15. Некоторые начнут испытывать неудобство, если я изменюсь \_\_\_\_\_
16. Некоторые станут счастливее, если я изменюсь \_\_\_\_\_
- Плюсы \_\_\_\_\_
- Минусы \_\_\_\_\_

Суммируйте результаты ответов на вопросы под нечетными номерами, это ваши баллы по субъективно воспринимаемым плюсам изменения. Далее суммируйте результаты ответов на вопросы под четными номерами, это ваши баллы по субъективно воспринимаемым минусам изменения.

Для тех, кто находится на этапе сопротивления, среднее значение по субъективно воспринимаемым плюсам изменения будет примерно 21. Стандартное отклонение в этом тесте равняется 7. Если ваш средний балл 21, понадобится увеличить субъективно воспринимаемую значимость плюсов примерно на 7 единиц, чтобы основательно подготовиться к этапу действий.

Если ваш результат по плюсам ниже 21, прежде чем переходить к этапу действия, постарайтесь более эффективно применить методы изменения на каждом этапе. Если полученное число превышает среднее значение (21) меньше чем на стандартное отклонение (7), вы, вероятно, сможете подготовиться быстрее, чем находящиеся на том же этапе.

Для пребывающих на этапе размышлений средний результат по минусам должен составлять примерно 21, стандартное отклонение в этом случае равняется 8. Если вы получили средний результат 21, вам нужно уменьшить субъективно воспринимаемую



значимость минусов изменения примерно на 4 единицы, чтобы хорошо подготовиться к этапу действия.

Если ваш результат ниже среднего значения (21), то, прежде чем двигаться дальше, постарайтесь более эффективно применить методы изменения на каждом этапе. Если ваш результат ниже среднего (21), но менее чем на 4 единицы, вы, скорее всего, сможете подготовиться быстрее, чем те, кто находится на таком же этапе изменения.

Только если ваш результат выше среднего по субъективно воспринимаемым плюсам изменения на одно или более стандартное отклонение (то есть составляет 28 или больше баллов) и одновременно ниже среднего по субъективно воспринимаемым минусам на 0,5 или более стандартных отклонений (то есть составляет 17 или меньше баллов), вы готовы к этапу действий. Если это *действительно* так, держайте с помощью техник, описанных в следующей главе.

# Глава 7

---

## Действие: время меняться

Когда Джордж сорвался, он винил в этом, как всегда, друзей и родственников. Он всеми силами хотел избавиться от личной ответственности и вернуться к этапу сопротивления изменениям, когда мог пить без всякого контроля и угрызений совести. Но Джордж уже слишком многое осознал, чтобы «откатиться» так далеко. Он понимал, что выпивка рано или поздно разрушит его, а трезвость обойдется дороже, чем он предполагал. Изначально Джордж намеревался избавиться от своего пагубного пристрастия без изменения контекста, в котором оно существует. Некоторым людям это удалось. Такие изменения даются намного проще, чем глубинные, радикальные. Но в случае с Джорджем этот подход не сработал.

Джордж понял, что ему придется расстаться со своими собутыльниками, по крайней мере на какое-то время. И он больше не может поддерживать те близкие отношения с родственниками, где близость напрямую зависела от количества выпитого. Джордж плакал. Он горевал о потерях, с которыми ему пришлось столкнуться, горевал не только о друзьях из бара неподалеку, но и о своем личном стуле

в этом баре. Он горевал и о своей семье — больше о той, что ему хотелось иметь, чем той, с которой приходилось напиваться, чтобы чувствовать себя ее частью. Больше же всего он горевал о потере своего имиджа большого злого Джорджа, который мог поднять на уши ад и уйти невредимым.

Он разработал новую компьютерную программу и назвал ее DAD 1 (Damn All Drinks, «к черту всю выпивку»; номер один традиционно присваивается новой версии уже существующей программы). Она была похожа на старую и тоже хвалила его, к примеру, когда он полностью выполнял запланированное на день. Но теперь Джордж поставил цель — вообще отказаться от алкоголя, а не контролировать его количество. Он по-прежнему включал безалкогольное пиво в список покупок, но только для случаев, когда дома ему особенно сильно захочется выпить, по барам же он перестал ходить.

Джордж также перепрограммировал свой компьютер на то, чтобы он хвалил его за используемые техники изменения. Поход в спортивный зал вместо посещения бара вызывал одобрение компьютера. Решение пить содовую без всяких добавок на семейных встречах DAD 1 встречала следующим сообщением: «Когда-нибудь ты увидишь свет, Джордж». Дети Джорджа писали ему в поддержку: «Ты понимаешь, что не пьешь уже 25 дней? Это круто!»

DAD 1 также предлагала Джорджу альтернативы, когда у него возникало желание выпить, выдавая нечто вроде «Послушай запись книги Скотта Пека «Непроторенная дорога»\*, «Поговори с детьми», «Прогуляйся к океану», «Навести друга» или «Позвони начальнику».

Осознавая, что старые друзья и родственники приветствовали его увлечение спиртным, Джордж перестроил свою социальную жизнь и стал искать поддержки для трезвого образа жизни.

---

\* Пек С. Непроторенная дорога. Новая психология любви и духовного роста. — М. : София, 2008.

Ассоциация анонимных алкоголиков предлагала различные площадки для общения без алкоголя и различные форматы поддерживающих отношений. Работа в такой группе помогла ему не только дома, но и во время командировки в другом городе. В прошлом сам факт пребывания в незнакомом месте, где тебя никто не знает, давал Джорджу повод вести себя как заблагорассудится. Теперь он мог присоединиться к таким же, как он сам, незнакомцам, которые хотели оставаться трезвыми и здоровыми.

Эти поступки свидетельствовали о переходе Джорджа к этапу действия. Он намеренно изменил свою жизнь, чтобы изменить поведение. Он прилагал самые серьезные усилия к тому, чтобы бросить пить, и организовал свое домашнее и социальное пространство таким образом, чтобы везде чувствовать поддержку.

Реальное, эффективное действие начинается с принятия обязательств. Как только вы окончательно их принимаете, настает время двигаться в путь; на этапе действия ваше внимание будет сосредоточено на методах контроля, контрбусловливания и вознаграждения, поддерживающие отношения также будут продолжать играть свою роль. Использоваться все эти методы будут в течение всего этапа действия, который обычно длится несколько месяцев.

Даже если вы осуществили всю необходимую подготовку, нет никаких гарантий, что ваши действия приведут к успеху. Конечно, шансы на успех значительно увеличиваются, если вы знаете о подводных камнях, поджидающих вас во время путешествия. Следующие четыре подхода к действию заставляют тех, кто занимается самоизменением, буксовать.

*Поверхностное отношение к подготовительному этапу.* Люди слишком часто приравнивают изменение к действию. Такой подход оставляет без должного внимания подготовительный этап. После целого дня обжорства и обильных возлияний нам необходимо чувство

эмоционального облегчения. Чтобы унять чувство вины и тревожность, мы даем себе обещание начать действовать прямо на следующий же день. И довольно часто так и поступаем. Но обычно действие без подготовительного этапа длится день или два. Без крепкого фундамента соблазн вернуться к вредным привычкам слишком высок.

*Незатратное изменение.* Некоторые не готовы чем-либо жертвовать во имя изменений. Незатратное изменение почти ничего не стоит, настоящее же требует кропотливой работы, причем чем больше усилий вы тратите на этап размышлений и подготовительный этап, тем выше ваши шансы на успех. Отказ от какой-либо привычки предполагает не только огромное вложение энергии, но и оборачивается болью, вызванной неодобрением окружающих, тревожностью и гневом, которые иногда испытывают те, кто встал на путь изменения.

Например, Кей пыталась бросить курить три раза. Она участвовала в программе Smokers, проходила сеансы гипноза и биоэнергетической терапии, но продолжала много курить. Муж и ее четверо детей обещали, что окажут ей максимальную поддержку. Однако как только Кей становилась раздражительной, членам семьи это не нравилось, и она вынуждена была опять становиться «обычной». Поскольку сигареты помогали ей контролировать свою тревожность, конечно же, «обычная» Кей опять начинала курить.

Кей в очередной раз поклялась, что отказ от курения станет ее первоочередной задачей. В этот раз, если семья будет недовольна ее агрессивностью, она не станет заглушать гнев сигаретами. Кей заранее знала, что изменение не будет простым, но решила идти до конца.

*Сказка о «волшебной пилюле».* Сложные поведенческие проблемы невозможно решить простыми способами. Однако люди продолжают мечтать о некой «волшебной пилюле», единственной «правильной» технике, которая поможет им без усилий измениться. Некоторые

и к нам обращаются в надежде, что мы нашли спасительный эликсир. Когда нам звонят представители СМИ, то нередко просят выразить нашу методику в одной фразе, которая передавала бы весь смысл. Они считают, что публика требует простых решений; люди привыкли к тридцатисекундным рекламным роликам, обещающим 100-процентный результат.

«Можем ли мы сказать, что нужно просто использовать релаксацию или силу воли?» — спрашивают они у нас. Мы всегда отвечаем: «Нет». Нет смысла во время действия полагаться лишь на одну технику. Если успех не приходит моментально, вера в «волшебную пилюлю» заставляет делать единственный, разрушительный, вывод: вы сделали недостаточно и нужно повторить одно и то же много раз.

*Много раз одно и то же.* Эта обманчиво простая идея\* ведет к упорному воспроизведению техники, которая, возможно, когда-то принесла определенный результат. Однако это не гарантирует ее вечной эффективности, ситуация меняется. Использование «много раз одного и того же» часто ведет к одному и тому же мучению.

Конечно, применяемые нами техники что-то меняют. Но, используя лишь их, мы не отрицаем существования других, возможно, более эффективных. Результаты нашего исследования убедительно демонстрируют, что ни один метод не гарантирует 100-процентного эффекта. На этапе действия, как и на остальных этапах, желательные результаты, скорее всего, принесет своевременная комбинация техник. Давайте рассмотрим различные методы изменения, наиболее эффективные именно на этом этапе.

---

\* Из работы известного семейного психолога Пола Вацлавика.

## Контрбусловливание

В течение десятилетий исследования доказывали, что контрбусловливание, или замена вредных привычек на здоровые, — один из самых действенных методов, доступных тем, кто меняется самостоятельно. У многих вредных привычек есть свои плюсы, к примеру, они помогают справляться с эмоциональными переживаниями. Когда меняющиеся самостоятельно люди без должной подготовки избавляются от одной из проблем, например от употребления наркотиков, ей на смену тут же приходит другая — ведь переживания нужно как-то заглушить. В результате, не найдя альтернативы, люди предпочитают самый простой способ сделать это — возвращаются к употреблению наркотиков.

Когда вы отказываетесь от вредной привычки и ничем ее не заменяете, высок риск рецидива. Контрбусловливание помогает отыскать подходящую замену. Предлагаем пять эффективных техник контрбусловливания, которые часто используют те, кто самостоятельно идет по пути изменений.

### *Активное времяпрепровождение*

Самая часто используемая здоровая альтернатива вредной привычке называется «активное времяпрепровождение». Наши пациенты называют это постоянной занятостью или переключением энергии. Каким бы ни было название, техника остается той же: нужно найти занятие, которое мешало бы вредной привычке.

Возможностей для активного времяпрепровождения не счесть. Это и кулинария, и игра на фортепиано, и уборка, и разгадывание кроссвордов, и вязание, и прогулки, и чтение книг, и секс, и даже телефонный разговор с другом. Выбирая себе занятие, стоит отдавать предпочтение тому, что вам по душе, хорошо отражается на здоровье

и несовместимо с вашей привычкой. Очевидно, что сидение перед телевизором не способствует борьбе с перееданием, намного сложнее есть, когда колешь дрова или выполняешь физические упражнения.

### *Физические упражнения*

Не существует более полезной альтернативы вредной привычке, чем физические упражнения. Вместо того чтобы потянуться за еще одним куском торта, отправляйтесь на прогулку. Вы лишите себя калорий и заодно оздоровите организм, вдыхая свежий воздух и находясь в движении.

Отсутствие физических упражнений в ходе изменения — это все равно что борьба с врагом с одной рукой, привязанной к спине. Вы все еще можете выиграть, но ситуация у вас проигрышная. Люди, ведущие пассивный образ жизни, находятся не только в плохой физической форме, что не позволяет им справиться с проблемами, но нередко и в не лучшем психологическом состоянии, поэтому им сложно бороться со стрессом, сопровождающим изменение. Несмотря на это, большинство из нас, в том числе и те, кто затеял самоизменение, не занимаются регулярными физическими упражнениями.

Если у вас нет времени на тренировку, значит, у вас просто нет времени. Чтобы преодолеть свою проблему, не нужно становиться марафонцем. Программа ежедневных физических упражнений потребует от вас всего двадцать минут в день и принесет массу положительных эффектов:

- улучшение состояния тела, самовосприятия и самооценки;
- увеличение энергии, улучшение метаболизма и работы сердца;
- выработка эндорфинов (обезболивающие собственного производства);
- снижение тревожности и уровня депрессии;



- снижение веса и уровня холестерина;
- уменьшение физических и эмоциональных страданий.

Хотя некоторых перечисленных эффектов можно достичь не только в результате физических упражнений, максимальная отдача может быть получена именно от выполнения физических упражнений в течение двадцати минут. Самые популярные виды физических нагрузок: бег трусцой, быстрая ходьба, аэробика, плавание, езда на велосипеде и гребля.

Чтобы определить ваш порог физических нагрузок, отнимите свой возраст от 220, а результат умножьте на 0,7. У вас получится частота пульса, который необходимо поддерживать в течение двадцати минут тренировок. Например, если вам сорок, то нужно поддерживать пульс, равный 126 ударам в минуту ( $220 - 40 = 180 \times 0,7 = 126$ ).

Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом. Постепенно увеличивайте объем нагрузки, доводя его до необходимого уровня. И не путайте отдых и тренировки. Сколько бы удовольствия нам ни приносили боулинг, гольф и секс, их точно нельзя считать физическими нагрузками.

### *Релаксация*

Иногда справиться с проблемой с помощью упражнений нет возможности. Если рабочий день был напряженным и вы чувствуете потребность закурить, вряд ли вы воспримете это желание как сигнал к началу пробежки. Кроме того, иногда заниматься не позволяет недавняя травма. В таких случаях вас может спасти релаксация.

В последние годы исследователи обнаружили, что глубокая релаксация может мягко влиять на изменение физического и умственного состояния человека.

Десять-двадцать минут глубокой релаксации могут вам дать:

- больше энергии;
- более высокий уровень альфа-волн мозга (приятное умиротворенное состояние);
- снижение кровяного давления и мышечного напряжения;
- снижение уровня тревожности;
- улучшение сна;
- укрепление здоровья;
- улучшение концентрации внимания.

Существует много известных эффективных способов получить результат от глубокой релаксации. Просмотр телевизора не входит в их число! Трансцендентальная медитация, молитва, аутогенная тренировка, йога и последовательная мышечная релаксация — самые популярные из них. Все они опираются на следующие четыре элемента:

1. Тихая обстановка.
2. Комфортная поза.
3. Направленное вовнутрь внимание.
4. Умение «отпустить» себя.

Полицейские, владеющие навыками релаксации, спеша на вызов, лучше подготовлены к тому, чтобы справиться с физическим недомоганием или домашним насилием. Если же они приезжают на место преступления с зашкаливающим уровнем адреналина, то, скорее всего, усугубят ситуацию, а не решат ее мирным путем.

Вы можете предоставить себе те же преимущества. Если регулярно практикуете глубокую релаксацию, можете использовать ее более мягкие формы, когда вам это особенно необходимо. Вместо того чтобы закурить или выпить чашку кофе для расслабления, откиньтесь

на спинку стула, спокойно вдохните, расслабьте мышцы, отпустите на время свои мысли и дайте себе команду успокоиться. Расслабьте те мышцы, которые не используете. К примеру, на напряженной встрече вам не нужно нервно подергивать коленями. Мысли об уютном тихом месте тоже помогут вам получить нужный эффект.

### *Выявление иррациональных представлений*

Освобождение от закрепившихся моделей поведения часто требует и освобождения от закрепившихся моделей мышления. Точно так же, как физические упражнения заменяют нездоровые привычки здоровыми, выявление иррациональных представлений помогает заменять мрачные мысли позитивными. Те, кто самостоятельно работает над собой, полагаются на выявление иррациональных представлений чаще, чем на релаксацию, поскольку эта техника быстрая, заучиваемая и требует относительно малых затрат энергии. Ее можно использовать практически при любых ситуациях, провоцирующих проблемное поведение.

Многие люди склонны себя расстраивать, позволяя, чтобы иррациональные представления вроде «Будет ужасно, если вечеринка не удастся», «Будет ужасно, если вместо меня повысят ее» или «Если он на меня рассердится, я буду раздавлена» взяли над ними верх.

Эффективное замещение иррациональных представлений о себе требует практики, поскольку обычно они появляются автоматически, бессознательно и кажутся очень убедительными. Практика выявления иррациональных представлений подготовит вас к борьбе с утверждениями, провоцирующими появление проблемного поведения.

Лучше всего с иррациональными представлениями работать посредством ассоциаций, в которые добавлена здоровая доза цинизма. Ужасно крушение самолета, кошмарна гибель «Титаника». Конечно, подгоревший ужин — тоже не очень хорошо, но не катастрофа. Разгневанный

супруг — неприятно, но не ужасно. Подобное альтернативное мышление делает вас гибче в борьбе с по-настоящему сложными ситуациями. Муха может остаться мухой, вместо того чтобы превращаться в слона.

Чтобы справиться с другими иррациональными представлениями, сначала спросите себя: «Что я такого говорю себе, отчего так сильно расстраиваюсь?» Человек, имеющий проблемы со спиртным, к примеру, может думать примерно следующее:

*Что такого я себе говорю, что заставляет меня хотеть выпить? Если я говорю себе, что не смогу, будучи на вечеринке, не прикоснуться к спиртному, то у меня есть два варианта: пить или не идти туда.*

Более рациональные утверждения о себе могли бы помочь этому человеку справиться с негативными мыслями:

*По правде говоря, не так много вещей, перед которыми я не могу устоять. Если я скажу себе: «Будет сложно пойти на вечеринку и не напиться, но я этого не сделаю», то я смогу устоять. На предложения выпить и внутренние побуждения это сделать я смогу ответить релаксацией и альтернативным мышлением.*

В альтернативном мышлении действительно есть смысл. Многие из нас вместо здоровых мыслей часто используют иррациональные утверждения о себе\*, например:

- Я должен всем нравиться.
- Я не выношу, когда кто-то меня не одобряет.
- Я должен разбираться во всем, чем занимаюсь.

---

\* Эти «иррациональные утверждения» впервые были систематизированы Альбертом Эллисом, основателем рационально-эмоциональной терапии.

- Когда я делаю ошибки, это ужасно.
- Я чувствую себя хорошо только тогда, когда добиваюсь успеха.
- Я не могу контролировать свою тревожность (гнев, отчаяние или другие чувства).
- Я не могу противостоять желанию закурить (выпить, съесть что-либо и т. п.)
- Я не в силах выносить напряжение и тягу к запретному, когда пытаюсь бросить пить (курить, переедать).
- Я не выношу, когда мир ко мне несправедлив.
- Мне нужно выпить (покурить, поесть), чтобы совладать со стрессом.

Этим утверждениям присущ абсолютистский, жесткий и закрытый для вопросов стиль мышления. Когда вы в чем-то *абсолютно* уверены, вы не задаете себе вопросов. Если вы *должны* что-либо сделать, для вас не существует логичных альтернатив. Мыслить таким образом — все равно, что загонять себя в угол. Хотя все люди склонны мыслить в понятиях абсолютного, некоторые делают это практически постоянно (особенно те, кто находился под чрезмерной родительской опекой).

Чтобы понять, насколько такой стиль мышления свойствен вам, запишите, сколько раз вы говорите: «Я должен...», «Мне нужно...», «Мне необходимо...» в течение дня. Сколько из этих провозглашенных обязанностей действительно нужно выполнить? Если игнорировать биологические потребности в сне, питании, физическом отдыхе и защите от атмосферных условий, можно нанести себе непоправимый вред. Впрочем, огромное количество наших «потребностей» на самом деле представляют собой наши желания. Когда желание облекается в форму потребности и не удовлетворяется, мы начинаем волноваться, как ребенок, который кричит: «Мне *нужна* эта игрушка!» Но если начнем называть вещи своими именами — «Я *хочу* эту игрушку», — наша досада уменьшается.

Все люди наделены способностью мыслить рационально и реалистично. Все мы можем осознавать, что, «даже если я, вероятно, прав, всегда есть возможность задавать вопросы». Таким образом, обсуждение, опровержение и новые свидетельства могут изменить наше мнение. Изменить образ мышления — задача непростая. Но то, что в вашу голову закрались сомнения, уже само по себе ценно. А с постоянной практикой выявления иррациональных представлений вы увеличите свою интеллектуальную гибкость и интеллектуальные способности буквально на глазах.

### *Уверенность в себе*

Окружающие, да и вы сами, можете поддерживать и провоцировать проявления проблемного поведения. Иногда те, кто решил измениться, чувствуют себя подавленными и беспомощными перед лицом постороннего давления, требующего сохранять старые привычки. Однако, будучи уверенными в себе, вы можете использовать свое право четко проговаривать свои мысли, чувства и намерения, замещая таким образом чувство беспомощности.

В отличие от физических упражнений и релаксации, уверенность в себе — это не деятельность, которую можно спланировать, а техника, которую следует применить, когда вы чувствуете, что вас не слышат или не уважают. Плюсы использования своего права быть услышанным и измениться:

- снижение уровня тревожности, гнева и неврозов;
- повышение самооценки, улучшение навыков общения и лидерства;
- повышение уровня удовлетворенности во всех личных отношениях.

Многие, невзирая на уверенность в себе, остаются скованными, поскольку не верят в свои силы. Вы можете не осознавать, что имеете все нижеперечисленные права, и многого лишать себя, не используя их.

- Право быть услышанным.
- Право влиять на других людей.
- Право делать ошибки.
- Право привлекать к себе внимание.
- Право изменять свое мнение.
- Право оценивать собственные мысли и чувства.
- Право не соглашаться с оценками других людей.
- Право не искать себе оправданий.
- Право иметь ограничения — ограниченные знания, заботы, ответственность за других, время.
- Право на то, чтобы с вашими ограничениями считались.

Когда вы принимаете эти права и действуете в соответствии с ними, ваши шансы обрести уверенность в себе возрастают. И когда вы признаете, что все люди имеют точно такие же права, вы не будете путать уверенность с агрессией. Если неуверенное, пассивное поведение говорит: «Ты важен, а я нет», агрессивное — «Я важен, а ты нет», то уверенное поведение почтительно выражает: «Я важен так же, как и ты».

Эти существенные различия нередко упускают из виду. Уверенный человек не достигает целей за счет других людей, как агрессивный, но и не отрицает собственных прав, как пассивный. Он приветствует равноправные отношения.

Когда ваша реакция будет более уверенной, чем того требует ситуация, это, скорее всего, будет расценено как агрессия и вызовет ответную агрессию, а не уступки. Если вы сомневаетесь, являются ваши поступки проявлением уверенности или агрессии, ответьте мысленно на следующие вопросы:

- Заявил ли я о своих правах?
- Проявил ли я уважение к правам другого?
- Требую ли я конкретных изменений в поведении?

Утвердительные ответы на эти вопросы говорят скорее об уверенном, чем об агрессивном поведении. Конечно, уверенность не гарантирует уважительного отношения окружающих к вашим чувствам или просьбам. Однако эффективная уверенность точно обеспечивает осознание другими ваших целей, что увеличивает шансы на их достижение. Если вы подробно не объясните, как другие могут вам помочь, можно утверждать почти со стопроцентной вероятностью, что никто вам не поможет.

Ронда всегда панически боялась врачей. Приближалась критическая ситуация: ей нужно было лечь в больницу для проведения несложной операции. Ронда училась с уверенностью относиться к происходящему. Она попросила отправить ее к медсестре, которая смогла бы ей помочь, несмотря на фобию, и взяла бы анализ крови, необходимый перед операцией. Эта медсестра помогла Ронде найти и понимающего доктора. Мягко, но уверенно Ронда поставила следующие условия:

- она вольна перенести дату операции, если уровень тревожности слишком сильно возрастет;
- она наденет собственную ночную сорочку, а не ту, что обычно выдают в больнице (сама мысль о том, чтобы надеть рубашку, расстегивающуюся сзади, заставляла ее чувствовать себя уязвимой и незащищенной);
- ее муж будет присутствовать на операции, чтобы поддержать ее.

Несмотря на то что врач Ронды не привык к тому, чтобы пациенты ставили условия, учитывая обстоятельства, он с пониманием отнесся



к ее пожеланиям. К счастью, операция прошла успешно, и Ронда испытала как физическое, так и психологическое облегчение.

### *Самооценка*

Этот опросник позволит вам оценить прогресс в использовании метода контрбусловливания. Будьте откровенны и смотрите на вещи реалистично. Впишите цифру, наиболее точно соответствующую тому, насколько часто вы использовали данный метод в борьбе со своим проблемным поведением в течение прошлой недели.

*1 = никогда, 2 = редко, 3 = время от времени, 4 = часто, 5 = очень часто.*

Насколько часто:

я использую физическую активность, когда испытываю  
искушение поддаться нежелательной привычке \_\_\_\_\_

я пытаюсь релаксировать, когда чувствую признаки  
начинающегося проблемного поведения \_\_\_\_\_

я думаю, что другие занятия могут быть  
хорошей заменой моей вредной привычке \_\_\_\_\_

я стараюсь представить и сделать что-нибудь другое,  
когда чувствую, что проблема «наступает» \_\_\_\_\_

Сумма баллов: \_\_\_\_\_

Если вы набрали меньше 12 баллов, вам еще нужно поработать над контрбусловливанием. 12 баллов и больше говорят о готовности перейти к этапу сохранения изменений при условии, что результаты остальных опросников тоже подтверждают вашу готовность продолжать движение.

## Влияние среды

Вы можете научиться контрбусловливанию всего на свете, но если будете каждый вечер ходить в бар, то не сможете контролировать свою тягу к спиртному; если направитесь в модный ресторан, когда голодны, то потерпите неудачу в попытках контролировать количество потребляемой пищи; если беретесь за любой новый проект на работе, вам будет сложно избежать дополнительной нагрузки. В отличие от контрбусловливания, предполагающего изменение реакции на определенную ситуацию, контроль средовых влияний касается изменения самой ситуации. Для успешного самоизменения необходимы оба метода.

В XX веке психологи-бихевиористы доказывали, что многое в нашем поведении зависит от окружающей среды. К примеру, многие из нас склонны раздражаться в шуме, а не в тишине, и испытывать депрессию в одиночестве, а не в обществе людей. Бихевиористы также обнаружили, что мы можем до определенной степени менять окружающую среду, чтобы изменить свое поведение, формируя ее в соответствии со своими потребностями и желаниями.

Контроль средовых влияний подразумевает их изменение таким образом, чтобы вероятность возникновения стимулов к появлению проблемного поведения значительно снижалась. Изменения могут быть довольно простыми. Учась в аспирантуре, я стал испытывать тревогу, садясь за руль. Это началось после того, как однажды моя машина вдруг неистово затряслась, раздался ужасный визг и она остановилась. К счастью, мне удалось дотолкать автомобиль до обочины. После того как я устранил поломку, такое случалось еще пару раз. Наконец механик обнаружил и исправил причину (изогнутый карданный вал), но было уже слишком поздно: у меня развился жуткий страх перед вождением. Я перестал водить машину, что снизило мой уровень тревожности, но усложнило жизнь с ее ежедневными

заботами. В конце концов я использовал метод контроля средовых влияний и продал машину. Поскольку моя тревожность не распространялась на новую машину, я ее купил, и проблема была решена.

Столь простым бывает не каждое решение. Однако всегда найдется способ изменить окружающую среду. Как и активное времяпрепровождение, контроль средовых влияний может принимать различные формы, особенно если пофантазировать. Провести свое время в спортзале, а не в баре, — вот пример такого контроля. Я был знаком с одной вдовой восьмидесяти пяти лет, которая разработала оригинальную технику организации своей среды. Почувствовав себя одиноко, она отправлялась на похороны. Она говорила родственникам умершего: «Он был таким прекрасным человеком!» — и, помогая им, помогала себе.

Многие из нас уже немало сделали для контроля средовых влияний на работе и дома. Теперь главное — чтобы он работал на вас. Ниже представлены техники, которые помогут вам в этом.

### *Избегание*

Многие считают, что, для того чтобы устоять перед искушением, нужно полагаться исключительно на силу воли. Однако ключевой техникой контроля средовых влияний является избегание, поскольку оно помогает устранить искушение. Избегание — это не признак слабости или недостаточного самоконтроля, на самом деле эффективный самоконтроль как раз и подразумевает способность упредить проблему.

Избегать избегания (прошу прощения за каламбур) опасно и глупо. Мы слышали, как многие, кому не удалось измениться, оправдывались: «Мне нужно держать дома алкоголь для гостей», или «Мне нужно иметь запас готовой еды для детей», или «Я не могу выбросить целый блок сигарет». Такие утверждения разрушительны. Если вы боретесь с алкоголизмом, имеет смысл отказаться от хранения спиртных напитков в доме. Таким же образом разумные

курильщики уберут сигареты и пепельницы из комнат, а худеющие избавятся от калорийных продуктов.

Не стоит сводить избегание исключительно к неодушевленным предметам. Если вы взрослый человек и вас не поддерживают родители, возможно, стоит на какое-то время отказаться от визитов к ним. Если пассивность приводит вас к депрессии, не нужно лежать на диване перед телевизором. Если на рок-концерте вам хочется принять наркотик, не ходите туда.

### *Стимулы*

Избегание — это не панацея, периодически вы будете сталкиваться с разными стимулами, провоцирующими ваши пагубные привычки. Чтобы достойно встретить эти трудности, нужно постепенно подвергать себя их воздействию по мере продвижения на этапе действия. Практика встречи с искушениями без реагирования на них саморазрушительным образом постепенно будет увеличивать вашу устойчивость к ним.

Те, кто достиг успеха в самоизменении, говорят, что полезно сначала столкнуться с проблемой в воображении. Например, если источник вашего психологического дискомфорта — родители, представьте, что приехали к ним, а они начали пенять вам на то, что вы их избегаете. Представьте, как вы глубоко дышите, расслабляетесь и отвечаете: «Я понимаю причину вашего расстройств, но в последнее время мне нужно было заняться важными для меня делами». Спланируйте, сколько вы с ними пробудете, под каким предлогом уедете и как дальше думаете справляться с подобными непростыми ситуациями.

Как только вам удастся представить свою адекватную реакцию на стимулы, запускающие ваше проблемное поведение, вы почувствуете себя лучше подготовленными к встрече с ними в реальной жизни. Это очень полезно: ведь рано или поздно вы захотите навестить

родителей, сходить на вечеринку, поужинать в ресторане по особенному случаю — короче говоря, совершите действия, которые традиционно провоцировали ваше проблемное поведение. Но к тому времени вы уже будете готовы не спасовать перед трудностями.

### *Напоминания*

Часы и календари — незаменимый атрибут для контроля своего поведения. Эти простые инструменты напоминают нам, что следует делать дальше, когда наступает время обеда, работы, перерыва или отпуска. Они воспринимаются нами как должное; управление жизнью с помощью напоминаний кажется нам естественным.

Такую же важную роль играют напоминания для тех, кто находится на этапе действия. Повесьте знак «Не курить!» у себя в офисе, «Стоп!» на дверце холодильника, «Расслабься» у телефона. Эти таблички будут наподобие знака «Проезд без остановки запрещен» на оживленных перекрестках и смогут помочь вам в управлении своим поведением.

Лучшее напоминание — список дел. Когда изменение не является первоочередной задачей, он может выглядеть следующим образом:

1. Позвонить Джону в 10:00.
2. Теннис, полдень.
3. Забрать молоко по пути домой.
4. Вынести мусор вечером.

Естественное расширение списка — цели действия. Если, к примеру, вы работаете над снижением веса, можете просто добавить к перечню пункты «Есть продукты с низким содержанием жиров» и «Тренироваться». Если ваша проблема — тревожность, добавьте:

1. Релаксировать.
2. Потренироваться.
3. Выявить иррациональные представления и применить альтернативное мышление.

Вы можете использовать такие списки для поддержки своих начинаний, вычеркивая из него те техники, которые применяли в течение дня. Вычеркивание чего-либо из списка — одна из приятных мелочей жизни.

### *Самооценка*

Этот опросник позволит вам оценить прогресс в применении метода контроля средовых влияний. Еще раз напоминаем, будьте откровенны и смотрите на вещи реалистично. Впишите цифру, наиболее точно соответствующую тому, насколько часто вы использовали данный метод в борьбе со своим проблемным поведением в течение прошлой недели.

*1 = никогда, 2 = редко, 3 = время от времени, 4 = часто,  
5 = очень часто.*

Насколько часто:

я убираю из дома вещи, напоминающие мне о моем проблемном поведении	_____
я ухожу из тех мест, где окружающие подталкивают меня к проблемному поведению	_____
на работе и дома я использую напоминания, которые помогают мне не поддаваться искушению	_____
я избегаю общаться с теми, кто подталкивает меня к проблемному поведению	_____
Сумма баллов:	_____

Если вы набрали 8 баллов или меньше, нужно еще поработать над применением метода контроля средовых влияний. Вкупе с другими опросниками для самооценки, представленными в этой главе, сумма баллов 9 и выше свидетельствует о готовности перейти к этапу сохранения изменений.

## Вознаграждение

Контроль средовых влияний воздействует на стимулы, провоцирующие проблемное поведение, вознаграждение влияет на последствия, которые поддерживают и усиливают его. Традиционно желаемое поведение поощрялось, а нежелательное наказывалось. Но, поскольку даже самые ярые приверженцы бихевиоризма теперь считают, что наказание лишь на время подавляет нежелательное поведение, мы сосредоточимся на вознаграждении.

Немало людей придерживаются точки зрения, что не следует себя награждать за изменение поведения, так как прежде всего им не нужно было злоупотреблять алкоголем, пищей или табаком. Но этим они, по сути, себя наказывают.

Вознаграждение будет излишним, если само преодоление искушения уже им является. Если бы мы с удовольствием отказывались от вредных продуктов и спиртных напитков, самоизменение не требовало бы особых усилий. Но нам не обойтись без поддержки, когда шоколад мы заменяем морковкой, сигареты — пробежкой, гнев — релаксацией, а страх — уверенностью. Тем, кто встал на путь самоизменения, хорошо известны простые радости вознаграждения: они хвалят себя, когда смогли сдержать гнев, купили новую одежду на деньги, сэкономленные в результате отказа от сигарет, и ищут поддержки в семье, работая над своей физической формой.

Существуют три бесценные техники, которые можно использовать для вознаграждения желательного поведения.

## *Внутреннее управление*

Не важно, с какой привычкой вы боретесь, когда возникает стимул, дышите глубоко, постарайтесь расслабиться и сразу же отреагируйте на свою реакцию-релаксацию мысленным поздравлением: «Ты отлично справился с задачей», «Приятно чувствовать, что ты можешь себя контролировать» или просто «Так держать!» Такое управляемое дружеское участие по отношению к самому себе — пример техники внутреннего управления.

Если сразу после релаксации или отстаивания своих прав вы начинаете скверно себя чувствовать, поскольку не удовлетворили желание, значит, вы наказываете себя за то, что устояли перед искушением. Через какое-то время это ослабит вашу стойкость и повысит вероятность рецидива. Усилия по изменению привычек и альтернативы для их замещения нужно вознаграждать.

Представьте, что вы оступились и поддались искушению. Стоит ли себя корить? Мы считаем, что нет. Хотя наказание за проступки способно на какое-то время подавить нежелательное поведение, оно ничего не изменит в долгосрочной перспективе, так как не предлагает подходящей альтернативы. Назвать себя дураком наутро после попойки — запоздалая реакция, чтобы иметь какое-либо воздействие. К тому же за этот поступок вы уже наградили себя парой бокалов любимого напитка. То же самое касается и переедания. Если вы говорите себе: «Не нужно было мне все это есть», это не просто слишком поздно, вы себя уже наградили за то, что все это съели (и, скорее всего, с большим удовольствием). Если бы отсроченные наказания работали, похмелье и кишечные колики излечивали бы излишнее потакание своим прихотям естественным образом.

Более того, скрытое наказание снижает самооценку и повышает уровень стресса. И то и другое — препятствия на пути к изменению.



Вы должны верить в себя, быть спокойным и уравновешенным, самобичевание не приведет ни к чему хорошему.

При должном поощрении самого себя ваши утверждения о себе будут звучать, как отголоски положительных ролевых моделей прошлого. Внутренняя похвала вроде «Молодец, друг» или «Отличная работа» заставляет вас чувствовать, будто вы занимаетесь самовоспитанием и развиваете более зрелое поведение. Подбадривание себя словами «Ты справишься» или «Не сдавайся, у тебя получится» — это воспоминание об учителях или тренерах, которые оказали в свое время вам поддержку и помогли поверить в свои силы.

Если у вас был негативный опыт в прошлом, связанный с родителями, учителями или тренерами, это еще более веская причина поддержать себя в настоящем. Помните, что вы меняете не только конкретные привычки, но и представление о себе, свою самооценку. Важно получать удовольствие от всего процесса изменения, а не только от планируемого результата.

### *Заключение сделки*

На этапе действия эффект может оказать заключение сделки, официальное или неофициальное. Подросток ставит 10 долларов на то, что пригласит на свидание девочку, которая ему нравится, чтобы заставить себя это сделать. Состоятельный отец обещает дочери класть 100 долларов на ее счет за каждые сброшенные полкилограмма, и если она сбросит 10 килограммов, то сможет купить лошадь, о которой всегда мечтала. Некоторые страховые компании предлагают скидку в размере 100 долларов подросткам-отличникам, другие уступают 100 долларов покупателям, бросившим курить. При честной сделке от желаемых перемен выигрывают обе стороны.

Не у каждого есть приятель или компания, желающие заключить с ним сделку, но любой может заключить ее с собой. Сделки,

заключенные письменно, обычно имеют больше веса, чем устные договоренности, поэтому стоит изложить текст соглашения на бумаге. Например: «За каждый сброшенный килограмм обязуюсь откладывать на покупки 20 долларов (или столько, сколько вы можете себе позволить)». Когда вам понадобится поддержка, вы сможете с радостью потратить эти накопления.

Здесь важно помнить о двух целях. Вы хотите поощрить себя за то, что не поддались вредной привычке, и одновременно вознаградить за использование более здоровой альтернативы. Подумайте о том, чтобы добавить еще одно предложение в последний абзац соглашения: «Я также буду откладывать по 5 долларов за каждые 30 минут занятий физическими упражнениями». Всегда проще поощрить новую привычку, чем искоренить старую, а контрбусловливание, как вы заметили, — ключ к самоизменению.

Богатая женщина, имеющая достаточно денег на покупки и путешествия, заключила с собой соглашение, согласно которому за каждый сброшенный килограмм она обязалась жертвовать 40 долларов организации CARE\*. Знать, что еда, которую она не съела, может помочь голодающему ребенку, было для нее существенным вознаграждением. Когда она чувствовала искушение уступить своим капризам, ее останавливала мысль, что ее самоконтроль помогает не только ей, но и кому-то еще. Эта сделка была блестящей и на самом деле помогла женщине справиться с ожорством.

Одна из проблем этой техники в том, что такие сделки, конечно же, могут быть расторгнуты в одностороннем порядке. Никто не вправе вас к чему-либо принудить, поэтому вы должны быть

---

\* CARE — Cooperative for American Relief Everywhere, Американское кооперативное общество по повсеместному оказанию помощи (объединение благотворительных организаций США, занимающихся оказанием гуманитарной помощи в различных регионах мира). *Прим. перев.*

абсолютно честны сами с собой, заключая такое соглашение. Может, на кону и не будет вашей чести, но какая-то часть вашей самооценки все же окажется под ударом.

### *Постепенное решение проблем*

Преодоление проблемы требует *постепенного* формирования поведения в нужном направлении. Невозможно моментально справиться с агорафобией\*. Использование силы воли при планировании путешествия — намерение, быть может, и благое, но паническая реакция на первом же повороте дороги или даже при первом шаге за порог могут заставить агорафоба вернуться в безопасное лоно дома. Если первая поставленная цель грандиозна, но нереалистична, это практически гарантирует неудачу.

Подход, при котором все делается постепенно, с поддержкой на каждом этапе, приведет вас к успеху с большей долей вероятности. Агорафоб может сначала учиться доходить до конца квартала, затем продолжить маршрут и немного прогуляться по этому кварталу. С каждым шагом человек будет все больше отдаляться от кажущегося ему безопасным места, поэтому ему нужно все время чувствовать поддержку, а с тревожностью попробовать бороться с помощью релаксации.

Первый шаг на вашей дороге может показаться слишком простым и не заслуживающим вознаграждения, поэтому многие придерживают «пряники» до тех пор, пока прогресс не станет очевидным. Но более сложные шаги на этапе действия должны основываться на серьезном, хорошо укрепленном фундаменте. Когда вы оступаетесь (а это делает большинство из нас), вам необходимо знать, что вы не скатитесь в пропасть. Хорошо отработанные, достойно

---

\* Агорафобия относится к устойчивому страху перед открытыми пространствами.

вознагражденные первые шаги — гарантия того, что любые отклонения от курса не приведут к краху. Очень сложно преодолеть проблему, не поощряя себя на всем протяжении пути.

### *Самооценка*

Этот опросник позволит вам оценить прогресс в использовании метода вознаграждения. Будьте откровенны и смотрите на вещи реалистично. Впишите цифру, наиболее точно соответствующую тому, насколько часто вы применяли данный метод в борьбе со своей проблемой в течение прошлой недели.

*1 = никогда, 2 = редко, 3 = время от времени, 4 = часто,  
5 = очень часто.*

**Насколько часто:**

я себя чем-то балую, если не уступаю \_\_\_\_\_  
своей пагубной привычке \_\_\_\_\_  
искушению наказать себя я противостою с помощью \_\_\_\_\_  
внутренней поддержки \_\_\_\_\_  
я награждаю себя за маленькие шаги на пути \_\_\_\_\_  
к самоизменению \_\_\_\_\_  
окружающие меня люди стараются сделать так, \_\_\_\_\_  
чтобы мне нравилось меняться \_\_\_\_\_  
**Сумма баллов:** \_\_\_\_\_

При соответствующих результатах остальных опросников для самооценки, сумма 9 баллов и выше свидетельствует о готовности перейти к этапу сохранения изменений. Если вы набрали 8 и менее баллов, стоит еще немного времени посвятить тому, чтобы придумать полезные бонусы для себя.

## Поддерживающие отношения на этапе действия

Действие — самый напряженный этап изменения. Здесь больше чем когда-либо следует полагаться на поддерживающие отношения. Представьте, что ваша проблема — старое фортепиано, которое нужно снести на лестничный пролет вниз. Эту задачу невозможно решить, не призвав на помощь друзей. Используйте ту же стратегию и при работе над проблемой, позвольте нескольким помощникам «унести» ее от вас.

Мы надеемся, что вы нашли тех, с кем сможете разделить свое бремя, сообщив близким людям о своих намерениях измениться еще на подготовительном этапе. Бесчисленное количество вступивших на путь самоизменения жаловались нам, что членам их семей нет до них дела и они не поддерживают их начинаний. Однако в большинстве случаев «обвиняемые» отвечают, что им никто никогда не сообщал о планируемых переменах. На это «обвинитель» взрывается: «Ну ты же должен был об этом знать!», что, по сути, означает: «Если бы ты по-настоящему меня любил, ты прочитал бы мои мысли».

Не стоит думать, что ваш супруг или кто-либо еще догадается о ваших планах. Просто сообщите ему о них прямо. Помните и о том, что изменение — это операция по спасению жизни, дайте окружающим понять, что даже если станете в ходе ее проведения беспокоящими, раздражительными, потерянными и трудными в общении, они должны проявить терпимость и поддержать вас, поскольку это неизбежные атрибуты процесса изменений.

Есть и другие способы, которые могут использовать ваши помощники, когда вы находитесь на этапе действия.

*Занимайтесь вместе* бегом, ходьбой, физическими упражнениями, даже релаксацией. Попросите одного или нескольких своих помощников присоединиться к вам при использовании техник контр-обусловливания.

*Найдите себе компаньона.* Иногда два человека, работающих как команда, способны меняться более эффективно, чем поодиночке. Например, Джону и Нэнси Норкросс проще придерживаться здоровой диеты вдвоем, чем по отдельности.

*Обновите домашнюю обстановку.* Попросите у домочадцев согласия убрать из дома вредные продукты, сигареты, спиртное и все предметы, напоминающие о них. Помощники могут играть важную роль в организации окружающей среды, обустроив ее так, чтобы вы не сталкивались с нежелательными стимулами.

*Зафиксируйте договоренности письменно.* Как скажет вам любой юрист, письменные соглашения обязательно выполнять в первую очередь. Чтобы обязать себя — и своих помощников — к выполнению условий контракта, составьте его в письменной форме и распространите между всеми заинтересованными сторонами. В контракте может быть указана дата начала действий, а также техники контроля и вознаграждения, которые вы планируете использовать. Непременно обозначьте обязательства своих помощников. Для них это время тоже будет непростым.

Рой, банковский аудитор, для борьбы со вспышками гнева составил следующий контракт:

1. С субботы, 4 декабря, я буду делать все от меня зависящее, чтобы избежать вспышек гнева:

Я буду говорить Беки о своих разочарованиях и стрессах до того, как они возьмут надо мной верх.

Я буду сообщать дочерям о своем плохом настроении.

Если я совершу оплошность, то остановлю себя как можно раньше и попрошу прощения за свой взрыв.

2. В свою очередь Беки сделает все возможное, чтобы быть более доброжелательной и меньше меня критиковать:

Она будет хвалить меня за то, что я справляюсь со сложными ситуациями без гнева.

Когда у меня будет плохой день, она станет меня поддерживать.

Она поможет мне объяснить дочерям, что я работаю над собой.

*Получите одобрение.* Многие участники нашего исследования сетуют на отсутствие постоянной поддержки. Мы советуем им добиваться вознаграждения от помощников за самые маленькие шажки на пути к успеху. Объясните им, что одобрение может выражаться различными способами: помощники могут рассказать о ваших успехах другим или выполнить за вас какую-нибудь неприятную работу. Словесная похвала, денежное вознаграждение, дополнительные объятия, маленькие подарки, массаж спины и тому подобное — полезные виды вознаграждения.

*Не допускайте возникновения чувства вины.* Ругательства, нытье, нотации и попытки пристыдить не считаются формами поддержки. Запишите в своем соглашении, что помощники не должны использовать эти «методы» даже с благими намерениями, поскольку они увеличивают напряжение и в конечном итоге оборачиваются против самих помощников.

*Сохраняйте положительный настрой.* Нередко члены семьи молча поддерживают нас в течение недели прогресса, а в тот день, когда мы совершаем ошибку, начинают вслух укорять. С самого начала скажите им, что в деле изменения поведения поддержка гораздо важнее наказания, и попросите следить за соотношением позитивных и негативных комментариев. Мы рекомендуем на каждое критическое замечание находить как минимум три комплимента.

*Ищите единомышленников.* Если вам не хватает значимых людей вокруг, или ваша семья и (или) друзья не оказывают необходимой поддержки, найдите единомышленников. Люди, сражающиеся с такими же проблемами, могут провести вас через сложные участки пути и напомнить о выгодах изменения.

Группа поддержки не обязательно должна существовать при официальной организации. Одна из самых успешных групп, которые я когда-либо знал, состояла из семи женщин, работающих в одном офисе. Они встречались дважды в неделю, чтобы обсудить проблемы, связанные с диетами. Собирались за низкокалорийным ланчем по вторникам и за кофе (без булочек) по пятницам утром. Добиваясь успеха таким способом, они отказывались называться «группой», утверждая, что «просто компания болтающих приятельниц».

Каким бы ни был источник поддерживающих отношений, они жизненно необходимы на этапе действия и будут оставаться чрезвычайно важными по мере продвижения к этапу сохранения изменений.

### *Гейл начинает действовать*

Когда Гейл приступила к действиям, ее мощный боевой запал удерживался в течение нескольких недель. Она регулярно выполняла физические упражнения и питалась в соответствии с разработанной диетой с пониженным содержанием жиров. Гейл нравилось быть сосредоточенной на здоровье и правильном питании, а не только на том, чтобы лучше выглядеть. Она вела активный образ жизни в надежде приобрести хорошую форму. Гейл надеялась, что полюбит полезные продукты, и все время напоминала себе о том, что ей же удалось полюбить обезжиренное молоко, а двухпроцентное теперь ей казалось похожим на сливки для кофе. Все эти положительные эмоции укрепляли в Гейл уверенность в том, что она делала.



Примерно после четырех недель ее боевой дух начал угасать, поскольку она обнаружила, что не сбросила ни одного килограмма. Она опять стала заикливаться на потере веса и поняла, что нужно что-то сделать, чтобы опять не скатиться к этой старой и мелкой цели. Гейл решила снова взвесить все факторы, чтобы оценить свои успехи. Она пересмотрела свой стиль жизни и образ, к которому стремилась. К счастью, это убедило Гейл, что она на правильном пути и не стоит сдаваться.

Теперь мрачным мыслям она могла противопоставить осознание того, что, несмотря на проблемы с весом, она все-таки кое-что приобрела. Она лучше себя чувствовала, лучше питалась, хоть вес и не уменьшался. Гейл также использовала ресурс поддерживающих отношений. Друзья уверяли, что вскоре тело отреагирует на ее здоровый образ жизни. Таким образом, Гейл решила по-прежнему придерживаться диеты и не бросать физические нагрузки.

Свой первый килограмм она сбросила лишь через два месяца. Но этот килограмм оказался самым ценным из когда-либо потерянных. Это не было быстро и просто. Это не подразумевало подсчета и сокращения калорий; раньше этот метод приносил Гейл быстрый результат и долгое отчаяние. Она потеряла килограмм в результате более здорового и правильного образа жизни.

Эта маленькая победа невероятно укрепила боевой дух Гейл. Она стала заниматься еще больше и еще строже следила за количеством калорий. Значимость плюсов ее нового образа жизни возростала, как она и надеялась, делая первые шаги на этом пути.

Гейл заметила, что начала лучше играть в теннис. Появились скорость и выносливость. Перемены настроения случались все реже, а вес продолжал снижаться, примерно килограмм в две недели. Раньше она не оценила бы столь «незначительных» результатов. Она бы резко сократила количество калорий, вызывая стресс у себя и своего организма в поисках быстрого решения проблемы. Теперь же она

использовала разумное решение, основанное на достойных ценностях, а не на тщеславии и негативном представлении о себе.

После того как Гейл сбросила примерно половину лишнего веса, она столкнулась с эффектом плато. Она продолжала выполнять программу изменений, но больше не испытывала того энтузиазма, который вселяла в нее потеря веса. Дэн убеждал, что она уже выглядит прекрасно и стоит принять свое тело в этом весе. Гейл испытывала искушение согласиться. Десять с небольшим лишних килограммов — лучше, чем двадцать, и если это действительно ее потолок, Гейл решила, что должна смириться.

Прежде чем принять эти результаты, Гейл хотела убедиться, что добилась значительных изменений. Она обратилась в клинику реабилитации после сердечно-сосудистых заболеваний при университете штата, чтобы провести нужные измерения. Первое, что она обнаружила, — ее диета содержала не так мало жиров, как она полагала. На жиры приходилось 33 процента потребляемых ею калорий; это было ниже среднего показателя по стране, но все же выше заявленной национальным здравоохранением цели в 30 процентов.

Инструктор по лечебной физкультуре убедил Гейл, что, увеличив интенсивность программы тренировок, она получит лучший эффект, что, в свою очередь, приведет к дальнейшей потере веса.

Гейл поняла, что ее план изменения недостаточно хорош. Она с энтузиазмом удвоила усилия. И дело было не только в желании обрести форму и следовать диете с низким содержанием жира — общество одобрило ее стиль жизни.

Не все проходило гладко. Иногда Гейл отклонялась от исповедуемых принципов и, когда не чувствовала поддержки коллег и семьи, боролась с искушением устроить себе ночной пир. Бывало, проигрывала битву. Но после этого она не так хорошо спала, не так хорошо себя чувствовала и больше не находила поддержки окружающих.

Гейл решила заменить вечерние пирушки каким-нибудь видом социальной поддержки и организовала группу для женщин, вступивших в период менопаузы. Она пригласила четырех подружек по теннису, которым должно было скоро исполниться по пятьдесят. У них было много общего, что позволяло им прекрасно общаться и с пользой проводить досуг. Гейл также объявила Дэну, что больше нуждается в нем в эмоциональном, социальном и сексуальном плане. Она сказала, что хочет, чтобы он тоже занялся своей физической формой, и предложила помощь, если он того пожелает. Путешествие Дэна по пути изменения — отдельная история, и нет нужды говорить, что сначала он воспринял идею Гейл со смешанными чувствами.

Сейчас Гейл уже много месяцев находится на этапе сохранения изменений. Она чувствует себя гораздо здоровее и энергичнее, чем в пятнадцать. Ее боевой дух высок. Она уверена, что живет так, как хотела бы прожить остаток жизни. И с удовольствием помогает Дэну идти дорогой изменений.

# Глава 8

---

## Сохранение изменений: остаемся там, где мы есть

Работая в саду одним жарким летним днем, Эндрю, бухгалтер по профессии, вдруг испытал довольно сильный страх. Он весь залился краской, его бросило в жар, сердце сильно забилося, а в груди мучительно заныло. Ему было всего сорок два. Мог ли у него случиться сердечный приступ? Испугавшись, он обратился в больницу. К счастью, проблема заключалась в легком тепловом ударе. Однако лечащий врач мудро посоветовал Эндрю бросить курить и скорректировать диету. Две пачки в день и 107 килограммов веса представляли явную угрозу для его здоровья, и настоящий сердечный приступ был уже не за горами.

Эндрю отнесся к совету доктора серьезно и в течение девяти месяцев не брал в рот ни одной сигареты и сбросил несколько килограммов. Первые месяцы без курения прошли достаточно легко — об этом позаботился его страх. Но в налоговый сезон, когда резко повысился уровень стресса на работе, он опять почувствовал желание закурить. Однажды утром по пути на работу Эндрю остановился у небольшого

магазинчика и подумал, что купит только одну пачку сигарет — чтобы пережить выходные. В конце концов, рассуждал он, получилось же у него не курить в течение девяти месяцев. В тот момент он еще совершенно спокойно мог контролировать свое поведение...

Руди пять месяцев не притрагивался к алкоголю и кокаину.

Больница осталась далеко позади, он вступил в общество анонимных алкоголиков и анонимных наркоманов, на работе постепенно все налаживалось, социальная жизнь улучшалась, и отношения складывались лучше, чем когда-либо ранее. Руди больше не пил и хотя первое время боялся оказаться в неловкой ситуации перед клиентами, теперь видел, что никто не обращает внимания на то, что он заказывает имбирную газировку или минеральную воду, когда остальные наслаждаются виски или пивом.

Однажды, будучи в командировке в Нью-Йорке, Руди зашел с клиентом в маленький уютный бар в Гринвич-Виллидж\*. В уединенной кабинке клиент раскатал перед ним на столе три кокаиновые дорожки; сердце Руди заколотилось, на лбу выступил пот. Мысли молниеносно пронеслись в голове. Он начал представлять, что может втянуть дорожку или две и при этом сохранить ясность ума. Ему пришло в голову, что, поскольку он жил в Атланте, даже если он и примет немного кокса в Нью-Йорке, домой вернется уже трезвый. Руди удивился своим реакциям и на мгновение растерялся...

Аннетт пребывала в унынии, прошел почти год с тех пор, как она была последний раз так сильно расстроена. Ей сейчас тридцать два, и она разведена после непродолжительного брака. У нее давно возникали проблемы в общении с мужчинами, но она боялась остаться одна. Несколько визитов к психотерапевту помогли ей обрести некоторую уверенность как в отношениях с противоположным полом, так и с коллегами по работе. В прошлом году она чаще ходила на свидания

---

\* Гринвич-Виллидж — богемный район в Нью-Йорке. *Прим. перев.*

и начала общаться с мужчинами как с приятелями, а не потенциальными партнерами. По сути, она стала любить мужчин — и саму себя.

Теперь все это казалось далеким прошлым. Примерно два месяца назад она встретила Тома. С ним она расслаблялась, ей нравилось проводить время вдвоем, к тому же притяжение оказалось взаимным. Но когда они стали сближаться, Аннетт поняла, что теряет уверенность и все больше переживает о том, что Том о ней думает. Она опять возвращалась к прошлому, не любя себя и считая, что недостаточно хороша для Тома. Кое-какие проблемы на работе усугубляли ситуацию. Аннетт чувствовала, будто ее отбросило к самому началу.

Истории Аннетт, Руди и Эндрю иллюстрируют сложности этапа сохранения изменений. Не менее важный, чем действие, этот этап часто становится более сложным. Только такое изменение можно считать успешным, результаты которого сохраняются длительное время, речь идет не о месяцах, а годах, десятилетиях, целой жизни. Сохранение изменений — это вовсе не застывшее состояние, в котором вы держите оборону против нежелательного поведения. Скорее, это еще один насыщенный, активный этап, требующий овладения новыми навыками борьбы с трудностями. Добраться до этого этапа — лишь полдела.

Как известно каждому из нас, «скатиться» к прежнему очень легко. Различие между коротким, интенсивным этапом действия и долгим курсом сохранения изменений подчеркивается в шуточных замечаниях, отпускаемых курильщиками: «Бросить курить просто — я делаю это каждый день». В основе успешного сохранения изменений лежат два основных фактора: постоянное усилие, направленное на долгосрочный эффект, и пересмотренный образ жизни.

Это тяжелая работа, но иначе никак нельзя. Например, несмотря на то что многие диеты приводят к успеху в краткосрочной перспективе, их долгосрочный эффект довольно низкий. Многие худеющие быстро сбрасывают вес, но через полгода набирают еще больше, чем потеряли!

Это действие без сохранения изменений. Типичным примером данного феномена служат обещания, которые мы даем себе в новогоднюю ночь. Примерно половина из жаждущих перемен выбирают эту точку отсчета. В конце концов, это традиционный и социально одобряемый период. Наше исследование выявило, что всего лишь 77 процентов таких решений приводят к сохранению результата в течение недели. Через месяц это уже 55 процентов, через полгода 40 процентов, и через два года — 19 процентов.

Никто из изменившихся самостоятельно или с помощью специалиста не станет отрицать, что сохранить достигнутый результат тяжело. Как и на других этапах, масса негативных реакций ведет к ослаблению решимости и провалу. Однако существуют стратегии, позволяющие сохранять результат в течение долгого времени. Конечно, оставаться на достигнутом уровне непросто, но это возможно и стоит затраченных усилий.

## Стратегия успеха

Каждый этап изменения потребует от вас выполнения нескольких заданий, определенного промежутка времени для этого, энергии и некоторой доли самоотверженности. Этап действия длится несколько месяцев. Первые два месяца — самый опасный период с точки зрения рецидива. В этом нет ничего удивительного, просто вспомните, о чем говорилось в предыдущей главе.

Сохранение изменений основывается на проделанной работе. Увы, отказа от нежелательной привычки недостаточно для полной победы над ней. Практически все наши вредные привычки, по сути, становятся нашими друзьями, а во многих случаях даже «любовниками». Они играют важную, иногда доминирующую роль в нашей жизни. Курение для Эндрю было способом борьбы со стрессом;

кокаин для Руди — средством разнообразить жизнь; отношения с мужчинами у Аннетт вытекали из ее страха близости. В какой-то момент все эти модели поведения помогали Эндрю, Руди и Аннетт справляться с проблемами и как минимум казались управляемыми. Но постепенно сами превратились в проблемы.

Чтобы одержать над ними полную победу, мы должны заменить свои пагубные пристрастия новым, здоровым образом жизни. Реализация этой стратегии начинается еще на этапе действия при работе с методом контрбусловливания, но на этом не заканчивается. Именно поэтому выражение «сохранение изменений» способно ввести в заблуждение. Сохранение изменений вовсе не похоже на поддержание порядка в доме, которое часто требует лишь периодического обновления краски на стенах.

Мы можем уничтожить старую модель поведения, например, убрав наркотики из дома или избегая определенных отношений. Но тот, кто ограничивается только этим, приговаривает себя к жизни, полной неутоленных желаний и лишений, бороться с которыми в течение всей жизни придется, прикладывая титанические усилия. «Сухие пьяницы» после лечения от алкоголизма, те, кто бросил курить, но возьмут сигарету завтра же, если узнают, что у них рак, — возможно, и *воздерживаются* от употребления алкоголя и курения, но для них риск вернуться к старым привычкам невероятно высок.

Для всех нас прошлые проблемы, особенно связанные с пагубными зависимостями, будут представлять некоторую опасность в течение долгого времени после их устранения. Чтобы не спастись на протяжении этапа сохранения изменений, вы должны признать, что до сих пор уязвимы перед лицом своей проблемы, даже если строите жизнь, в которой ей места нет. Долгое время наблюдая за теми, кто самостоятельно бросил курить, мы обнаружили, что бывшие курильщики, успешно прошедшие от этапа сохранения изменений к завершению, научились: обесценивать достоинства курения,



развивать уверенность в том, что смогут от него отказаться, держаться от сигарет подальше и, формируя новые, желательные привычки, практически не чувствовать искушения закурить.

### *Опасные моменты, опасные знаки*

Самую большую опасность для сохранения изменений представляют социальное давление, внутренние проблемы и особые ситуации. Первое исходит от окружающих, которые либо сами имеют подобные пагубные привычки, либо не признают их влияния на вас. Вторые обычно появляются в результате излишней самоуверенности и прочих форм неправильного способа мышления. Третьи возникают тогда, когда вы оказываетесь перед необычным, сверхсильным искушением. Поскольку большинство типичных соблазнов встречаются на этапе действия, вы учитесь справляться с ними прежде, чем переходите к следующему этапу. На этапе сохранения изменений в игру вступают относительно редкие ситуации искушения. Их сложно предугадать, и они представляют серьезную угрозу вашим убеждениям и решимости.

Сложное положение, в котором оказался Руди, представляет собой яркий пример совокупности и социального давления, и особой ситуации: резкое и неожиданное появление кокаина, предложенного важным клиентом. На этапе действия Руди активно использовал метод организации пространства, держась вдали от мест и людей, имеющих отношение к наркотикам. Он даже принял решение отказаться от алкоголя, чтобы, выпив, не потерять над собой контроль и не вернуться к кокаину.

Хотя контроль средовых влияний — важная стратегия на пути избавления от нежелательной зависимости, у него есть ограничения. Невозможно всегда избегать соблазнов. Встретившись с «другом»-наркоманом и получив шанс «вдохнуть снежку», Руди оказался

в очень сложной ситуации. Вид наркотика вызвал сильнейшее физическое влечение, а обстановка была настолько напряженной, что Руди вернулся к старым моделям мышления — рационализации и преуменьшению. В этом нет ничего удивительного: внешняя опасность часто порождает ошибочные стратегии мышления, а также физическое и психологическое влечение к вредным веществам.

В случае Эндрю ошибочная стратегия мышления стала серьезной угрозой для его отказа от курения. Столкнувшись с нарастающим уровнем стресса, с которым он боролся ранее с помощью сигарет, Эндрю опять прибег к отрицанию и развил в себе ложное чувство уверенности. Мысли Эндрю по дороге в магазин ослабили его решимость навсегда распрощаться со своей привычкой и свели на нет все усилия по контролю средовых влияний. Покупка второй пачки сигарет стала вторым шагом по направлению к краху в деле сохранения изменений и рецидиву.

Обретя уверенность в себе, Аннетт могла изменить свою модель отношений с мужчинами. И все, казалось, шло хорошо до тех пор, пока ее никто серьезно не интересовал. Однако старые модели, как известно, отмирают долго. Когда она начала строить более близкие отношения, это спровоцировало сильные страхи и привело к проявлениям застарелой проблемы. Такие ситуации хоть и опасны, но знаменуют собой успех, а не неудачу — с ними можно столкнуться только после того, как проделана значительная работа по изменению и сохранению результатов. Изучая курильщиков, которые месяцами воздерживались от сигарет, мы обнаружили, что одна группа вернулась к курению после посещения отделения скорой помощи. Серьезная болезнь близкого человека вызвала такой уровень стресса, с которым не доводилось сталкиваться на более ранних этапах. Несмотря на то что эти люди справлялись прежде с самыми различными видами стрессовых ситуаций без курения, посещение больницы переполнило их внезапным чувством тревоги. И снова сильнейший

стресс заставил их оправдать возвращение к вредной привычке («только разок»), что в итоге привело к срыву.

Подготовиться к самому страшному, случайному, неожиданному — сложно. Именно поэтому на этапе сохранения изменений возникает столько трудностей.

### *Провоцируя рецидив*

С ошибками, или временными падениями, связаны три распространенные внутренние проблемы: излишняя самоуверенность, ежедневный соблазн и самобичевание. Каждая представляет собой игру разума, в которую играют люди, подсознательно провоцирующие рецидив. Для успешного сохранения результатов изменения важно осознавать эти реакции и быть готовым противостоять им.

Несколько лет назад одна наша клиентка сказала, что этап сохранения изменений напоминает ей начальные строки «Повести о двух городах» Чарльза Диккенса: «Это было лучшее из всех времен, это было худшее из всех времен». Успешно избавившись от лишних килограммов и обретя новые стройные формы, она чувствовала себя великолепно. Но параллельно появились самодовольство и тщеславие. Она опасалась развить в себе излишнюю самоуверенность.

Утверждение вроде «Я навсегда выиграл эту битву» — верный признак самоуверенности. Такие люди иногда отмахиваются от поддержки друзей со словами: «Я со всем справлюсь сам». Однако горькая правда, подтвержденная научными исследованиями и клиническим опытом, в том, что большинство людей не способны самостоятельно справиться с пагубными зависимостями. Поэтому объективное отношение к себе поможет вам избежать первых шагов на пути к срыву.

Самоуверенность также может способствовать ежедневному искушению, которому вы осознанно и без особой надобности регулярно себя подвергаете. Излишне самоуверенные алкоголики хранят

спиртное в ящике стола в качестве «напоминания». Бывшие курильщики держат дома одну-две пачки, чтобы «испытать силу воли». Худеющие покупают высококалорийные продукты «на случай, если заглянут друзья». Намеренное предъявление себе того, чего вы стараетесь избегать, вовсе не считается признаком твердости и силы воли. Рано или поздно соблазн выигрывает, а вы проиграете. Мы еще не встречали человека, с которым бы произошло наоборот.

Кроме излишней самоуверенности и ежедневного искушения существует еще одна внутренняя проблема — самобичевание. Согласно результатам нескольких исследований, в том числе наших, суровость неуместного самобичевания — один из самых верных предвестников неудачи на этапе сохранения изменений. Ирония в том, что редкие и подходящие моменты самобичевания способны действительно укрепить вашу решимость измениться, главное — вовремя их распознать. Те же, кто винит себя часто и не по делу, добиваются противоположного эффекта. Совсем не мотивируя человека, самобичевание деморализует и загоняет его в тупик.

## Методы сохранения изменений

По мере продвижения по этапу сохранения изменений вы не будете применять методы изменения так же часто, как во время этапа размышлений, подготовительного этапа или этапа действия. На самом деле сохранение относится не только к сохранению результатов изменения, но и к продолжению использования техник изменения. К примеру, на этапе действия вы полагались на собственную свободу в выборе стратегий, необходимых для преодоления вашей проблемы, вы должны продолжать применять их и на этапе сохранения изменений.

Вам необходимо постоянно поддерживать свою решимость. Трудности не только легко, но и естественно ослабляют бдительность.

Ослабленную решимость не так просто распознать. Поскольку на этапе сохранения изменений угрозы возникают не настолько часто (в отличие от этапа действия, где они постоянны), можно легко впасть в самоуспокоение. Человеку свойственно забывать о пережитых трудностях. Обычно это благо, но для этапа сохранения изменений избирательная память губительна.

Если вы забудете о тех невероятных усилиях, которые приложили, чтобы измениться, все начнет казаться проще, чем на самом деле, и вы не устоите перед соблазном. Почему бы не попробовать запретный плод, если можно опять начать меняться прямо с понедельника?

Многие люди с трудом признают успех, и их склонность приписывать его другим — Богу, супругу, врачу — может негативно повлиять на решимость. Благодарность окружающим до определенной степени прекрасна, но она таит в себе опасности. Не принимая на себя ответственности и не ставя в заслугу собственное освобождение, вы подрываете уверенность в себе, свою самооценку и твердость своего решения. Если вы считаете, что ваш успех — еще чья-то заслуга, как вы можете поддерживать его результат самостоятельно?

Люди нередко не вменяют себе в заслугу свои результаты, поскольку не знают точно, что именно сделали для того, чтобы измениться. Многие из тех, кого мы опрашивали, сначала говорили: «Я просто проснулся однажды утром и бросил». Когда мы задавали более детальные вопросы, они начинали вспоминать: о неделях, предшествовавших тому судьбоносному утру, когда они, возможно, впервые почувствовали сильное отвращение к курению, о более ранних попытках бросить, о том, как избегали людей и мест, связанных с табачным дымом, в течение двух недель после того, как бросили. Вспоминали, как призвали на помощь друзей, объявив на работе о своем решении. Память о собственных усилиях по самоизменению укрепляет твердость вашего решения.

Изменение часто связано с новым образом жизни. Диета приводит к результату, если сопровождается выполнением физических упражнений, употреблением более полезных продуктов и пересмотром модели питания. При сохранении достигнутого веса переедание может даже перестать быть первейшим опасным признаком. А вот возвращение к старым привычкам (бесконечный просмотр телепередач, сидение перед компьютером и другие вредные привычки) и отказ от новых пагубно скажется на вашей решимости и практически неизбежно приведет к повторному набору веса. Если вы откажетесь от упражнений в пользу телевизора, насколько вы будете далеки от того, чтобы схватить пачку чипсов?

Как же тогда поддерживать твердость своего решения? Во-первых, набросайте список трудностей, с которыми встретились на ранних этапах изменения. Перечитайте перечень субъективно воспринимаемых минусов вашей привычки, который составляли несколько месяцев назад. Держите оба списка в надежном месте, время от времени перечитывайте их и обращайтесь к ним при первых признаках отклонения от намеченного курса. На этапе сохранения изменений они могут стать способом повторной «психологической иммунизации».

Во-вторых, осознайте свои заслуги в том, чего вам уже удалось достичь. Этап сохранения изменений — не время для самокритики, а период принятия своих заслуг и ответственности за изменение. Используйте Новый год, день рождения, годовщину перемен (это не обязательно должен быть год — отпразднуйте месяц!), чтобы проанализировать успех, которого вы добились, и укрепить свою решимость в дальнейших действиях. Последнее особенно важно при намерении изменить регулярно проявляющиеся привычки. Поддержание оптимального веса — постоянная задача тех, у кого с этим проблемы, и она требует частого повышения решимости. Точно так же робость и пассивность в межличностных отношениях требуют от вас усилий при общении с разными людьми. При работе с этими и другими

проблемами укрепление решимости становится критической задачей этапа сохранения изменений.

### *Держите безопасную дистанцию*

На этапе сохранения изменений, как и на этапе действия, одной решимости недостаточно, и контроль средовых влияний остается важной составляющей успеха. По мере вашего продвижения по этапу сохранения изменений в течение нескольких месяцев вы обнаружите, что обретаете уверенность, а соблазнов становитесь все меньше. Постепенно определенные искушения и ситуации не будут доставлять вам никаких неудобств. Но вы не сможете стать к ним абсолютно невосприимчивыми. Слишком часто возникают ситуации, провоцирующие рецидив.

Лучше по-прежнему избегать людей, мест и объектов, которые могут подвергать вас искушению. Зависание в баре с друзьями, возможно, и поможет вам поддержать дружеские отношения, но поставит под угрозу вашу трезвость. Остаться «друзьями» с бывшим супругом, может, и кажется способом сохранить привычную обстановку, но он угрожает вашей независимости. Зайти в булочную, потому что на ужин должны приехать дети, — щедрый, но абсолютно саморазрушительный поступок. Контроль влияний среды отнюдь не означает слабости, напротив, это мудрость, здоровье и предусмотрительность.

### *Создайте новый образ жизни*

На этапе сохранения изменений, как и на этапе действия, важным партнером контроля средовых влияний становится замещение. Поскольку проблемы обычно вызывают стресс, очень важно создать новые способы борьбы с ним. Первое место среди техник преодоления стресса занимают физические упражнения и релаксация.

Создание альтернатив своим вредным привычкам — самая важная и полезная задача на этапе сохранения изменений. К примеру, люди, имеющие проблемы со спиртным, часто удивляются тому, как много перед ними открывается интересных сфер, не связанных с алкоголем. Найдите, наконец, время для того, чем вы всегда хотели заниматься, и увидите, что нравиться себе все больше.

### *Контролируйте свои мысли*

То, что вы думаете и говорите о себе, имеет колоссальное влияние на ваше поведение; негативное мышление может привести к серьезным проблемам. Ваше отношение к проблеме так же важно на этапе сохранения изменений, как и способность с ней справиться.

Когда вы переходите от этапов сопротивления и размышлений к подготовительному этапу и этапу действия, положительные аспекты изменения становятся более значимыми, а важность отрицательных аспектов уменьшается. Если вы всерьез заняты изменением, то, без сомнения, помните о том, как таблицы с плюсами и минусами менялись по мере вашего приближения к действию. На решение начать действовать влияют и вопросы здоровья, и отношение семьи, и личные мотивы. В конечном счете плюсы явно перевешивают минусы.

Когда вы переходите к этапу сохранения изменений, проблемы вам еще не кажутся далекими и несерьезными. Но по мере продвижения по нему вы можете начать преуменьшать опасности своего нежелательного поведения и преувеличивать его привлекательность. Здесь опять играет роль забывание. Отрицание, искажение и рационализация — враги сохранения изменений.

Чтобы не дать таким негативным мыслям одержать верх, периодически спрашивайте себя, насколько вы последовательны и честны с собой. Вспомните о причинах, побудивших вас к переменам. Попросите кого-либо из своих помощников напомнить вам, насколько



серьезной была проблема. Еще раз проделайте упражнение с субъективно воспринимаемыми плюсами и минусами изменений из главы 6. Не занимайтесь самообманом. Когда дело касается вашей проблемы, вы способны исказить правду, как никто другой. Чем вы умнее, тем лучше у вас получается рационализировать.

## Самоэффективность — мера успеха

Самоэффективность\* определяет вашу способность решать некоторые задачи, сопряженные с вашей проблемой. Связанная с самооценкой и уверенностью в себе, самоэффективность может помочь оценить ваше восприятие себя. По мере изменения ваша уверенность будет расти, а уровень самоэффективности повышаться.

Чтобы оценить свой уровень самоэффективности, сначала выберите модель поведения, которой хотели бы следовать. Затем напишите список ситуаций, провоцирующих вас отступить от этой модели. Для каждой оцените степень уверенности в том, что будете продолжать действовать так, как решили. Например, вы можете быть абсолютно уверены, что не станете пить на семейном празднике, но ваша самоэффективность может понизиться, если речь пойдет о ежегодной корпоративной вечеринке. Используйте шкалу от 1 (абсолютно не уверен) до 10 (абсолютно уверен). Ниже представлен образец оценки самоэффективности, выполненной человеком, пытающимся перестать напиваться по различным поводам.

- |  |   |
|--|---|
| 1. Когда я в отпуске и хочу расслабиться.    | 9 |
| 2. Когда у меня стресс, связанный с работой. | 6 |

---

\* Самоэффективность — понятие, введенное Альбертом Бандурой, известным психологом из Стэнфордского университета.

3. Когда я чувствую себя одиноким.	8
4. Когда я вижу, как пьют другие, в баре или на вечеринке.	9
5. Когда я подавлен.	7
6. Когда я сильно хочу выпить.	8
7. Когда меня уговаривают окружающие.	5
8. Когда мне предлагают выпить в компании.	10
9. Когда я чувствую, что мне нужно выпить, чтобы справиться с жизненными неурядицами.	6
10. Когда я хочу проверить свою силу воли в отношении выпивки.	8
Общая уверенность	76
Общее количество ситуаций	10
Средний уровень уверенности	7,6
Ситуация с наибольшим уровнем уверенности	№ 8
Ситуация с наименьшим уровнем уверенности	№ 7

При заполнении формы оценки самооффективности вы должны быть с собой предельно честны. В одном нашем исследовании мужчина-курильщик пытался поставить себе ряд десятков, едва дочитывая до конца описание каждой ситуации. Он не хотел сталкиваться с обстоятельствами, которые бы пошатнули его уверенность. Его оценка самооффективности отражала фантазии, а не реальность, и мечты не помогли ему достичь цели. Еще одна девушка, не ожидающая от себя многого, для каждой ситуации поставила низкую оценку, и это тоже не принесло ей ничего хорошего. Поймите, оценка самооффективности не текст, а инструмент, который может вам помочь успешно сохранить изменения.

Как только вы оцените свою самоэффективность, проанализируйте результаты. В каких ситуациях вы уверены меньше всего? Есть ли для них какая-либо модель? Есть ли условия, особенно трудные для вас? Эти новые данные вы можете использовать для создания собственного плана профилактики срывов. Вместо того чтобы мечтать о высокой степени уверенности, разработайте стратегию борьбы со сложными ситуациями. Самых рискованных избегайте, практикуя метод контроля средовых влияний, а при работе с менее опасными используйте проверенный метод контрбусловливания.

### *Остерегайтесь рецидивов*

Цель этапа сохранения изменений — не что иное, как стойкое изменение, которое становится частью вашей личности. Стойкое изменение — высокий идеал, редко достигаемый без проб и ошибок. Многие оступают в пути. Как сделать, чтобы эти маленькие срывы не привели к полному рецидиву?

Срывы обычно случаются из-за чрезмерного стресса или недостаточно развитых навыков борьбы с ним. Хотя в срывах нет ничего хорошего, оправившись от них, вы можете извлечь из них уроки и продолжить путь к устойчивому изменению. Сначала вы должны взять на себя ответственность за срывы и осознать, что они свидетельствуют о ваших слабых местах. Обратитесь к ситуациям с высоким риском срыва — они должны быть в вашем листе оценки самоэффективности — и разработайте план атаки на них. Затем дайте бой абсолютистскому мышлению, которое уравнивает единичный срыв и полный рецидив.

Жизнь без вредной привычки, бесспорно, отличается от вашей предыдущей модели существования. Достаточно часто эйфория первоначального изменения уступает место чувству потери и лишения, что, в свою очередь, может сказаться на вашей решимости.

Когда мы работаем с теми, кто отказался от наркотиков или алкоголя, то предлагаем устроить им настоящее прощание. Чтобы продолжать жить без спиртного, важно попрощаться со своим другом и верным товарищем. Да, алкоголь рушит браки, провоцирует ДТП, лишает работы, но для большинства он постоянный спутник и твердая опора в течение долгих лет.

Независимо от того, какова ваша проблема и каков уровень отвращения на начальном этапе действия, не удивляйтесь, если однажды утром проснетесь и станете сожалеть о своих старых привычках. Однако не стоит думать, что это знак того, что вы не сможете без них жить; именно сейчас вы формируете новый образ жизни, в котором им нет места.

### **Поддерживающие отношения на этапе сохранения изменений**

Часто окружающие оказывают вам существенную поддержку на этапе действия. Однако вскоре начинают воспринимать ваше изменение как должное. Один человек, недавно переставший употреблять наркотики, как-то мне пожаловался: «Я бы хотел, чтобы они продолжали меня поздравлять так же долго, как жаловались до этого на мое пагубное пристрастие. Как быстро они все забыли!»

Жалобы на сложности в развитии поддерживающих отношений на этапе сохранения изменений встречаются среди борющихся с вредными привычками довольно часто. На этом этапе как никогда важно присутствие понимающего человека, особенно если вы находитесь в кризисе, который может привести к рецидиву. Одна из самых важных ценностей организаций, подобных обществу анонимных алкоголиков, в том, что они предлагают поддержку своим членам на этапе сохранения изменений. Возможность позвонить кому-либо,

кто находился в аналогичной ситуации, и сможет понять и помочь, трудно переоценить.

Существует множество способов позволить вашим помощникам оказать вам поддержку на этапе сохранения изменений.

*Пересмотрите свое соглашение.* Расширьте свои договоренности с помощниками. Наделите их правом и даже ответственностью противостоять вам, если начнете поворачиваться в сторону старых привычек или будете проявлять излишнюю самоуверенность и постоянно подвергать себя соблазнам.

*Запишите номер телефона своего помощника.* Сделайте «кризисную карточку» и положите ее в бумажник или записную книжку. На ней перечислите отрицательные стороны своей проблемы, а также набор инструкций на случай, если окажетесь перед серьезной угрозой срыва. Инструкции могут выглядеть следующим образом:

1. Перечитай список проблем, связанных с привычкой.
2. Замени негативные утверждения позитивным мышлением.
3. Помни о выгодах изменения.
4. Придумай активное развлечение или займись спортом.
5. Позвони [имя и номер телефона человека, который сможет вас поддержать].

*Практикуйте новую модель поведения.* Друзья, которые вас активно поддерживают, могут помочь вам попрактиковаться в борьбе с соблазнами до того, как они на самом деле появятся. Это хорошо делать с помощью ролевых игр: вы создаете реалистичную ситуацию и пробуете новые, подходящие реакции.

Помощники должны помнить, что они не театральные критики, а ресурс поддержки; они могут помочь вам четко сказать «нет» как посредством слов, так и без них. Профильные специалисты любят предлагать альтернативные варианты поведения. Помощник может предложить другу заказать содовую, вторую порцию салата или жевательную резинку. С ним вы можете практиковать навыки уверенного высказывания, настаивая, чтобы он прекратил вас искушать. Кроме того, он может помешать вам использовать временные отговорки: «Не сегодня», «Я простужен», «Я принимаю лекарства». Пару вечеров это еще может сработать, но неизбежное и твердое «нет» будет откладываться. Эти отговорки также подразумевают, что человек готов принять предложение выпить в будущем — в другой раз, когда будет здоров и не станет принимать лекарства.

*Помогите другому.* Последний этап программы в группе анонимных алкоголиков, который называется «двенадцатый шаг», подразумевает помощь кому-то со схожей проблемой. Он стал неотъемлемой частью многих программ по отказу от алкоголя и наркотиков. Может показаться, что этот этап далек от получения поддержки для себя, но многие утверждают, что помощь другим — ключевой момент в сохранении изменений для них самих. Психиатр Карл Меннингер любил говорить: «Любовь исцеляет людей — и тех, кто ее дает, и тех, кто принимает». Осознание того, что ты можешь помочь не только себе, но и другим, — удивительный опыт, укрепляющий самооценку.

### *Терпение и упорство*

Многие привычки, которые мы хотим изменить, превращаются в проблемы из-за нашей склонности иметь желаемое здесь и сейчас. Мы все привыкли к набору мгновенных радостей: фастфуд, растворимый кофе, быстрые удовольствия. Мы больше не умеем ждать

удовлетворения. Однако мгновенные удовольствия — еда, алкоголь, наркотики — приводят к долгим страданиям. На этапе сохранения изменений подход, ориентированный на краткосрочную перспективу, тоже не приведет к нужным результатам, здесь не существует волшебной пилюли. Как бы трудно ни было, для того чтобы перестроить жизнь, вам понадобится изменить угол зрения.

Терпение и упорство — отличительные черты этапа сохранения изменений. При движении по этому пути время может стать вашим союзником. Работая над сохранением достигнутых результатов, можно утешить себя мыслью, что это долгий процесс. Вам не нужно стремиться получить все мгновенно. Память о том, как много времени вы посвятили этапам сопротивления и размышлений, способна обеспечить необходимую связь с реальностью. Сколько бы времени ни потребовалось на ваши усилия по изменению, подумайте о том, сколько лет жизни это вам добавит и насколько улучшит ее качество.

# Глава 9

---

## Повторный цикл: извлекаем уроки из рецидива

Джинни находилась в глубочайшей депрессии уже в четвертый раз. Хотя она и считала, что превозмогла свой страх неудачи, на новой работе все шло не так гладко, и эмоции не поддавались контролю. Она слишком много пила и ела, и ей казалось, что это помогает. Когда Джинни испытывала депрессию в последний раз, она думала, что она совсем не она и никогда больше собой не будет. В этот раз, как бы больно ей ни было, она не сомневалась, что это пройдет. В то же время старалась не допустить, чтобы депрессия разрушила ее жизнь больше допустимого.

Молли была горько разочарована, когда опять начала выпивать. Она продержалась почти пять лет. Несмотря на периодический соблазн, она искренне верила, что больше никогда не сорвется. Она считала, что справилась со всеми возможными сложными ситуациями, но когда ее сын стал жить отдельно, оказалась предоставлена сама себе и принялась за старое. Она знала, что скоро перейдет к действию, но не была к этому готова.



Джинни и Молли столкнулись с рецидивом. Обе добились значительных успехов в работе над собой и сохраняли результат в течение нескольких лет. Однако в конечном счете опять вернулись к первым этапам изменения. Джинни сейчас раздумывает над своей проблемой, пытаясь понять, как она дошла до такого состояния из-за страха временной неудачи. Молли подавлена, но не чувствует себя окончательно побежденной. Она готовится вернуться к действию, чтобы возобновить сражение со спиртным.

К счастью, большинство сталкивающихся с рецидивом не отчаиваются, а как Джинни и Молли, возвращаются к этапу размышлений или подготовительному этапу и собираются с силами, чтобы снова начать действовать. И наше исследование показывает, что у них есть причины надеяться. Опыт изменения закаляет людей, и рецидив чаще всего возвращает их не к отрицанию, а к этапу размышлений или подготовительному этапу, что относительно близко от твердого решения снова приступить к действиям.

Однако бывают исключения. Стив, например, расставшись с большим количеством килограммов, с ужасом обнаружил, что снова начал набирать вес. Он научился контролировать свои постоянные походы на кухню и мог ужинать в ресторане, не переедая. Но сейчас для него наступил трудный период, наполненный тревогой, гневом и депрессией. Научившись контролировать средовые влияния, Стив так и не научился управлять своими эмоциями. А когда он злился или приходил в отчаяние, то снова начинал испытывать дистресс.

Стив был настолько деморализован из-за своего срыва, что полностью опустил руки. Он проявлял все признаки этапа сопротивления изменению. Некоторые воспринимают себя после рецидива полными неудачниками. Вина, стыд или смущение заставляют их думать, что игра не стоит свеч. У них опять включаются механизмы психологической защиты и желание избегать или игнорировать проблему.

Несмотря на то что рецидив в любом случае плох, мы придерживаемся точки зрения, что изменение циклично и требует значительных усилий. Спиральный цикл изменений (см. рис. 2.1) показывает, что за этапом размышлений, подготовительным этапом и этапом действия нередко следует рецидив. Те, кто с этим сталкивается, обычно делают шаг назад, чтобы впоследствии сделать два вперед.

## Десять уроков рецидива

После рецидива многие, прежде чем снова вернуться к этапу действия, какое-то время посвящают переоценке «Я» и анализу недавних ошибок. Чтобы сделать последующие попытки самоизменения эффективнее предыдущих, из рецидива нужно извлечь следующие десять уроков.

### *Преодолеть проблему с первого раза удается лишь немногим*

Преодолеть проблему с первой попытки удастся немногим. Результаты клинических исследований показывают, что лишь 20 процентов населения добиваются долгосрочных результатов в борьбе со своей проблемой с первой попытки. Это значит, что подавляющее большинство меняющихся срывается.

Мы не до конца понимаем, почему, но совершенно очевидно, что какую-либо помощь или инструкции по применению психологических методов работы с проблемой получают очень немногие. Они не видят связи между техниками и этапами изменения (и довольно часто даже не подозревают об их существовании). Однако, несмотря на недостаток опыта или подготовки, многие считают, что смогут избавиться от нежелательной зависимости с первого раза. Увы, эти ожидания не имеют ничего общего с реальностью.

Без помощи профессионала или книги, вроде этой, режим изменения вырабатывается методом проб и ошибок.

### *Метод проб и ошибок неэффективен*

Обнаружив, что многие из меняющихся самостоятельно рано или поздно достигают успеха в преодолении проблем, связанных с контролем веса или курением, один известный психолог заметил: «Вот чем занимаются те, кто взялся меняться самостоятельно. Они учатся методом проб и ошибок — но при этом ошибаются больше, чем учатся».

Если вы вступили на путь самоизменения и, несмотря на приложенные усилия, добились лишь рецидива, это вызывает ужасную фрустрацию. Что вы будете делать дальше? Вот главный вопрос, который возникает у профессионалов: «В первый раз мы потратили на своих клиентов максимум усилий. Если бы мы могли сделать что-то лучше, мы бы это сделали. Что мы можем сделать для тех, кто сорвался?»

Ответ такой: помочь им извлечь урок из опыта рецидива и посоветовать обратиться за помощью к профессионалу, чтобы следующую попытку делать под его руководством, а не методом проб и ошибок. Если курильщик в течение десяти лет пытается четыре раза бросить, прежде чем ему это удастся, данная методика неэффективна, не говоря уже о моральных терзаниях. Большинство людей предпочли бы начать жизнь без курения гораздо раньше.

Использование опыта рецидива в качестве источника знаний позволяет учиться не только на своих ошибках, но и на чужих. Примеры, приведенные в этой книге, станут для вас неоценимым источником мудрости и вдохновения. Вы можете взять на вооружение подходящие техники изменения на каждом этапе, уже опробованные кем-то, что избавит вас от применения метода проб и ошибок, который бы занял несколько лет.

## *Изменение обходится дороже, чем вы планируете*

Немногие изначально осознают, каких усилий и жертв от них потребует изменение, поэтому неэффективно планируют свое время, силы и финансы. Вы прекрасно понимаете, что ваша вредная привычка формировалась годами, но ошибочно полагаете, что сможете перестроить эту глубоко засевшую в вас модель поведения в течение нескольких недель. На самом деле обычно требуется примерно шесть месяцев направленных действий, прежде чем перейти к этапу сохранения изменений.

Дело не только во времени. Мало кто готов применять на этапе действия пять различных техник. Даже те, кто знает об их существовании, считают, по крайней мере при первой попытке, что с их проблемой можно справиться исключительно с помощью силы воли. В результате они не готовят никаких замен привычкам, которые играли важную роль в их жизни в течение нескольких лет. Чем они заменят 30 сигарет в день, 210 в неделю или более 10 тысяч в год? Как станут сражаться с 5 тысячами искушений во время шести месяцев действия? Как будут себя поддерживать, своевременно реагируя на свои маленькие победы?

Одной лишь силы воли недостаточно. Необходимо упорное следование плану действий, в котором учтены все возможные на этом этапе техники изменения. Отсутствие твердой решимости приведет к недостаточно эффективным действиям, преждевременной попытке перейти к сохранению изменений и, как следствие, предсказуемому рецидиву.

Современные профессиональные программы по контролю веса начали учитывать данный опыт. Те программы, которые когда-то длились максимум десять недель, в большинстве случаев теперь рассчитаны на двадцать две недели и больше. Поскольку это поддерживает клиентов в тонусе на протяжении всего (или большей части)

этапа действия, этапа сохранения изменений достигает большой процент участников.

### *Использование неверного метода в неверное время*

Многие беспечно применяют мощные психологические методы, не особенно задумываясь о последствиях. Результатом может стать неверное лечение. Ниже приведены три основных случая, когда методы изменения используются ненадлежащим образом.

*Неверное понимание ситуации.* Когда информация о самоизменении скудная или неточная, техники повышения осознанности способны привести к обратному результату. Информация о самопомощи может быть предвзятой или устаревшей. Еще поколение назад многие мужчины читали руководства для молодоженов, чтобы почерпнуть оттуда знания о преодолении преждевременной эякуляции. Там говорилось, что во время полового акта они слишком возбуждаются, поэтому нужно отвлекаться (думая о работе или прикусывая внутреннюю сторону щеки). Более поздние исследования выявили, что на самом деле для преодоления преждевременной эякуляции нужно научиться терпеть более сильное возбуждение, а не наоборот. Отвлечение внимания лишь усугубляет проблему.

Вам нужна точная информация, чтобы избежать применения неверных стратегий.

*Неправильное использование силы воли.* Когда люди при попытке измениться не добиваются успеха, они нередко думают, что задействовали недостаточно силы воли. Мы уже показывали, как, излишне полагаясь на силу воли в ущерб другим методам изменения, можно прийти к краху и разочарованию. Силу воли можно неэффективно использовать разными способами. Многие пытаются применять ее там,

где она неприменима — например, чтобы изменить что-то в прошлом. Это прекрасный способ вызвать гнев, тревожность или депрессию и одновременно абсолютно неэффективный метод изменения.

Существуют проблемы, которые не решаются волевыми усилиями, — например импотенция. Когда Стэн пытался контролировать эрекцию — сжимая кулаки, напрягая мышцы, говоря себе: «Ну давай, детка, поднимайся» — у него ничего не выходило. Когда мы напрягаемся, кровь приливает к сердцу, откуда ее можно перегнать к мышцам, задействованным в произвольных действиях. Кровь отливает от парасимпатической нервной системы, контролирующей непроизвольную деятельность и такие органы, как желудок и гениталии. Стэн перепутал жесткие мышцы и мягкие половые органы и оказался бессильным управлять эрекцией.

Нельзя использовать силу воли для любого изменения. Вам стоит опробовать более эффективные методы.

*Замена одного проблемного поведения другим.* Неверно подходя к лечению, некоторые в итоге просто заканчивают тем, что меняют одну проблему на другую. Это чаще всего случается с теми, кто заглушает тревожность спиртным, таким образом превращая синдром тревожности в проблему алкоголизма. И теми, кто используют еду в качестве замещения сигарет; бросив курить, такие люди обычно набирают лишний вес.

Хотя проблема, связанная с заменой, не возникает автоматически, случается она довольно часто. Для ее предотвращения на этапе действия крайне важно применять техники правильного контрбусловливания и контроля средовых влияний.

### *Будьте готовы к сложностям*

Было бы здорово, если бы изменение давалось настолько легко, что вы могли бы работать над ним в собственном темпе. Однако изменение редко касается исключительно одной проблемы. Проблемы обычно сосуществуют, и изменение одной усугубляет другую.

Но есть и хорошая новость: согласно нашему исследованию, у похожих проблем — похожие решения, техники могут варьироваться, но методы остаются теми же. Например, методы работы с внешним социальным давлением можно применять и в случае внутреннего эмоционального напряжения. Если вы научились использовать релаксацию, физические упражнения, уверенность и выявление иррациональных убеждений, вы готовы не только к встрече с возможным рецидивом, но и к эмоциональному напряжению и социальному давлению, которые часто сопутствуют радикальному изменению.

### *Дорога к изменению редко бывает прямой*

Сознательное изменение поведения следует циклической модели, похожей на используемую при изменении, связанном с личностным ростом. Например, в США многие молодые люди уезжают от родителей «навсегда» и возвращаются в среднем трижды, прежде чем действительно начинают жить отдельно. При поддержке семьи они продолжают готовиться к встрече со взрослой жизнью. Когда они возвращаются домой, все то, что они постигли во время «хождения в народ», не теряется; нормальное развитие подразумевает, что они двигаются не по кругу, а по спирали, поднимаясь все выше и выше.

## *Срыв не значит рецидив*

Как одна ласточка еще не предвещает весны, так и споткнуться еще не означает упасть. Работая над своими привычками, вы, скорее всего, иногда будете срываться и возвращаться к старым моделям поведения. Срыв не обязательно ведет к неудаче или неизбежному провалу. Вы все еще можете выиграть битву в следующем раунде.

Многие сдаются сразу же после срыва, поскольку видят ситуацию под определенным углом\*. Они испытывают почти религиозное чувство, рассматривая воздержание как некое абсолютное состояние, которое никоим образом не может быть нарушено. Если они срываются хотя бы раз — выкурив сигарету, съев десерт или выпив спиртное, — это значит, что они лишились благодати. Из чего следует, что они потерпели полное фиаско в борьбе с проблемой. Затем возникает чувство вины, и любая попытка измениться снова должна предприниматься с нуля.

На самом деле чувство вины и самобичевание — абсолютно неэффективные методы изменения. Обычно они негативно сказываются на попытках измениться, а не стимулируют их. Мы регулярно встречаем пациентов, у которых из-за чувства вины срыв приводит к полному рецидиву. Дарла обратилась за помощью к психотерапевту по поводу проблемы с весом и вытекающей из этого социальной изоляции. Она повторяла один и тот же цикл диеты шесть или семь раз, не извлекая уроков из предыдущих неудач. Обычно она эффективно действовала в течение одной-двух недель, а затем скатывалась к полному рецидиву из-за привычки есть перед телевизором. Отправив в рот несколько сырных шариков, она говорила себе: «Все. Я провалилась. Это безнадежно. Я никогда не смогу сбросить вес. Поэтому

---

\* Марлатт и Гордон называют это явление эффектом нарушенного воздержания (ЭНВ).



сейчас могу расслабиться». Как только Дарла перестала превращать свои ошибки в катастрофу, она смогла продолжить борьбу и в конце концов победила проблему.

Любой рецидив начинается с маленькой ошибки. Но полностью опускать руки после срыва глупо. Мы должны извлекать из ошибок уроки и продолжать двигаться к цели — долговременному изменению. Воспринимайте срывы как знак того, что необходимо удвоить усилия, направленные на самоизменение.

### *Мелкие решения приводят к крупным последствиям*

Рецидив редко бывает сознательным. Намерение любого человека, решившегося на перемены, — действовать и поддерживать результат до тех пор, пока не избавится от своей проблемы полностью. Но себя очень просто обмануть. Вы можете принимать бесчисленное количество «мелких решений», и в итоге они приведут к негативным последствиям\*. Мы уже упоминали некоторые из них: решение держать дома пиво на случай, если заглянут друзья; покупка любимого печенья для детей; уменьшение физических нагрузок, когда вы себя отлично чувствуете.

Такие мелкие решения могут привести к тому, что вы сойдете с основного курса и приблизитесь к рецидиву. Прежде чем вы это осознаете, рискуете обнаружить, что вернулись к старым привычкам, хотя никогда к этому не стремились.

### *Стресс провоцирует рецидив*

Самая частая причина рецидива — стресс. Согласно исследованиям, стресс (в том числе гнев, тревожность, депрессия, одиночество и прочие эмоциональные проблемы) имеет отношение к 60–70 процентов

---

\* Марлатт и Гордон называют их «очевидно неуместные решения».

случаев возвращения к употреблению алкоголя и наркотиков, курению и перееданию.

Почему эмоциональные переживания представляют собой такой высокий риск срывов? Причина одна: вы не можете избежать собственных эмоций так же, как избегаете баров, ресторанов и родственников. К тому же эмоциональные страдания ослабляют вас психологически. В состоянии сильнейшего стресса вы, скорее всего, станете опять совершать менее зрелые и обдуманые поступки. Негативные эмоции говорят на абсолютном языке до тех пор, пока вы не скажете им категорически «нет».

Справляться с сильными эмоциями, не вредя своему здоровью, умеют немногие. В детстве мы учимся подавлять свои чувства, чтобы нас считали «хорошими» детьми; у нас нет возможности говорить о своих негативных эмоциях ни дома, ни в школе, ни на работе. В результате, повзрослев, мы справляемся со стрессом с помощью сексуальных связей, курения, шопинга, переедания, выпивки и прочих зависимостей.

Еще одна частая причина рецидива — социальное давление. Если в вашем окружении большинство людей страдает той же проблемой, что и вы, вполне вероятно, что вы столкнетесь с сильным давлением с их стороны. Меняющийся человек представляет угрозу для сопротивляющихся изменениям и тех, кто находится на этапе размышлений, но пока не пришел к однозначному решению.

В ходе активного процесса изменения вы можете почувствовать необходимость изменить не только себя, но и свое окружение. И если оно ценит статус-кво, то может отторгнуть вас за нарушение этого правила. Напротив, если ваши друзья, коллеги и родственники ратуют за индивидуальность и личностный рост, вы не будете чувствовать с их стороны прессинга. На самом деле вы, скорее, можете рассчитывать на этих людей как на источник поддерживающих отношений.

Поскольку стресс и социальное давление провоцируют большинство срывов, важно, чтобы вы включили в свой план действий способы

борьбы с ними. Это особенно важно, если вы уже сталкивались со срывом по причине стресса или социального давления. Ваш план должен включать разумное соотношение техник релаксации, физических упражнений, уверенного поведения и контрбусловливания.

Возможно, кто-то из ваших старых друзей станет упорно сопротивляться вашему изменению. В таком случае ваш план должен подразумевать избегание определенных социальных групп и налаживание новых дружеских связей.

### *Знание претворяется в действие*

Какая польза от блестящих идей, если вы не воплощаете их в жизнь? Как кто-то однажды сказал: «Хорошие идеи со временем превращаются в тяжелую работу». Если вы продолжаете думать о том, чему научились, но не приступаете к действию, существует опасность, что вы станете хроническим размышляющим. Один из важных уроков, который мы извлекли, состоит в том, что слишком многие застревают на этапе размышлений. Сильная сторона тех, кто пережил срыв, в том, что они готовы снова рискнуть, опыт действия дает им силы и смелость.

Научил ли вас чему-либо опыт рецидива? Использовали ли вы его для подготовки к дальнейшим эффективным действиям? Готовы ли вы основывать свою следующую попытку на принципах осознанного изменения? Ответить на эти вопросы вы сможете, проведя простую самооценку.

- Осознали ли вы основные причины своего срыва?
- Есть ли у вас специальные, ориентированные на действие методы, с помощью которых можно справиться с ситуацией и эмоциями, спровоцировавшими срыв?
- Узнали ли вы больше о цикле изменения? Как конкретно это касается вашей проблемы?

- Умеете ли вы справляться с ошибками (срывами) таким образом, чтобы они не превращались в полный провал (рецидив)?
- Планируете ли сделать изменение одной из приоритетных задач на следующие три-шесть месяцев?
- Подготовились ли вы к возможным трудностям и работе над несколькими изменениями одновременно?
- Умеете ли вы превращать новые знания в действие?

Если вы можете честно ответить «да» на все эти вопросы, то вы хорошо подготовлены к очередному циклу прохождения этапов действия и сохранения изменений. Но если один или более ваших ответов — «нет», следует еще поработать. Вместо того чтобы отчаиваться и впадать в апатию, признайте, что вам есть еще чему поучиться. Возьмите энергию из осознания того, что еще не бросили на борьбу с проблемой все свои силы. Вас ждет более активное и осознанное изменение.

## К кому обращаться за помощью

После нескольких или одного, но особенно удручающего рецидива вы можете решить, что самостоятельное изменение не для вас, и подумаете о том, чтобы обратиться за профессиональной помощью. В этом разделе мы поможем вам определить, какого рода помощь нужно искать.

Нынешнее поколение американцев пользуется услугами психотерапевтов вдвое чаще, чем предыдущее, и эта цифра продолжает расти. В 1957 году примерно 14 процентов взрослого населения хотя бы раз в жизни обращались к психотерапевту\*. К 1976 году эта цифра

---

\* Гунн и др., 1960.

выросла до 26 процентов\*, а нынешние оценки еще выше. Но даже при таком значительном увеличении случаев обращения к профессионалам факт остается фактом: подавляющее большинство людей по-прежнему борется с проблемами в одиночку. Мы уже начали признавать значимость психотерапии в нашей жизни. Однако на ней все еще лежит клеймо, связанное с несколькими стойкими мифами.

*«К психиатру обращаются только сумасшедшие».* Большинство клиентов психотерапевтов — люди, страдающие депрессией, повышенной тревожностью и межличностными проблемами. Звучит знакомо? Две основные причины обращения к такому специалисту — проблемы в браке и конфликты на работе, и это, конечно же, не делает человека «сумасшедшим». Можно привести и аргумент от противного. Если вы страдаете от тяжелой непрекращающейся проблемы даже после неоднократных попыток измениться, должно быть, вы и впрямь сумасшедший, если не идете к специалисту.

*«Все пациенты психотерапевтов лежат в больнице».* Так было до 1950-х годов. Сегодня же в госпитализации нуждается менее 20 процентов людей с психическими расстройствами.

*«Если не лежать в больнице, мое лечение будет длиться годами».* Это возможно, но не обязательно. Среднее число визитов к психотерапевту колеблется от трех (государственные клиники) до четырнадцати (частные офисы). В основном психотерапевтическое лечение краткое, прагматичное и ориентированное на решение проблемы. Интенсивная долгосрочная психотерапия — скорее исключение, чем правило.

---

\* Верофа и др., 1981.

## *Знать, что делать*

Остается вопрос: как узнать, что вам нужна профессиональная помощь? Мы выделили пять факторов, разделяющих людей, полагающихся только на собственные усилия, и тех, кто после неудачных попыток измениться обращается к психотерапевту.

*Неэффективное самоизменение.* Многие обращаются за профессиональной помощью тогда, когда их собственные попытки измениться не приносят результата. К примеру, исследования студентов колледжа, пользующихся услугами психотерапевта, показали, что большинство из них решили обратиться к профессионалу только после неудачных попыток справиться с проблемой в одиночку или с помощью близкого друга или родственника. Наше собственное исследование выявило, что психотерапевты объясняют спрос на их услуги теми же причинами.

Хотя мы советуем тем, кто пережил рецидив, извлечь из него уроки и подготовиться к повторному прохождению этапов изменения, нередки случаи, когда самостоятельных усилий недостаточно или люди застревают на каком-либо этапе и отчаиваются. Усилия по самоизменению не бывают напрасными. По крайней мере, большинство из них снижают серьезность проблемы и помогают специалистам понять, чего вы уже достигли, а что остается нерешенным.

*Застарелые проблемы.* Если ваша проблема остается нерешенной в течение неопределенного времени, несмотря на все ваши усилия, возможно, пришло время обратиться к специалисту.

*Повторяющиеся проблемы.* Любому человеку, вступившему на путь самоизменения, необходимы поддерживающие отношения. Если ваши эмоциональные страдания длятся слишком долго

и кажутся чересчур серьезными, вы можете привлечь профессионального помощника. Многие проблемы, такие как контроль веса или эмоциональные страдания, становятся проблемами всей жизни, а не временными трудностями. Некоторые мучаются с ними месяц за месяцем, год за годом, не извлекая из полученного опыта никаких уроков и не увеличивая шансы на успех.

Тогда встает ключевой вопрос: сколько безуспешных попыток измениться следует предпринять, прежде чем обратиться за профессиональной помощью? Конечно, на него нет однозначного ответа. Однако следующие вопросы для самооценки могут вам в этом помочь. Ответьте на них «да» или «нет».

- Чувствуете ли вы, что сделали для самоизменения все, что могли?
- Пытались ли вы извлекать уроки из предыдущих попыток измениться?
- Является ли ваша проблема достаточно серьезной, чтобы обращаться за профессиональной помощью?

Если вы честно ответили «да» на все вопросы, вам нужно серьезно подумать о визите к специалисту. Если, как и большинство людей, на первые два вопроса вы ответили скупым «нет», задумайтесь о более серьезном, тщательно взвешенном шаге по направлению к изменению, в чем вам поможет эта книга.

*Негативные стратегии совладания.* Такие стратегии — особенно мечты и самобичевание — существенно затрудняют процесс изменения. Наше исследование выявило, что те, кто использует их слишком часто, нередко обращаются к психотерапевту. Надежда на то, что проблема исчезнет сама собой, вместо активного принятия на себя ответственности за нее, приводит к затянувшемуся раздумыванию и пассивности.

Чрезмерно сильное самоосуждение способно парализовать ваши адаптивные ресурсы и добавить к исходной проблеме стресс.

*Отсутствие поддерживающих отношений.* Профессиональная помощь особенно ценна, если вам не хватает поддерживающих отношений. У одних людей их достаточно, а у других нет поддержки друзей и семьи, или же, когда дело доходит до изменения, она исчезает, а отношения и вовсе становятся враждебными.

В этом случае психотерапия весьма полезна. В конце концов, она изначально предполагает межличностные, поддерживающие отношения. Многие будущие клиенты начинают лечение, страстно желая получить «техническую экспертизу»: информацию, методы, руководство. Но самым значимым «исцеляющим» фактором психотерапии становятся именно терапевтические отношения — самое эффективное средство при дефиците поддержки со стороны друзей и семьи.

### *«Три невозможности»*

У любой книги по самоизменению, включая эту, есть ограничения, о которых вы должны знать, задумываясь об обращении к профессионалу. Их мы называем «три невозможности».

*Невозможность понять.* Неважно, насколько доходчиво мы описываем этапы и методы изменения, а также опыт их использования теми, кто добился успеха в этом деле. Некоторые читатели все равно не поймут или воспримут иначе. В незначительном количестве случаев это происходит из-за ограничений, связанных с интеллектом, зрением или памятью, однако основная причина — избирательное восприятие. Большинство людей понимают то, что хотят понять, и наоборот. Профессионалы могут помочь вам избавиться от недостатков восприятия, хотя, к несчастью, вы можете о них даже не подозревать.



*Невозможность применить.* Межличностный характер психотерапии практически гарантирует постоянный контроль над пациентом и оценку того, способен ли он применить полученные знания на практике. Увы, ни одна книга этого не может. Хотя мы постарались сделать наше руководство максимально всеобъемлющим, чтобы его можно было использовать при работе над различными проблемами, и одновременно рассмотрели наиболее часто встречающиеся случаи, не исключено, что, закончив чтение, вы получите лишь некое отвлеченное понимание, которое не трансформируется в способность применить эти знания на практике. Ваши конкретные проблемы, скорее всего, требуют более детального рассмотрения или особой помощи, чего не может обеспечить книга, рассчитанная на широкую аудиторию. Тогда единственным выходом станет психотерапия. Тем не менее будьте честны с собой. «Все эти разговоры о самоизменении, конечно, хороши, но со мной это не работает», — слишком частая рационализация.

*Невозможность применять на практике.* Допустим, вы поняли предлагаемые нами методы и даже потихоньку стали их применять. Но затем остановились так же быстро, как начали. Вы повысили свою осознанность, но с действием возникли проблемы. Как вы знаете, осознание проблемы — лишь начало изменения, а не конечная точка. Если бы изменение требовало лишь понимания, вокруг не было столько случаев ожирения, тревожности и прочих видов неадекватного поведения. Перевести знание в продолжительное действие не просто. Психотерапия поддерживает постоянную и отслеживаемую практику. Она предоставляет вам наставника, который проведет вас через все перипетии нелегкого пути изменений.

Если вы решили измениться и ни одно из исключений, перечисленных в главе 3, к вам неприменимо, сначала попробуйте использовать продвинутые методы, описанные в этой главе. Если и после

этого не перестанете считать, что самостоятельных усилий недостаточно, вероятно, будет разумно дополнить их профессиональным лечением.

## Куда обращаться за помощью

Решив проконсультироваться со специалистом, вы задумаетесь, как найти того, который подойдет вам лучше всего. Советы друзей, скорее всего, будут безапелляционными и противоположными: «Обратись к доктору X, он лучший!», «Кто угодно, только не доктор X, я слышал о нем только плохое», «Думаю, тебе нужна опытная женщина-консультант», «Я бы пошла только к психологу [или психотерапевту, или социальному работнику]». И так далее в том же духе.

Чтобы ранжировать по важности шестнадцать факторов при выборе врача, мы опросили более пяти тысяч психологов, психотерапевтов и социальных работников и узнали, по каким критериям они выбирают себе специалиста. В результате обнаружили, что самыми важными факторами они считают:

- Компетентность.
- Клинический опыт.
- Профессиональная репутация.
- Теплота и забота.
- Открытость.

Наименее значимыми факторами оказались:

- Определенная специализация.
- Отсутствие личных связей с клиентом.
- Успех в лечении пациентов с похожими проблемами.

- Стоимость консультаций.
- Эффективность исследований.

Для нас определяющими являются клиническая квалификация психотерапевта и навыки межличностного общения. Держите эти две характеристики в уме, когда начнете поиск специалиста. Хотя стоимость приема не учитывалась респондентами как решающий фактор, возможно, это объясняется их относительно высокими доходами. Ваш бюджет может быть более ограниченным. Как бы то ни было, у большинства страховка покрывает как минимум половину стоимости лечения, а многие психотерапевты предлагают скользящую шкалу оплаты для менее состоятельных клиентов.

Мы согласны, что определенная специализация врача не должна играть ключевую роль при принятии решения о лечении. Однако будьте осторожны с теми, кто называет себя «консультантом» или «психотерапевтом», в большинстве штатов так может называть себя кто угодно (даже не имея соответствующего диплома). Напротив, клинические психологи, психиатры, клинические социальные работники и медсестры, осуществляющие патронаж психически больных, — все дипломированные практикующие специалисты. Несмотря на это, между ними есть существенные различия.

Психологи обычно имеют за плечами серьезную теоретическую подготовку по психотерапии, докторскую степень в клинической или консультативной психологии и один-два года интернатуры. Только они могут осуществлять психологический анализ и психологическую оценку. Поищите психолога со степенью по психологии, а не по смежной дисциплине.

Психиатр — это врач со специализацией в психиатрии. Если сравнивать его с другими специалистами в области психического здоровья, то только он может выписывать лекарства и заниматься лечением расстройств, имеющих органическую природу. Поищите

психиатра, закончившего резидентуру\* и получившего профессиональную сертификацию; примерно половина причисляющих себя к психиатрам ее не имеют.

Клинические социальные работники обычно имеют магистерскую степень по социальной работе или социальным наукам, два года полноценной работы под научным руководством и последующее членство в Академии сертифицированных социальных работников (ACSW). Они осуществляют психотерапию и в отличие от других специалистов в области психического здоровья специализируются на групповой работе. Поищите социального работника, который получил подготовку в первую очередь по психотерапии, а не социальным услугам или управлению в социальной сфере.

Медсестра, работающая в области психиатрии, как правило, дипломированный специалист. Такая медсестра может проводить психотерапию и предлагает интегрированную модель лечения, включающую в себя и психологию, и медицину.

Как насчет теоретической ориентации — концептуального подхода, применяемого клиницистом для формулирования проблемы и выбора методов лечения, — которые считаются опрошенными не столь важными? Сегодня самые популярные теории эклектичны, или интегративны. Они совмещают в себе ряд различных подходов, чтобы максимально учесть потребности конкретного пациента. После интегративных теорий следующими по популярности идут психодинамический, когнитивный, бихевиористский (поведенческий), гуманистический и системный (семейный) подходы. Мы рекомендуем разбираться с этой психотерапевтической неразберихой двумя способами.

---

\* Резидентура — это формализованное послеуниверситетское образование врача. Длительность резидентуры от 4 до 7 лет в зависимости от специальности врача. *Прим. ред.*

Поскольку разные методы лечения акцентируются на разных методах изменения, ваша задача — найти психотерапевта, чья профессиональная ориентация соответствует вашему этапу изменения. Переоценка «Я» и повышение осознанности, важные техники на этапе размышлений, чаще всего применяются психотерапевтами, практикующими психодинамический, психоаналитический и гуманистический (экзистенциальный) подходы. Как только вы перейдете к этапу действия, где важную роль играют контрбусловливание, контроль средовых влияний и вознаграждение, вам, возможно, лучше всего подойдет когнитивный, бихевиористский или системный психотерапевт.

Второй вариант — выбрать интегративного психотерапевта, который проведет вас по всем этапам изменения, помогая на каждом выбрать правильный метод.

Рассмотрим случай Артура, пациента Джона Норкросса, который жаловался на депрессию. Встречу назначила его жена, сам Артур «приехал за компанию» — типичная картина для сопротивляющегося изменению. Тем не менее при поддержке и настоянию жены, детей и психолога Артур признал, что находится в состоянии депрессии и она плохо влияет на него и его семью. В самом начале этапа размышлений Джон вместе с семьей Артура постоянно обращал внимание на его выбор, а также на плюсы хорошего настроения. После пяти или шести сеансов Артур уже стал задумываться о менее депрессивном поведении.

Спустя восемь или девять месяцев лечения Артур решил действовать. Он занялся физическими упражнениями, начал регулярно общаться и вел борьбу с негативными мыслями. Через три месяца настроение Артура улучшилось, и отношения в браке наладились. Вместе с женой он стал думать, как сохранить полученные результаты — верный признак того, что Артур готов перейти к этапу сохранения изменений. Твердо решив превратить новую модель поведения в стиль жизни, Артур и его семья сохраняют результаты уже в течение нескольких лет.

Успех Артура был стремительным и уверенным, отчасти благодаря Джону. Если бы Артур обратился к врачу, который бы упорно и бесконечно исследовал влияние детства клиента на его нынешнее состояние, «программа действий», как назвал ее Артур, заглохла бы. Если бы специалист подталкивал Артура к выполнению определенных поведенческих задач в самом начале лечения, клиент, по его собственному признанию, просто не пришел бы на следующий сеанс. Используя методы, основанные на разных теориях, в нужное время Джон успешно провел Артура через все этапы изменения.

Как не попасть к психотерапевтам, которые поведут вас не тем курсом? Как найти того, кто назначит вам индивидуальное лечение и не станет подгонять вашу ситуацию под заранее определенную модель? Настойчиво задавайте вопросы друзьям, коллегам, врачам, священникам, школьным учителям и психотерапевтам. Спрашивайте как можно большее количество людей, чтобы получить разнообразие мнений. Как только сузите выбор до двух-трех вариантов, назначьте встречу с каждым специалистом. Мы убеждены — и это подкреплено клиническим опытом, — что большинство психотерапевтов приветствуют уверенных и хорошо информированных клиентов.

# Глава 10

---

## Руководство для вступивших на путь изменения

Поскольку наша модель этапов изменения подходит для борьбы с различным проблемным поведением, мы приводили множество примеров, связанных с личным опытом разных людей. Обычные люди и профессионалы должны понимать, что наша модель доказала свою эффективность для каждого нежелательного поведения, которое нам доводилось исследовать, а не просто для одной-двух конкретных проблем. И все же имеет смысл детально проанализировать цикл изменения для нескольких самых распространенных проблем.

В этой главе мы расскажем, что нужно для того, чтобы преодолеть три конкретные проблемы: курение, алкоголизм и психологический дистресс. Даже если у вас нет ни одной из них, продолжайте читать. Мы даем более глубокое описание способов применения тех теоретических принципов, о которых говорили ранее. Несмотря на то что те или иные подходы предназначены для работы с конкретной проблемой, многие из них можно обобщить и использовать для своих целей. И хотя мы задумывали эту главу как дополнительное руководство для тех, кто хочет справиться с какой-то из описанных

проблем, мы рекомендуем прочитать оставшуюся часть книги, чтобы подготовиться к успешному завершению.

## Курение — угроза здоровью номер один

Если вы намерены бросить курить, вы не одиноки. Курение — самая распространенная и признаваемая угроза здоровью в мире, а также вредная привычка, поддающаяся изменению. Тридцать миллионов американцев бросили курить после публикации в 1969 году доклада главного врача службы здравоохранения США, однако 50 миллионов курят по сей день. Если вы в их числе, то, несомненно, хоть раз да подумывали о том, чтобы бросить, а быть может, даже пытались это сделать. Вы купили эту книгу из-за переживания фрустрации, желания и готовности измениться — и хотите знать, что делать.

Начнем с неопровержимых фактов. Это даст вам самую полезную информацию, доступную сегодня, и поможет пройти по всем этапам изменения, чтобы отказаться от курения раз и навсегда. Если вы устоите перед соблазном убежать от фактов и сможете эффективно использовать наши рекомендации, ваши шансы на победу самой беспощадной привычки человечества многократно возрастут.

До недавнего времени курение было настолько привычным явлением, что, за исключением детей, любой знал, кто курит, а кто нет. Сегодня, напротив, многие курильщики скрывают свою зависимость — от близких и даже от самих себя — точно так же как те, у кого проблемы с алкоголем. Все чаще мы видим супругов, которые даже не догадываются, что их партнер курит, маленьких и взрослых детей, не подозревающих, что курят родители, друзей и коллег, не знающих о вредных привычках своих приятелей.

Многие курильщики отрицают наличие у них вредной привычки. Многие минимизируют не только угрозы, которые представляет



курение для их здоровья, но и фактическое количество выкуриваемых сигарет, а кто-то вообще отрицает факт курения. Но вы совершенно точно курильщик, если курили как минимум сотню раз в своей жизни и сейчас курите регулярно хотя бы в течение месяца. Если вы обычно выкуриваете свою первую сигарету в течение тридцати минут после пробуждения или курите двадцать и более сигарет в день, у вас несомненное никотиновая зависимость.

### *Этап изменения: самооценка*

Этот опросник определит этап изменения, которого вы достигли в ходе борьбы с курением. Чем больше работы вы уже проделали, тем выше ваши шансы на успех в ближайшем будущем. Успех также зависит от того, насколько добросовестно вы используете методы изменения по мере продвижения по этапам. Дайте честный ответ на следующие вопросы:

1. Серьезно ли вы настроены бросить курить в течение ближайших шести месяцев?
2. Планируете ли вы бросить курить в течение ближайших тридцати дней?

Вы можете определить этап, на котором находитесь, с помощью ответов, данных на эти вопросы (см. схему).

Вопрос 1	Нет	Да	Да
Вопрос 2	Нет	Нет	Да
Ваш этап	Соппротивление изменениям	Размышления	Подготовка

Если вы отказались от курения в течение последних шести месяцев, значит, находитесь на этапе действия. Если прошло больше шести месяцев, но вы все еще испытываете желание закурить хотя бы время от времени, то находитесь на этапе сохранения изменений. Если вы бросили и не испытываете желания курить, примите наши поздравления.

В оставшейся части этого раздела мы будем говорить о методах изменения, которые помогут бросить курить.

### *Сопrotивление изменению*

Сопrotивляющиеся активно используют преуменьшение и рационализацию; в обоих случаях необходимо повышать осознанность. Рационализация предлагает курильщикам различные иллюзорные «достойные» причины сохранять привычку. Преуменьшение аналогичным образом не принимает в расчет исчерпывающие свидетельства того, что курение угрожает здоровью человека. Ниже перечислены болезни и нарушения, вызванные употреблением табака.

1. Рак легких.
2. Рак полости рта.
3. Рак пищевода.
4. Рак гортани.
5. Рак мочевого пузыря.
6. Рак почек.
7. Рак поджелудочной железы.
8. Рак шеи.
9. Язва желудка и двенадцатиперстной кишки.
10. Ишемическая болезнь сердца.
11. Инсульт.

12. Атеросклероз периферических сосудов.
13. Атеросклеротическая аортальная аневризма.
14. Эмфизема.
15. Хронический бронхит.
16. Другие обструктивные хронические болезни легких.
17. Рождение детей с низкой массой тела.
18. Морщины.

Курение повышает риск возникновения большинства болезней — убийц нашего времени. Хорошая новость: став бывшим курильщиком, вы существенно снизите риск развития практически всех этих заболеваний.

Большинство людей не назовут и десяти из перечисленных выше болезней, прямой причиной которых служит курение. Это объясняется тем, что в нашей стране, несмотря на благие, но недостаточно финансируемые попытки официальных лиц от здравоохранения привлечь внимание к проблеме, большая часть «информации» о табаке исходит из рекламных обращений. Конечно, реклама скорее питает фантазию, чем соотносится с реальностью. В Австралии на билбордах вдоль автомагистралей крупными буквами написано: «В этом году от курения погибнет больше людей, чем от автомобильных аварий, убийств, самоубийств и СПИДа вместе взятых». Ситуация в США ничем не отличается от Австралии.

Информация о том, что курение вызывает болезни, усложнит преуменьшение последствий вашей привычки, но если вы не отличаетесь от большинства курильщиков, возможно, все еще будете рационализировать свое пристрастие. Вы можете убеждать себя, что к тому времени, когда у вас разовьется рак легких или эмфизема, их уже будут лечить. Однако ученые уже обнаружили от них лекарство — не курить.

Вы вправе возразить: «Мы все от чего-то умрем, так почему мне не умереть от курения?» Однако курение не просто приводит к смерти, оно приводит к преждевременной смерти. В настоящее время употребление табака — единственная причина болезней и преждевременной смерти, которую можно предотвратить. Из всех живущих сегодня людей 500 миллионов умрут в результате употребления табака, причем половина из них намного раньше даты естественной смерти, в среднем потеряв 20 лет жизни. Если вы задумались над этой недвусмысленной статистикой, то должны серьезно отнестись к возможности отказа от курения.

На этапе сопротивления изменениям важно не сдерживать эмоций. Ужасающее заявление, что почти каждого десятого жителя Земли ждет преждевременная смерть, *должно* вызывать эмоции. Мы должны возненавидеть индустрию, восхваляющую канцерогены и прочие болезнетворные химикаты и сколотившую на этом миллиарды долларов. Производителей сигарет справедливо называют торговцами смертью.

За эмоциями может последовать желания обвинить себя. Я много раз слышал, как мои клиенты говорили: «Прежде всего, мне не следовало начинать». Но учтите, обычно зрелый человек не выбирает курение. Эта привычка зачастую зарождается еще в подростковом или юношеском возрасте. Вам хотелось выглядеть старше, быть утонченной женщиной или привлекательным суровым мужчиной. Вас убедили, что сигареты — это общение, удовольствие, уверенность, спокойствие и сексуальная привлекательность. Теперь — пять, десять, двадцать и более лет спустя — из-за курения вы выглядите гораздо старших своих лет, а не сексуальнее. А риск заболеть одной из перечисленных болезней выше, чем если бы вы никогда не курили (и выше, чем будет через год, когда вы бросите). Социальное освобождение тоже поможет вам принять твердое решение отказаться от курения. Общество все больше делает для того, чтобы каждый мог чувствовать себя свободным от сигаретного дыма. Агентство охраны

окружающей среды установило, что дым, вдыхаемый при пассивном курении, представляет собой канцероген класса А, и права каждого не вдыхать его с каждым годом увеличиваются. Курение запрещается в рабочей зоне и общественных местах, и сумма страхования ответственности для сотрудников и владельцев предприятий, не соблюдающих эти запреты, будет только расти.

Как все это отразится на вас как на курильщике? Чем дольше вы будете оставаться на этапе сопротивления изменениям, тем больше трудностей и ограничений испытаете. Вы можете противиться социальному освобождению, а можете позволить ему освободить вас от пагубной привычки.

Не забудьте уточнить, кто на вашей стороне, прежде чем начнете возмущаться по поводу внешнего давления, и ответить на этот вопрос непросто. На чьей стороне медицинские сообщества, поддерживающие создание зон для некурящих в офисах и общественных местах? На чьей стороне табачные компании, тратящие десятки миллионов долларов на борьбу с политикой, направленной на освобождение некурящих и тех, кто желал бы стать бывшими курильщиками?

Если бы вы могли помочь другим не курить, воспользовались ли бы вы такой возможностью? Если бы вы полностью освободились от своей зависимости, поддержали бы Американское онкологическое общество или табачную индустрию? Стали ли бы участвовать в общественном движении против ненужных смертей и болезней или поддерживали бы табачные империи, наживающиеся на потере здоровья населения всего мира? Используйте ответы на эти вопросы как стимул перейти к этапу размышлений.

### *Размышления*

Внешнее влияние не сможет *заставить* вас бросить курить. Но оно может *помочь* вам бросить, если вы позволите. Если вы уже начали

справляться со своими защитами и уменьшили сопротивление, вами постепенно станет управлять знание, на вас начнут влиять факты, а социальные и эмоциональные причины заставят перейти к этапу размышлений.

Теперь вы должны проанализировать свою привычку с помощью трех «П»: повод, поступок, последствие. Что заставляет вас курить? Что вам дает курение? К каким результатам приводят все выкуренные за неделю сигареты?

Среди типичных причин, называемых курильщиками:

- способность совладать со стрессом;
- способность совладать с эмоциями (гнев, тревожность, скука, депрессия);
- способность совладать с социальными ситуациями;
- возможность поддержать свой имидж;
- стремление удовлетворить влечение к никотину;
- желание реализовать давно выработанную привычку.

Понаблюдайте за собой в течение пары дней. Вы поймете, как часто курите по каждой из причин. Простое наблюдение помогает повысить осознанность. Это заставит вас задавать себе вопрос «почему?» каждый раз, когда вы подносите к сигарете зажигалку, и поможет понять, когда вы курите просто по привычке; с этим вы справитесь в первую очередь, перейдя к подготовительному этапу. Это также поможет осознать, с какими условиями вам придется бороться на этапе действия.

Как только социальные, эмоциональные и информационные силы настроятся на вашу волну, вы обнаружите, что начали переоценку «Я». Если вы осознаете настоящие причины своей привычки, вам станет сложно считать себя рациональным курильщиком. Возможно, вы испытаете разочарование или даже отвращение по отношению к сигаретам.

Постепенно вы откажетесь от образа искушенного курильщика и освободитесь от имиджа, навязанного СМИ. Вы осознаете, что сегодня курильщики воспринимаются не такими уж интеллектуалами и их поведение не приветствуется в обществе и не является сколько-нибудь эффективным.

По мере переоценки своего имиджа вы станете более открытым для создания нового образа. Представьте, как будете себя чувствовать, когда перестанете курить, освободитесь от страха смерти и болезней, пристрастия к ядовитому веществу, призывов не курить в общественных местах, зловонных и отвратительных на вкус окурков, неприятного запаха изо рта, прожженной одежды и грязных зубов и пальцев. Представьте невероятное чувство выполненного долга, которые станете испытывать, справившись с одной из самых сильных пагубных зависимостей на свете.

### *Подготовка*

На этапе подготовки продолжайте использовать ту информацию, которую получили на более ранних этапах. Когда почувствуете готовность принять твердое решение бросить, посвятите себя этому целиком. Положитесь на свой разум, который теперь в мельчайших подробностях осознает ужасающие последствия курения. Позвольте одержать верх эмоциям, возможно, стоит подумать о знакомых, страдающих эмфиземой или другими болезнями, вызванными курением. На данном этапе вы должны соединиться с той частью себя, которая поддерживает силы, старающиеся убедить вас освободиться от курения. Вам необходимо взять на себя ответственность за то, чтобы стать бывшим курильщиком.

Не обязательно делать это в одиночестве, на самом деле даже не стоит. Примите поддержку окружающих. Расскажите близким о своем решении, сообщите, что собираетесь приступить к действию и нуждаетесь в их помощи.

Предупредите семью, друзей и коллег, что планируете осуществить психическую хирургию, поэтому какое-то время будете слегка неадекватны. Скажите им, что данный процесс может быть болезненным и трудным и, возможно, даже не приведет к результату, но ваши шансы на успех значительно возрастут, если они окажут вам поддержку. Удостоверьтесь также, что они понимают: ваше выздоровление может длиться недели и месяцы, а не несколько дней. По прошествии времени вы уже не будете так остро нуждаться в поддержке, но сама по себе она останется важной составляющей вашего выздоровления.

Если у вас нет поддерживающих отношений, станьте участником группы поддержки. Обратитесь в местную ассоциацию пульмонологов или онкологическое общество, чтобы узнать, какие подходящие группы работают в вашем регионе.

### *Действие*

Как только вы будете готовы к действию, настройтесь на то, что вам придется бороться с условиями, которые в настоящее время провоцируют вас закурить. Особенно поначалу они станут вызывать у вас неудержимую тягу к никотину. С такими приступами можно бороться с помощью жевательной резинки без сахара, глубокого расслабляющего дыхания, напоминания себе, что эти приступы подобны океанским волнам: быстро достигают своего пика и тут же убывают.

Если ваша зависимость от сигарет слишком укоренилась, и вам никогда не удавалось воздержаться от курения больше чем пару дней, физические страдания облегчит никотиновый пластырь или никотиновая жевательная резинка. Однако следует помнить, что такое замещение — лишь временная мера, и она эффективна только в случае, когда служит частью более глубокого подхода к изменению поведения.

Если курение помогало вам совладать со стрессом, возникнет необходимость поиска более здоровых альтернатив вашей привычке,



особенно подходящими станут релаксация и физические упражнения. Если сигареты помогали вам совладать с негативными эмоциями, придется укреплять уверенность в себе и учиться вербальному выражению чувств.

Когда вы курили, то получали подкрепление бесчисленное количество раз. Теперь вам нужно как можно чаще награждать себя за отказ от курения. Мысленной похвалы часто бывает достаточно, хотя нередко удовлетворение приносит публичное признание ваших результатов. Не нужно попадать в ловушку, балуя себя сладостями, алкоголем и прочими вредными вещами — нет причин заменять старую проблему новой. Но подходящие вознаграждения обязательно должны быть. Многие используют деньги, сэкономленные на отказе от курения, покупая на них желанный подарок.

### *Сохранение изменений*

Вы можете сорваться, выкурить одну или две сигареты и опять оказаться отброшенным назад. В таком случае нужно немедленно действовать. Гораздо проще не допустить, чтобы одиночный срыв привел к рецидиву, чем заново проходить все этапы изменения. Вы же уже многого добились! Постарайтесь сделать все для того, чтобы срыв стал всего лишь мелкой ошибкой, а не поводом сдаться и в очередной раз оказаться один на один со своим недугом.

Вспомните об анализе трех «П» и постарайтесь понять, почему так жаждете закурить. Вспомните о том, что выиграете в долгосрочной перспективе, если перестанете курить, и чем поплатитесь, если закурите снова. Освежите в памяти свое твердое решение полностью посвятить себя действию. По возможности оградите себя от воздействия стимулов, провоцирующих вас закурить, даже если из-за этого какое-то время придется избегать друзей. Используйте самые действенные техники контрбусловливания, чтобы пережить этот сложный период.

Поделитесь переживаниями с теми, кому доверяете. Не стоит держать срыв в секрете, расскажите о нем, чтобы другие могли протянуть вам руку помощи. Однако хорошенько подумайте, с кем лучше этим поделиться, поскольку вы будете чувствовать себя крайне уязвимым. Расскажите о своей проблеме друзьям или родственникам, которые действительно сочувствуют вам и смогут эффективно помочь.

Помните, преодолевая внутренние и внешние соблазны закурить, вы укрепляете чувство самоэффективности, что позволит не только успешно справиться с никотиновой зависимостью, но и стать тем человеком, которым вы хотите быть.

## Алкоголь — ад отрицания

Тот факт, что алкоголь легален, не делает его менее сильнодействующим или опасным, чем большинство запрещенных наркотиков. Семнадцать миллионов американцев злоупотребляют спиртным или зависят от него. Пятьдесят процентов вызовов скорой помощи обусловлены алкоголем, как и сто тысяч смертей ежегодно. Последствия чрезмерного употребления алкоголя ежегодно обходятся стране в 136 миллиардов долларов — снижение производительности, несчастные случаи, здравоохранение, расходы на судопроизводство. Проблемы, связанные с алкогольной зависимостью, касаются каждой четвертой американской семьи.

Эти цифры ошеломляют. Несмотря на это, мало кто признает, что у него проблемы со спиртным. Вероятно, вы не раз слышали подобные оправдания:

*У меня нет такой проблемы. Да, я выпиваю, но не считаю это угрозой ни для себя, ни для своей семьи, у меня все под контролем. Алкоголь никогда не станет проблемой, даже если я и буду*

*напиваться время от времени. И вообще, большинство моих друзей пьют точно так же — не могут же у нас у всех быть проблемы! Кстати, о проблемах! У моего отца действительно были проблемы с алкоголем, и я пообещал себе, что никогда до такого не докачусь.*

Подобные высказывания типичны для тех, кто страдает алкогольной зависимостью, но пока находится на этапе сопротивления изменениям. И таких людей очень много. Хотя курение сегодня уже не воспринимается как признак крутизны, умеренное употребление спиртного по-прежнему остается неотъемлемой частью нашего образа жизни. От свадебного тоста до званого ужина алкоголь не просто приемлем, его употребление поощряется. Это не является угрозой для тех, кто пьет умеренно, но может представлять угрозу для вас. Поскольку отношение общества к алкоголю довольно невнятное, сознаться, что у тебя с ним проблемы, — сложнее многих других задач.

Отчасти это объясняется пробелами в знаниях. Возможно, вы слышали или даже сами озвучивали одно или более из следующих утверждений:

- Я пью только пиво; невозможно стать алкоголиком, если пьешь пиво.
- Один из обязательных признаков алкоголизма — выпивка по утрам, а я никогда не пью до обеда.
- Я пью только за едой, если хорошо закусывать, опьянеть невозможно.
- Я всегда выпиваю чашку кофе, прежде чем ехать домой с вечеринки, поэтому не пьян.
- Нет ничего плохого в двух-трех бокалах, выпитых после работы. «Счастливей час завсегдатая» в местном кафе — то, что мне нужно, чтобы расслабиться после напряженного дня.
- Я пью только дома, поэтому у меня не возникнет проблем с алкоголем.

Одни из этих утверждений ложные, другие — полуправда. Окружающая обстановка невольно способствует развитию привычки выпивать и усложняет осознание проблемы. Алкоголизм часто называют болезнью отрицания, и, действительно, отрицание — характерная черта этапа сопротивления изменениям, на котором обычно застревают алкоголики.

### *Сопротивление изменениям*

Для употребления алкоголя есть масса причин. Его седативный эффект вызывает приятные физические реакции, уменьшает волнение и влияет на мысли и чувства. Для многих эти ощущения настолько ценны, что они просто не хотят видеть ничего плохого в выпивке: «Это не может мне вредить, если я так замечательно себя чувствую».

При частом употреблении спиртное вызывает привыкание. Как только оно возникнет, прекращение употребления алкоголя будет провоцировать развитие тяжелого абстинентного синдрома. Физическая зависимость стимулируется зависимостью психологической. Люди используют алкоголь для борьбы с тревожностью и в качестве «социальной смазки». Физическая аддикция, психологическая зависимость и влияние среды — «Пять часов, пора выпить» — создают стойкую привычку.

Когда существует так много причин выпить и мало — бросить, большинству невероятно трудно признать наличие проблемы. В результате они всю жизнь остаются на этапе сопротивления изменениям. Тем не менее есть способы вырваться из этой ситуации. Всегда можно спросить мнения окружающих. Хотя это не всегда просто. Во-первых, сам вопрос сложен и способен приводить в смущение. Во-вторых, то, как другие оценивают ваши привычки, связанные с употреблением алкоголя, сильно зависит от их личной привычки к потреблению. Горькие пьяницы обычно общаются с такими же

пьяницами, как и сами, большинство трезвенников избегают любых компаний, где пьют спиртное.

Как же точно определить, есть ли у вас проблема? Как и с любым другим изменением, лучше всего начать с повышения осознанности. Начните записывать, сколько выпиваете, причем не просто порции, поскольку они могут отличаться по размеру и крепости, а точное число: 360 мл пива, 120 мл вина, 30 мл (одна порция) 80-процентного спирта содержат одно и то же количество этанола. Следовательно, двойная порция расценивается как две порции, а пинта пива — как полторы. Не позволяйте номерам или видам алкогольных напитков вас запутать. Не стоит также переоценивать «буферный эффект», обеспечиваемый весом вашего тела, или то, что вы «осиливаете» напитки довольно медленно.

Подумайте о проблемах, причиной которых стал алкоголь. Они точнее всего показывают существование пагубного пристрастия. Чтобы объективно оценить ситуацию, нужно быть откровенным и настойчивым, упорно выяснять все возможности и задавать вопросы. Например, большинство любителей выпить утверждают, что не переживали абстинентный синдром. Однако он имеет несколько стадий и может выражаться по-разному, а не только в виде белой горячки, самого крайнего случая. Похмелье, даже слабое, уже служит формой абстинентного синдрома (вот почему утром оно так помогает), как и временная потеря памяти. Ответьте на следующие вопросы:

- Часто ли наутро после выпивки вы испытываете головные боли, вас тошнит или пересыхает во рту?
- Случалась ли у вас кратковременная потеря памяти?
- Помните ли вы, как добрались домой после вечеринки, праздничного ужина или из бара?
- Приводило ли вас состояние опьянения к неловким ситуациям?

- Приходите ли вы домой позднее обычного, когда выпиваете?
- Спорите ли с супругом, находясь подшофе?
- Спорите ли вы о спиртном?
- Пострадала ли ваша работа, опаздывали ли вы или пропустили ее?

Будьте откровенны, отвечая на эти вопросы. Похмелье — следствие употребления алкоголя; плохое самочувствие после веселого вечера — показатель того, что выпивка влияет на вашу профессиональную деятельность.

Если вас останавливает полиция и штрафует за вождение в нетрезвом виде, это верный признак того, что у вас проблемы с алкоголем. Многие выпивают и садятся за руль, их не задерживают, и они продолжают считать, что их степень опьянения безопасна и они не совершили никакого преступления. Ответьте на эти вопросы:

- Садитесь ли вы за руль после того, как хорошенько погуляли на вечеринке?
- Выпиваете ли перед свиданием или вечеринкой?
- Договариваетесь ли с друзьями, кто не будет пить и доставит всех домой после вечеринки?

Разберитесь со своими взглядами на роль алкоголя в обществе. Склонны ли вы преуменьшать его влияние на насилие в семье, болезни, передающиеся половым путем, снижение работоспособности, автомобильные аварии и несчастные случаи в быту? Наконец подумайте, какую роль алкоголь играет в вашей жизни. Можете ли вы представить свою жизнь без него? Можете ли пойти на вечеринку или в бар и заказать сок? Возникает ли у вас образ баночки пива или коктейля всякий раз, когда вы думаете о расслаблении и веселье? Если да, то выпивка, возможно, неотъемлемая часть вашего представления о себе.

Даже сталкиваясь с неопровержимыми доказательствами, многие люди, злоупотребляющие спиртным, продолжают уклоняться от оценок. Если вы не уверены, но подозреваете о существовании у себя проблем с алкоголем, можете проконсультироваться со специалистом, который объективно оценит ситуацию. Многие программы помощи предлагают конфиденциальную оценку в течение одного-двух приемов; если ваша проблема требует лечения, врач посоветует соответствующий курс.

Можно найти способы оценки, требующие меньше времени. В психологической клинике при Хьюстонском университете, к примеру, программа «Тест на алкоголизм» предлагает двухчасовую оценку. Подобных быстрых способов оценки, проводящих письменный и устный анализ уровня употребления алкоголя, модели потребления и других факторов, сейчас появляется все больше.

Будьте осторожны, обращаясь за помощью к профессионалу. Некоторые программы предлагают анализ в качестве привлечения новых клиентов. А некоторые врачи-наркологи считают, что ваше волнение по поводу выпивки уже служит доказательством существования зависимости. Сам факт вашего обращения — достаточная причина для диагностики алкоголизма. Прежде чем назначать встречу, разузнайте о специалисте подробнее.

Если вы откровенно ответили на вопросы на предыдущей странице или проконсультировались с профессионалом, то уже выяснили, есть ли у вас проблемы с алкоголем, но понимаете, что одного знания недостаточно. Самое сложное — принять решение измениться.

### *Размышления*

Принять твердое решение бросить пить непросто. Помимо пугающих трудностей, связанных с физической зависимостью, есть бесчисленное количество трудностей эмоциональных, из-за которых

сама мысль об отказе вызывает ужас. Прежде всего, вам придется всех поставить в известность о своем решении, так как у вас просто не будет другого выхода, поскольку любой, кто с вами общается, сразу это заметит. Если алкоголь делал вас более коммуникабельным, у вас возникнут проблемы с общением; если алкоголь помогал вам расслабиться, вы будете излишне напряжены. Часто люди не меняют своей модели употребления алкоголя, поскольку считают, что им придется многим пожертвовать.

Возможно, вас не поддержит даже супруг. Одна женщина, искренне переживавшая из-за попок мужа, объявила, что на самом деле надеялась, что ее муж не алкоголик и не должен бросать пить. Она полагала, что это не лучшим образом скажется на их социальной жизни.

Иногда человек просто недооценивает серьезности своей проблемы, считая, что ее можно решить, лишь слегка изменив поведение и усилив самоконтроль. В каких-то случаях это действительно так. Возможно, незначительное изменение привычек — все, что вам необходимо. А возможно, это будет похоже на попытку сменить автомобильные шины с помощью плоскогубцев.

В профессиональной среде разгораются жаростные споры по поводу того, что служит подходящей целью для тех, кто борется с алкогольной зависимостью. В целом врачи считают, что лучшая и наиболее безопасная альтернатива для них — полный отказ от спиртного. Ограничение и самоконтроль подойдут только для «злоупотребляющих алкоголем» или «имеющих проблемы с алкоголем». Сложность лишь в том, как разграничивать «алкозависимых» и «злоупотребляющих алкоголем». Мы считаем этот вопрос спорным. Никому не ставят диагноз «алкозависимый» до тех пор, пока человек не попытается ввести ограничения на употребление спиртного. Это ключевой показатель зависимости: человек пьет больше, чем планировал, или безуспешно пытался бросить. Если возможность ограничения исключена, логической целью будет полный отказ. По многим причинам проще



совсем отказаться от алкоголя, чем ограничить его употребление. Как только вы выпили первый стакан, алкоголь начинает воздействовать на мозговые центры оценки и суждения, и обещание пить умеренно сдержаться становится гораздо сложнее.

### *Подготовка и действие*

Что бы ни было вашей целью — ограничение или полный отказ, — прежде всего следует разработать реалистичный план и принять твердое решение его выполнить. Секрет достижения успеха не в том, чтобы работать усерднее, а в том, чтобы работать разумнее. Хватайтесь за любую возможность, чтобы усилить мотивацию. Как можно чаще проговаривайте свои цели и подкрепляйте их решимостью и четкими временными рамками действия. Последнее предполагает не совершать одни поступки и совершать другие; в самом начале ваша основная задача — не пить. Для того чтобы достичь успеха, вам предстоит развить «навыки поведенческого отказа»: навык отказа от предложений и принуждений выпить, навык заказа безалкогольных напитков, навык осознания, что тяга к спиртному вот-вот победит вас, навык избегать или уходить от ситуаций соблазна.

Хороший план действий начинается с контроля средовых влияний и управления стимулами. Сделайте спиртное менее доступным, избегайте мест, где поощряется выпивка, остерегайтесь контактов с людьми, страдающими алкоголизмом. Если вы пили, чтобы заглушить чувство неудовлетворенности или умерить гнев, важным методом замещения станет релаксация. Благотворное действие окажут также физические упражнения и развитие уверенности, а также техники управления гневом. Ищите способы справиться с депрессией и тревожностью, работайте над созданием более здоровых личных отношений и позитивного образа жизни. Все эти техники позволят избежать синдрома «сухого пьяницы» — так члены

общества анонимных алкоголиков называют тех, кто перестал пить, но не изменил образа жизни.

### *Сохранение изменений*

Переходя от этапа действия к этапу сохранения изменений, помните, что срыв — это еще не рецидив. Вы можете съесть пару чипсов, не доедая всю пачку, или выпить порцию спиртного, не нарушая своих обязательств окончательно. Не надо думать, что, сделав один глоток, вы потеряли над собой контроль, — если только вы не сдадитесь и не откажетесь от своих решений. Рецидив — это полное возвращение к старой модели поведения, а не единичная ошибка.

Вместо того чтобы уничтожать уверенность в себе многочисленными срывами и самоуничижительными заявлениями, регулярно себя награждайте. Хвалите всякий раз, когда сталкиваетесь с ситуацией, в которой раньше бы выпили, а теперь не стали. Родственники и друзья довольно быстро привыкнут к вашему воздержанию и станут относиться к нему как к должному, поэтому перестанут вас хвалить. По этой причине важно поддерживать себя словами и действиями самому.

Основная сложность и задача — сохранить результаты надолго. Многим порой приходится по несколько раз проходить по всем этапам изменения, прежде чем они достигнут успеха в борьбе с алкогольной зависимостью. Вы должны применять активные техники изменения в течение нескольких месяцев и даже лет, чтобы добиться стойкого результата и навсегда избавиться от своей проблемы.

На этапе сохранения изменений проявляйте активность и бдительность и продолжайте использовать навыки отказа. Не будьте слишком самоуверенны и не испытывайте судьбу. Время от времени возвращайтесь к причинам своего решения и не игнорируйте тревожных сигналов — более частые желания выпить, возвращение к старым привычкам и в целом поворот к нежелательному образу жизни.

Возможно, вы уже четко осознали все сложности и жертвы, которые пришлось принести, теперь настало время сосредоточиться на положительных долгосрочных эффектах. Состояние вашей печени, центральной нервной системы и общее самочувствие значительно улучшатся, семейная жизнь нормализуется.

Путь от сопротивления изменениям до сохранения результатов тернист и непредсказуем. Алкоголь — вещество, вызывающее привыкание, и отказ от него требует смелости, терпения и упорства. Чтобы достичь успеха, на каждом этапе проходите все шаги последовательно, усердно работайте над преодолением желания выпить, проявите смелость, примите твердое решение и выполните его, будьте упорны в действии, научитесь управлять процессом изменения. Как-никак, многие смогли добраться до безопасного пространства.

## Психологический дистресс — душевная лихорадка

Если вы испытываете психологические или эмоциональный дистресс, будьте уверены, вы не одиноки. Дистресс — самая распространенная проблема в мире. Согласно заявлению Президентской комиссии по психическому здоровью 1978 года, в любой момент времени психологический дистресс влияет на четверть взрослого населения. Национальное исследование семей обнаружило, что треть всех женщин и почти пятая часть всех мужчин в предыдущем году переживали дистресс\*. Поскольку это явление столь распространено и не может быть отнесено к определенному психическому расстройству, психологический дистресс нередко называют душевной лихорадкой.

В большинстве случаев люди борются с дистрессом, не прибегая к профессиональному вмешательству. Они справляются с ними сами

---

\* Меллингерида, 1978.

или при помощи друзей, родственников, священника или кого-то еще. Хотя по большей части им рано или поздно удастся преодолеть свой дистресс, это происходит не так быстро и эффективно, как при систематическом руководстве процессом изменения. Многие пытаются облегчить свои страдания, прибегая к помощи алкоголя или еды, но выпивка и переедание нередко лишь усиливают кризис. Поэтому вдвойне важно снижать эмоциональный дистресс, вдумчиво используя методы изменения, а не потакая своим слабостям.

### *Психологический дистресс: самооценка*

Этот опросник поможет выяснить, насколько выражен переживаемый вами дистресс в настоящий момент. Однако с его помощью нельзя поставить конкретный диагноз или объяснить причины вашего состояния. Оцените, насколько сильно вас беспокоили нижеперечисленные проблемы в течение прошлого месяца, поставив рядом с каждым утверждением соответствующую цифру.

*0 = вообще не беспокоили, 1 = немного беспокоили,  
2 = сильно беспокоили.*

1. Отсутствие интереса к чему бы то ни было. \_\_\_\_\_
2. Ощущение слишком сильной усталости, \_\_\_\_\_  
чтобы что-либо делать.
3. Ощущение страха без особых причин. \_\_\_\_\_
4. Проблемы с памятью. \_\_\_\_\_
5. Чувство безнадежности по отношению \_\_\_\_\_  
к будущему.
6. Тяжело встать утром, даже если я выспался. \_\_\_\_\_

- |  |       |
|--|-------|
| 7. Излишнее беспокойство.  | _____ |
| 8. Сложности в принятии решения.   | _____ |
| 9. Грусть или слезы без видимых причин.  | _____ |
| 10. Проблема заставить себя работать.  | _____ |
| 11. Нервозность, беспокойство, напряженность.                                    | _____ |
| 12. Ощущение сильнейшей тревоги.   | _____ |
| 13. Постоянное прокручивание какой-либо<br>неважной мысли.                       | _____ |
| 14. Ощущение тоски, хандры или депрессии.  | _____ |
| 15. Потеря аппетита или снижение веса без<br>причины.                            | _____ |
| 16. Чувство взвинченности или перевозбуждения.                                   | _____ |
| 17. Избегание определенных мест, людей или<br>вещей, так как они вызывают страх. | _____ |

Д	Э	Т	Ф

Сложите результаты отдельно для каждой колонки и запишите суммы в ячейки. В итоге вы получите четыре цифры. Проверьте себя еще раз. Если ваш результат для Д (депрессия) — 3 или выше, напишите рядом с этой буквой «высокий». Если 2 или меньше, напишите «средний». Если ваш результат для Э (низкий уровень энергии) — 3 или выше, напишите рядом с этой буквой «высокий». Если 2 и меньше, напишите «средний». Если ваш результат для Т (тревожность) — 5 или выше, напишите рядом с этой буквой «высокий». Если 4 и ниже, напишите «средний». Если ваш результат для Ф (недостаточное когнитивное функционирование) — 2 или выше, напишите рядом с этой буквой «высокий». Если 1 или 0, напишите «средний».

Если у вас написано «высокий» в двух или более случаях, и как минимум один из них относится к депрессии или тревожности, вероятно, уровень вашего дистресса довольно серьезен. Если в результате самооценки вы получили такой результат, это, скорее всего, означает, что вы испытываете психическое напряжение и нуждаетесь в изменении, самостоятельном или с помощью профессионала\*. Если вы написали «высокий» в каком-либо одном случае, тоже стоит обратиться на это внимание, но, возможно, вы сможете с этим справиться с помощью поддерживающих отношений. Если во всех четырех колонках вы получили «средний» результат при условии, что отвечали честно, в настоящее время ваше эмоциональное состояние не вызывает беспокойства.

Многие неверно трактуют понятия «депрессия», «низкий уровень энергии», «тревожность» и «недостаточное когнитивное функционирование». При слове «депрессия» в воображении может возникать маленькая пожилая дама, шаркающая по больнице в домашних тапочках. Быть может, вы представляете, как кто-то борется с приступами панической атаки, когда слышите о «тревожности». Эти стереотипы широко распространены, но неудачны, поскольку представляют собой крайние проявления проблемы. Намного чаще встречаются более легкие и менее разрушительные проявления дистресса.

Хотя мы переживаем дистресс по-разному, во всех случаях обычно присутствуют элементы, перечисленные ниже.

---

\* Если вы получили «высокий» результат по трем или более направлениям, рекомендуем проконсультироваться со специалистом в области душевного здоровья, прочитав главу 9 о поиске подходящего психотерапевта. Кроме того, обратитесь к своему терапевту, чтобы проверить, нет ли у вас анемии, диабета, проблем со щитовидной железой или пролапса митрального клапана — все эти болезни могут вызывать или походить на психические расстройства.

*Депрессия.* В отличие от ежедневных трудностей и периодических разочарований, депрессия — состояние постоянное. Вы можете испытывать грусть, уныние, чувство безнадежности, отсутствие интереса к жизни и практически ни от чего не получать удовольствия.

*Низкий уровень энергии.* Формально это состояние называется *анергия*, или дословно — отсутствие энергии. Возможно, вам трудно начинать новые проекты или у вас почти нет аппетита и снижается вес, вы можете испытывать общую усталость или проблемы с утренним пробуждением.

*Тревожность.* В отличие от нервозности от случая к случаю, при тревожности нервозность возникает довольно часто, а вместе с ней напряжение, излишние переживания, беспричинные страхи определенных мест или ситуаций, общее чувство страха и беспокойство.

*Недостаточное когнитивное функционирование.* Ваши когнитивные способности — память, способность принимать решения, концентрация — находятся на более низком уровне, чем обычно. Возможно, вы заметили, что стали рассеянны, в мыслях туман и сложно надолго на чем-либо сосредоточиться.

### *Этап изменения: самооценка*

Первый шаг при любом изменении — определить этап, на котором вы находитесь. Этот краткий опросник точно укажет ваш этап работы с психологическим дистрессом; заполняйте его только в случае, если получили один или более «высоких» результатов, отвечая на вопросы предыдущего раздела.

1. Серьезно ли вы рассматриваете возможность преодоления своего дистресса в течение следующих шести месяцев?
2. Собираетесь ли вы преодолеть свой дистресс в течение ближайших тридцати дней (возможно, уже делаете маленькие шаги в этом направлении)?
3. Работаете ли вы над преодолением своего дистресса в настоящий момент?

Вы можете определить свой этап с помощью комбинации ответов, которые дали на эти три вопроса.

Вопрос 1	Нет	Да	Да	Да
Вопрос 2	Нет	Нет	Да	Да
Вопрос 3	Нет	Нет	Нет	Да
Ваш этап	Сопротивле- ние	Размышле- ния	Подготовка	Действие

Остальная часть раздела поможет вам использовать методы изменения для работы с психологическим дистрессом. Мы расскажем о каждом этапе и порекомендуем техники для каждого метода, чтобы вы могли справиться со своим состоянием.

### *Сопротивление изменению*

Хотя дистресс встречается часто и его легко распознать, многие не считают его проблемой вследствие то ли апатии или своих явных защит, то ли по неведению. Некоторые люди годами испытывают хронический дистресс и даже не подозревают, что может быть иначе. Они воспринимают свое психологическое состояние как нормальное или как такое, «в каком я всегда находился».



Дистресс часто остается незамеченным, поскольку маскируется под другие поведенческие проблемы, к которым обычно и приковано внимание, — например, физическую агрессию, злоупотребление алкоголем или одиночество. Вполне понятно, что люди скорее реагируют на видимые проблемы, такие как драчливость, увольнение с работы, появление дома в нетрезвом виде или добровольное заточение дома в течение нескольких дней. Менее очевидные проблемы, лежащие в основе всего перечисленного, обычно остаются без внимания.

Женщины гораздо чаще признают, что испытывают дистресс. Из-за распределения половых ролей в обществе и культурных ожиданий женщины в целом способны лучше понимать и выражать свои внутренние проблемы. Они не склонны их скрывать. Мужчины менее чувствительны к этим «надуманным» проблемам и редко рассказывают о своих внутренних переживаниях. Они могут проявлять больше агрессии на словах, испытывать невероятное напряжение или впасть в субстанциональную зависимость. Одно из последних исследований выявило, что у половины наркоманов наблюдается депрессивное расстройство. Мужчина вы или женщина, злоупотребление чем-либо может снизить ваш дистресс, но лишь на время. Ваше состояние еще больше усугубится и потребует большей «дозы».

Рано или поздно дистресс станет настолько невыносимым, что вам придется признать его и начать меняться. Однако спешим вас заверить, что большинство людей успешно справляются со своей проблемой.

### *Размышления*

Психологический дистресс — отчаянный лгун. Он заставляет нас думать, чувствовать и проявлять себя самым разрушительным образом. Если вы испытываете дистресс, как минимум одно из этих утверждений покажется вам слишком знакомым:

*Это моя ошибка.*

*Мне никогда не станет лучше!*

*Я полное ничтожество.*

*Мне слишком страшно это сделать.*

*Я не могу это сделать — я беспомощен и ни на что не способен.*

*Это слишком сложно — я боюсь. Я не буду это делать.*

Для тех, кто подумывает преодолеть свой дистресс, крайне важно осознать, что их несчастье подогревается собственными дисфункциональными мыслями и иррациональными представлениями. Когнитивные психологи рекомендуют ежедневно записывать такие мысли. Поначалу их будет сложно обнаружить. Начните с фиксации поведенческих проявлений дистресса.

#### Дневник — суббота

1. Сказал Фреду, что не приду сегодня к нему на вечеринку.
2. Провел вечер, сидя дома у телевизора и чувствуя себя несчастным.
3. Не стал убираться дома.
4. Начал пить.

Постепенно вы научитесь распознавать автоматические мысли и иррациональные представления, которые стоят за вашими поступками. Пациент, начавший вести этот дневник, смог вспомнить мысли, которые спровоцировали его поступки.

#### Дневник— суббота (с мыслями, стоящими за моими поступками)

1. Сказал Фреду, что не приду сегодня к нему на вечеринку:  
«Я не смогу хорошо провести время». «Меня никто не любит».

2. Провел вечер, сидя дома у телевизора и чувствуя себя несчастным:  
«Что бы я ни делал, ничего не изменится». «Возможно, я схожу с ума».
3. Не стал убираться дома:  
«Мой мозг этого не выдержит». «У меня нет сил».
4. Начал пить:  
«Может, это поможет почувствовать себя лучше». «Больше ничего не помогает».

Даже простое ведение дневника может дать вам немало ценной информации. Вы увидите, насколько часто ваш дистресс приводит к негативным поведенческим последствиям. Если вы делаете записи ежедневно, причиной для изменения станут не разобщенные воспоминания, а конкретные факты. Эти записи могут послужить основой для оценки субъективно воспринимаемых плюсов и минусов изменения (об этом подробно рассказывается в главе 5).

Кроме этого, вы увидите систему в своих разрозненных мыслях. К примеру, в предыдущей записи говорится о безразличии, беспомощности и низкой самооценке. Такая информация окажется полезной, когда на этапе действия вы будете пытаться изменить ход своих мыслей.

На данном этапе также следует собрать фактическую информацию о дистрессе и его последствиях. Очень немногие знают, насколько распространена их проблема. Почитайте о ней. Спросите у близких, как они относятся к вашему состоянию. Влияет ли оно на ваше поведение в семье, на работе, в обществе? Возможно, ответы заставят вас испытать чувство неловкости, но осознание своей проблемы приведет к кардинальной переоценке «Я». Сколько еще вы собираетесь страдать?

## *Действие*

Хронический дистресс может представлять собой замкнутый круг. Причины дистресса вызывают определенные эффекты, которые, в свою очередь, ведут к еще большему дистрессу. К примеру, вы можете переживать из-за проблем на работе. В результате у вас появятся тревожность, депрессия, заниженная самооценка и ослабление когнитивных функций, что приведет к еще более серьезным неудачам на работе, они усилят дистресс, и круг замкнется.

Но вы можете разорвать этот порочный круг, осознав его круговую и бесконечную природу и вмешавшись на определенном этапе. В этом вам помогут три метода изменения, наиболее эффективные на этапе действия: контробусловливание, контроль средовых влияний и вознаграждение.

*Техники контробусловливания.* Контробусловливание может принять форму физических упражнений, релаксации, уверенного поведения, выявления иррациональных представлений и активного времяпрепровождения. Если позволяет физическое состояние, вам следует тренироваться, это принесет плоды как для психологической, так и для физической формы. Ежедневные физические нагрузки — самое простое и популярное лекарство от депрессии.

Стоит также задуматься о «планировании приятного вечера». Напишите список любимых увлечений и занимайтесь хотя бы несколькими из них каждый день. Многие из таких занятий, как садоводство, танцы, игра на музыкальных инструментах, вязание или общественная работа включают в себя одновременно и релаксацию, и деятельность, и развлечение. Такой список может быть бесконечным, важно подобрать занятия по душе.

Прогрессивная мышечная релаксация изначально создавалась для борьбы с тревожностью. Состояние релаксации несовместимо

с тревожностью, пока вы расслаблены, вы не можете испытывать тревогу. Изучите и начните использовать техники релаксации, описанные в главе 7.

Практикующие врачи отмечают, что пассивные зависимые люди часто подавляют свои негативные эмоции, что через какое-то время может привести к скрытому гневу или депрессии. При лечении психологического дистресса эффективен тренинг уверенного поведения. Уверенность влияет на многие составляющие порочного круга дистресса, помогая скорректировать ход мыслей, изменить отношения, улучшить поведение, почувствовать себя более энергичным.

Самым тщательно изученным профессиональным лечением дистресса служит когнитивная терапия, включающая в себя вышеперечисленные методы, а также замещение негативных мыслей. Независимо от причины дистрессовых чувств, поступков и отношений, выявление иррациональных представлений и их замена на адаптивные способно разорвать порочный круг. Цель когнитивных методов обманчиво проста — выявить дисфункциональные мысли, подвергнуть их сомнению и заменить на более реалистичные и здоровые. Вы уже научились выявлять скрытые мысли, делая ежедневные записи в дневнике. Предлагаем вам способ их замены с помощью дневника, разграфленного на три колонки.

В первой фиксируйте автоматические мысли, которые у вас возникают в состоянии дистресса. Во второй отметьте, есть ли им серьезное, научное обоснование. Спросите себя, является ли эта мысль реалистичной оценкой ситуации? Или за вас снова говорит дистресс? А в третьей записывайте те мысли, которые отображают действительное положение дел. Если же ваша первая мысль будет полностью соответствовать действительности (что бывает крайне редко), эта колонка останется пустой.

ТАБЛИЦА 10.1. ОБРАЗЕЦ ДНЕВНИКА

<i>Автоматическая мысль</i>	<i>Обоснование</i>	<i>Альтернатива</i>
<i>Я не смогу хорошо провести время</i>	<i>Нет Раньше всегда хорошо проводил время</i>	<i>Когда у меня плохое настроение, я склонен всех избегать, однако, скорее всего, я хорошо проведу время, и вечеринка мне поможет</i>
<i>Меня никто не любит</i>	<i>Нет</i>	<i>Очередная ложь, продиктованная плохим настроением. Конечно, у меня могло быть и больше друзей, но Луиза, Джойс и Фред — мои друзья, когда я им позволяю ими быть</i>
<i>Что бы я ни делал, ничего не изменится</i>	<i>Нет</i>	<i>Я не могу контролировать все, но управляю большей частью своей жизни</i>
<i>У меня нет сил</i>	<i>Отчасти По правде говоря, у меня меньше сил, когда я нахожусь в тяжелом психологическом состоянии</i>	<i>Я могу решить пойти в любом случае. На самом деле мне требуется не так много сил, чтобы быть на вечеринке</i>

Однако в большинстве случаев негативные мысли не основываются на реальности и не имеют обоснования. Поэтому следует активно оспаривать исходное суждение и заменять его реалистичным и более здоровым. В таблице 10.1 представлен образец дневника, заполненного пациентом, который решил было не идти на вечеринку.

Если мы начинаем использовать активный, рациональный образ мышления, большинство автоматических мыслей оказываются

ся ложными. Беспристрастный анализ позволяет увидеть, что у них редко бывает обоснование. Таким образом, ваша задача — заменить их взвешенными и логическими суждениями. По мере того как вы будете многократно, день за днем, замещать дисфункциональные мысли и иррациональные представления, они станут возникать все реже, а на их место придут реалистичные. Психологический дистресс тоже начнет ослабевать.

*Контроль средовых влияний.* Перестраивая свой образ мыслей, вы можете подвергнуть изменениям и влияние среды, чтобы она работало на вас, а не против вас. Самое важное действие, которое вы можете совершить, — начать избегать отношений, мест и ситуаций, вызывающих у вас дистресс, и заменять их поддерживающей и исцеляющей обстановкой.

Рассмотрим случай тридцатичетырехлетней Лизы, шеф-повара. Она долгое время не испытывала дистресса, несмотря на конфликты на работе, тяготы, связанные с воспитанием ребенка в одиночку, и непрекращающиеся финансовые трудности. Ее решимость измениться и техники контрбусловливания были образцовыми — пока она не поехала к родителям. Те недооценивали дочь и не принимали как личность, мать и профессионала. Выходные, наполненные родительским отрицанием, перевесили недели самоизменения; Лиза быстро вернулась к саморазрушению. Ей потребовалось некоторое время и усилия, чтобы избавиться от зарождающегося чувства вины из-за временного отказа от этих уничижающих отношений, ведь, по сути, это означало отдаление от родителей. Но как только Лизе это удалось, она смогла укрепить результаты изменения и развить в себе уверенность. Лишь после этого она начала постепенно выстраивать отношения с родителями заново, уже не рискуя опять оказаться на начальном этапе.

*Вознаграждение.* Поощряйте себя даже за самые маленькие успехи. Побалуйте себя походом в кино после заполнения трех колонок в дневнике, выделите час отдыха после активных занятий, попросите кого-нибудь вас поцеловать за успешное преодоление страха или поздравить за развитие уверенности. Используйте любые награды, значимые для вас. Договоритесь с кем-нибудь о планировании приятного вечера, занятиях спортом или релаксации. Пообещайте себе, что станете избегать чувства вины и чьего-либо встречного обвинения, когда будете испытывать психологический дистресс. Самый эффективный катализатор изменения — вознаграждение, а не наказание.

Одновременное использование контрбусловливания, контроля средовых влияний и вознаграждения могут разорвать замкнутый круг психологического дистресса. Эти методы изменения дополняют, а не противоречат друг другу. Если вы найдете замену своему дистрессу с помощью техник контрбусловливания, научитесь влиять на провоцирующие дистресс ситуации, контролируя средовые влияния, и будете поощрять свои успехи, награждая себя соответствующим образом, то сможете справиться с любыми возможными причинами поведения, вызванного дистрессом: проблемными поступками, решениями, чувствами, отношениями и т. д.

### *Сохранение изменений*

Самостоятельный выход из состояния дистресса достоин уважения, и вам он удался. Теперь ваша задача — продолжить жить без дистресса. Говоря это, стоит отметить, что жизнь ни одного из нас нельзя назвать безоблачной, и еда всегда будет привлекать того, кто склонен к перееданию, а тревожность и депрессия, по словам одного человека, успешно с ними справившегося, бывают «частью цены, которую мы платим за то, чтобы оставаться живыми». Но когда вы достигнете



этапа сохранения изменений, в вашей жизни уже не будет дистресса, требующего помощи специалиста. Вы должны научиться оберегать себя от неизбежных потерь и разочарований, ведущих к полному душевному расстройству.

Начните этап сохранения изменений с честного признания возможности рецидива. Хотя это может звучать парадоксально, такое признание поможет вам укрепить свою решимость, держаться подальше от опасных ситуаций и внушить себе мысль о необходимости формирования нового образа жизни. Каждая из этих составляющих важна для успешного и долгосрочного сохранения результатов и осознания, что срыв не обязательно приводит к полному рецидиву, отступить не значит упасть.

Люди, испытывающие дистресс, могут измениться, но риск опасных ситуаций есть всегда. Не бывает жизни без психологического дистресса.

**ТАБЛИЦА 10.2. ПРИМЕР ЗАМЕНЫ НЕГАТИВНЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ ПОЗИТИВНЫМИ**

<i>Автоматическая мысль</i>	<i>Основание</i>	<i>Альтернатива</i>
<i>Справившись со своим дистрессом однажды, я могу забыть о нем навсегда</i>	<i>Нет Это желание, а не факт</i>	<i>Как бы трудно мне ни было это признавать, мой дистресс, скорее всего, вернется. Однако теперь я лучше подготовлен, смогу его опознать и не допустить, чтобы он стал слишком выраженным или длился слишком долго</i>

Стратегии сохранения изменений не позволяют обычному дистрессу превратиться в настоящее невротическое расстройство. Все методы, которые вы применили на этапе действия, актуальны и для этапа

сохранения изменений, кроме того, еще стоит использовать и некоторые стратегии. Основной союзник психологического дистресса — неорганизованное время. Свободные часы, бесцельные дни, бездеятельные недели вызывают тревожность и глубокую депрессию. В краткосрочной перспективе пустоту могут заполнить физические упражнения, активные занятия и времяпровождение; релаксация может помочь справиться с неорганизованным временем, вы даже можете использовать ее для восстановления. Однако для достижения долгосрочных результатов этих стратегий недостаточно. Вам нужно сформировать образ жизни, в котором будут доминировать уверенность, личная ответственность и жизненный план, ориентированной на результат.

Важная стратегия для поддержания решимости — использование межличностных отношений, которые наделяют наши поступки смыслом и создают для них среду. Счастливая жизнь часто подразумевает эффективные отношения, и многие расценивают семью и друзей как основной источник радости в жизни. Последние исследования показывают, что поддерживающие отношения способны уменьшать интенсивность последующих эпизодов дистресса, делая окружающую реальность не такой суровой и не допуская ее негативного влияния на человека. Наличие такого «буфера» — предположительная причина, объясняющая неоднократные подтверждения того, что женатые люди, в отличие от одиноких, живут дольше и счастливее.

Жизненных трудностей — грусти, разочарований, трагедий — невозможно избежать. Но ваша реакция на них не должна доходить до уровня дистресса; если вы успешно прошли все этапы изменения, значит, научились реагировать даже на самые тяжелые удары судьбы подобающим, адекватным поведением.

# Глава 11

---

## Завершение: выход из цикла изменения

В идеале вы будете методично переходить от этапа к этапу, передвигаясь от сопротивления изменениям к осознанию проблемы и размышлениям, затем к подготовительному этапу, чувствуя предвкушение перемен, потом энергично бросаясь к действию и, наконец, укрепляя результаты на этапе сохранения изменений. Однако такой прямой дорогой идут очень немногие, большинство же на том или ином этапе сбиваются с пути. Как бы то ни было, с помощью упорства, знаний и опыта вы можете достичь той точки, когда почувствуете, что освободились от давней проблемы. Она называется «завершение», выход из спирального цикла изменений.

Некоторые скептики считают, что достичь завершения невозможно, что лучше, на что стоит надеяться, — пожизненное сохранение изменений. Зигмунд Фрейд в своей работе 1937 года «Анализ конечный и бесконечный» задавал вопрос: «Существует ли естественный предел анализа?» Он пришел к выводу, что значимое изменение — это дело всей жизни и что даже психоанализ, самый интенсивный и исчерпывающий вид лечения из возможных в то время, не может обеспечить полного избавления от всех проблем.

Такой подход реалистичен. Личностный рост — дело, не имеющее конечной точки. В ходе нашей работы мы встречались с людьми, которые сохраняли результаты изменения в течение пяти и даже десяти лет, а потом возвращались к пагубным привычкам.

Обычно возврат провоцируется личным несчастьем, например смертью кого-то из близких. Ни одна программа по изменению поведения не сможет предотвратить трагедию, которая случится через много лет, или подготовить вас к ней.

Не стоит, тем не менее, игнорировать возможности для успешного преодоления проблемы. С опытом вы научитесь распознавать опасные признаки на раннем этапе: апатию, излишнюю самоуверенность и соблазны, вновь набирающие силу. Даже если проблема никогда не достигнет завершения, спустя годы она станет представлять меньшую угрозу. По прошествии времени бдительность можно спокойно уменьшать.

Что же касается настоящего завершения, тут среди специалистов нет единства мнений. Мы считаем, что оно возможно, все зависит от природы проблемы. Если с какими-то их разновидностями достичь завершения можно, то с другими — нереально. Психологи нередко спорят о том, какие именно проблемы относятся к той или иной группе.

К примеру, алкоголизм обычно считают болезнью на всю жизнь. Так, члены общества анонимных алкоголиков называют тех, кто бросил пить, «восстанавливающиеся» алкоголики, и никогда — «восстановившиеся». Тем не менее растет число ученых-бихевиористов, которые полагают, что злоупотребление алкоголем — это нарушение, вызванное теми же причинами и обстоятельствами, что и любое другое дисфункциональное поведение. Они рисуют график перехода от злоупотребления к зависимости и аддикции, избегая упрощенной классификации «алкоголиков». Наша цель — по возможности помочь людям исцелиться, а не тратить на исцеление всю жизнь.

В вопросе завершения немалую роль играет возраст. Вероятность решения таких проблем, как курение, употребление наркотиков и другие субстанциональные зависимости, с возрастом повышается, поскольку постепенно вы теряете к ним вкус. В работе с проблемами, исчезающими с возрастом, больше шансов достичь завершения. В других случаях, например при пассивности или ожирении, возраст работает против вас. С возрастом люди склонны вести сидячий образ жизни и набирать вес. Те проблемы, что обычно обостряются с возрастом, вероятнее всего, потребуют сохранения изменений в течение всей жизни.

## **Как определить, что работа с проблемой пришла к завершению**

К каким результатам вы должны прийти и сколько времени потратить, чтобы смело говорить о завершении? Как определить, что вы в состоянии контролировать себя в течение достаточно долгого времени? Как отличить реальные признаки завершения от рационализации, которая спровоцирует возвращение проблемы?

Наше исследование и клинический опыт показывают, что есть как минимум четыре определяющих критерия. Эти характеристики отличают тех, кто достиг этапа завершения, от тех, кто на всю жизнь останется на этапе сохранения изменений.

*Новый образ «Я».* Краткосрочное изменение может оказаться мимолетным или возникнуть в результате временных действий, изменения социальных обстоятельств или простой удачи. Тем не менее, если на этапе сохранения изменений вы пересмотрите свою позицию и начнете воспринимать себя по-новому, у вас появится достаточно много шансов на достижение этапа завершения.

На этапе сохранения изменений клиенты нередко жалуются своим психотерапевтам, что, несмотря на то что справились с проблемой, еще не чувствуют, что это «их» изменение. Старое представление о себе идет вразрез с новым поведением, а его они еще не сформировали. По мере того как будут закрепляться новые привычки, сформируется и новое представление о себе, соответствующее более здоровому образу жизни. Формирование нового образа «Я» — многообещающий признак завершения.

*Отсутствие соблазна в любой ситуации.* Чтобы говорить о завершении, то есть о сохранении изменений навсегда, вы не должны испытывать искушения вернуться к старым привычкам независимо от ситуации. Если у вас больше не возникает желания закурить, наброситься на еду или алкоголь, транжирить деньги или заниматься какими-либо другими вредными вещами, где бы вы ни находились и как бы себя ни чувствовали, вероятно, вы пришли к завершению своей проблемы. Способность посещать рестораны, магазины, бары или вечеринки, не чувствуя соблазнов, — верный признак завершения. Если, почувствовав грусть, гнев, подавленность или тревожность, вы не собираетесь заглушать эти эмоции с помощью проблемного поведения, вас можно поздравить. Если вы больше не мечтаете о еде, сигаретах или алкоголе, можно считать, что проблемы сходят на нет.

Конечно же, это не произойдет в одночасье. Мы считаем, что курильщику в среднем требуется от 36 до 48 месяцев сохранения изменений, прежде чем он перестанет или почти перестанет испытывать тягу к табаку. Кто-то вообще навсегда останется на этапе сохранения изменений, поскольку даже после пятнадцати лет воздержания в определенных ситуациях испытывает желание закурить. А некоторые бывшие курильщики не используют осознанных методов изменения для контроля своего поведения, так как перестают испытывать искушения, требующие контроля. Они чувствуют себя так, будто никогда не курили.

*Устойчивая самоэффективность.* Те, кто приходит к завершению, переносят центр тяжести с проблем на самих себя. Они выглядят, думают, чувствуют и действуют без фальшивой бравады, а с настоящей уверенностью, и не сомневаются, что могут отлично обходиться без прошлых привычек.

В среднем с момента достижения этапа завершения проходит примерно год, прежде чем бывший курильщик начинает испытывать полную уверенность в том, что может справиться с опасными ситуациями без угрозы срыва. Пик уверенности наблюдается спустя год после начала действий, но соблазн исчезает полностью лишь через два-три года.

Невозможно гарантировать достижение устойчивой самоэффективности. Некоторые люди, не курящие уже десять лет, до сих пор не могут с уверенностью сказать, что больше никогда не потянутся за сигаретой. Им нужно продолжать бороться с соблазном, кто-то даже делает это, обещая себе, что, если у него когда-нибудь обнаружат смертельную болезнь, он опять начнет курить.

Используя критерии 100-процентной самоэффективности и нулевого соблазна в любых рискованных ситуациях, мы обнаружили, что этапа завершения достигли 16 процентов бывших курильщиков и 17 процентов бывших алкоголиков. Эти люди не выздоравливают, а уже выздоровели. Это означает не только то, что они больше никогда не будут пить и курить, но и то, что они не будут испытывать никакого желания это сделать и совершенно уверены, что в любой ситуации, какой бы ужасающей она ни была, не станут рассматривать табак или алкоголь как способ с ней справиться.

Другим же в ряде случаев по-прежнему приходится применять методы изменения, чтобы не допустить срыва. Те, кто все еще периодически испытывает соблазн и неуверенность, находятся на этапе сохранения изменений. Это не значит, что они обязательно сорвутся. Но им по-прежнему нужно тщательно контролировать опасные ситуации.

*Более здоровый образ жизни.* Для сохранения достигнутых результатов крайне важны изменения в жизни; для завершения важно формирование нового стиля жизни в целом. Разница — в стабильности изменений. На этапе сохранения изменений для борьбы с проблемой вы изменяете лишь часть своей жизни: социальные контакты, распорядок дня, модель поведения. На этапе завершения вы формируете более здоровый образ жизни как средство сохранения достижений и поощрения дальнейшего роста.

Разницу можно проиллюстрировать двумя подходами к воздержанию от алкоголя. Роберт переходит от действия к сохранению изменений вот уже двадцать лет, оставаясь трезвым в течение 90 процентов времени. Когда у него случается срыв, он опять подключает проверенный план действий: не ходит на вечеринки, посещает общество анонимных алкоголиков, тренируется трижды в неделю, награждает себя за каждую неделю или месяц трезвости. Спустя несколько месяцев он перестает посещать собрания анонимных алкоголиков и оздоровительный центр. Опять помещает себя в опасные ситуации и выражает возмущение по поводу того, что ему постоянно приходится бороться с искушением выпить.

Шона, напротив, очень рано поняла, что оставаться трезвой проще, когда это становится частью здорового образа жизни. Бросив пить, она дополнительно отказалась и от курения. Она считает себя сторонником здорового образа жизни, который подразумевает занятия спортом, отказ от курения и диету с низким содержанием жиров. Ей нравится общаться, но в здоровой обстановке, а не в прокуренных барах и клубах.

Шона не тратит все свои силы на борьбу с вредными привычками. Она направляет их на интересные и полезные занятия.



## Эффективное решение

Формирование здорового образа жизни требует перемен не только в отношении вашей проблемы. Недавнее исследование тех, кто самостоятельно справился с алкогольной зависимостью, показало, что эти люди так же самостоятельно отказались и от курения. У курильщиков, общающихся с другими курильщиками, не много шансов на успешное завершение, пока они не построят новые отношения, которые будут поддерживать их на пути к изменению. Наивно полагать, что вы будете жить как раньше, но с другими последствиями.

Хотя вам никогда не удастся полностью избавиться от проблем, можно строить свою жизнь таким образом, чтобы уменьшить риск их возвращения. Так же как хорошая физическая форма — лучший способ профилактики травм и болезней, хорошая психическая форма уменьшает риск возвращения к саморазрушению.

Если вы считаете, что жизнь проходит мимо, сдаться будет просто. Вместо этого направьте все силы на саморазвитие. Реализуйте свою мечту и станьте студентом или преподавателем, родителем или любовником, искателем приключений или путешественником. Проживайте жизнь по полной, одновременно не давая проявляться моделям поведения, которые навредили бы вашим устремлениям. По мере того как будете действовать в соответствии с разработанным планом изменения, вы поймете, что даже самые черные дни заканчиваются, а самые опасные ситуации проходят.

Переходя от этапа к этапу, вы начнете ценить то, чего достигли. Стремясь измениться, вы не просто решаете проблему, а создаете нового себя, более счастливого и здорового.

# Приложение А

---

## Безрассудная свобода

Сложно поверить, что люди, разумные во всех отношениях, категорически отказываются осознавать, что подвергают свою жизнь опасности, наносят ей вред или даже разрушают ее. Вы, несомненно, слышали лозунги тех, кто отстаивает эту, по сути, безрассудную свободу. Они утверждают: «Никто мне не будет указывать, как я должен жить», «Я сам буду дергать за ниточки, даже если они меня задушат», «Это мои дети — как хочу, так и воспитываю», «Я не собираюсь слушать ничьих советов о том, как мне распоряжаться своими деньгами, даже если я разорюсь».

Часто те, у кого были слишком авторитарные родители, особенно сильно испытывают потребность все контролировать. Кажется, такие люди дали сами себе клятву: «Я больше никому не позволю собой управлять. Если кто-то и будет руководить, то это я».

У Марии был отец-тиран, который хотел знать и контролировать каждый ее шаг. Он выбирал ей одежду, друзей, колледж. Если она шла на свидание, он ждал ее и набрасывался с расспросами, как только она переступала порог дома. Внутри у Марии все кипело, но она никогда не решалась противостоять отцу. В тридцать три она поняла,

что полностью контролирует своего мужа. Она решала, чем они будут заниматься и когда, что они будут покупать и с кем общаться. Она не переставала все контролировать даже во время секса, не позволяя себе расслабиться и получить удовольствие.

Даже те, кто не испытывает желания контролировать все, могут настаивать на свободе в отношении своих вредных привычек. Частично объяснение этому содержится в результатах лабораторных опытов ученого-зоолога Кэлхуна. В отличие от других ученых, он изучал диких мышей (а не одомашненных белых мышей и крыс), чтобы понять, как они контролируют собственное поведение.

В клетку Кэлхун поставил электрический переключатель, с помощью которого мыши могли включить яркий свет, приглушенный или выключить его вовсе. Мыши последовательно выбирали позицию переключателя, при которой горел приглушенный свет, избегая темноты и ярких огней. Однако когда экспериментатор сам включал приглушенный свет, мыши тут же подбегали к переключателю, чтобы изменить ситуацию, и включали яркий свет или выключали его совсем. В другом исследовании Кэлхун поставил мышам переключатель, приводивший в движение вращающееся колесо и останавливавший его. Бег в колесе был для мышей единственным способом физической активности. Чтобы сохранять здоровье, мышам в клетке требовалось двигаться примерно восемь часов в день, поэтому мыши периодически включали колесо и бегали. Однако каждый раз, когда колесо включал ученый, мыши его немедленно выключали, даже если хотели бегать и нуждались в этом.

Это называется *безрассудной свободой*. Мыши предпочитали контролировать переключатель, им необходимо было самим выбрать модель поведения, а не действовать по указке, даже если это вредило их здоровью. Белые мыши, выращенные специально для экспериментов, слишком покорны и не годятся для таких опытов. Многие психологи-исследователи, например Беррес Скиннер, изучавший

домашних животных, считали, что людьми легко управлять с помощью внешних стимулов. Однако Зигмунд Фрейд придерживался мнения, что люди скорее похожи на диких животных, ведомых внутренними биологическими влечениями.

В индустриальную эпоху, когда жил Фрейд, большая часть жизни представляла собой рутину, и защиты индивида служили для управления внутренними импульсами, стремящимися овладеть психикой. В то время внутренняя цензура была весьма жесткой, поскольку внутренние импульсы, соответственно, тоже были очень мощными. Сегодня внутренняя цензура значительно слабее. В наш информационный век нам угрожают своей интенсивностью скорее внешние сигналы, чем внутренние. Те же самые механизмы психологической защиты теперь направлены вовне, и стали заложниками требований общества и СМИ — которые со всех сторон убеждают нас что-то сделать, купить и т. д. Многие же люди просто не способны контролировать свои желания, подогретые медиасредой. Мы курим, пьем, переедаем и слишком много тратим. Мы ищем удовлетворения во внешних объектах.

Внутренние импульсы могут мешать нам выполнять стоящие перед нами задачи. Точно так же внешние стимулы способны захватывать наше сознание и не давать сосредоточиться на том, что действительно для нас важно. К сожалению, мы с трудом разграничиваем полезные и опасные стимулы. Совершенно очевидно, что многие из нас настолько привыкли все контролировать, что сопротивляются благоприятным изменениям.

Люди, которые, подобно мышам, стремятся любой ценой держать все под контролем, неуравновешенны. Они упорно приравнивают свободу к контролю и сопротивляются самым благим внешним влияниям, способным освободить их от разрушительных привычек. Такие люди ведут замкнутый образ жизни, выбраковывая всю информацию, независимо от источника, которая могла бы помочь им

измениться. В результате они на удивление мало знают о поведении, которое окружающие считают проблемным.

При каких условиях мы воспринимаем внутренние или внешние процессы как освободительные, предоставляющие возможность намеренно изменить нашу жизнь? И когда те же самые процессы кажутся нам чужеродными, принуждающими нас делать то, что не в наших интересах, и почему мы сопротивляемся им, максимально используя все свои защиты?

Для исчерпывающего ответа понадобится исчерпывающая теория личной свободы. К сожалению, таковой просто не существует, отчасти из-за того, что психологи и другие исследователи социальной сферы не считают этот вопрос серьезным. Однако философ-экзистенциалист Бергманн все-таки указывает нам путь к модели личностного детерминизма.

Прежде всего, позвольте уточнить: предположение, будто бы люди могут быть свободными, не является позицией идеалистов, противоречащей научным принципам. Свобода вполне сочетается с детерминизмом, хотя эти понятия слишком долго считали противоположностями. Для личной свободы нужен детерминированный мир, предсказуемый и контролируемый. Одна из самых ужасных перспектив — жить непредсказуемой и неконтролируемой жизнью.

Противопоставляя детерминизм свободе, мы остаемся с недоказуемой идеей о том, что можем быть свободны лишь тогда, когда на наше поведение абсолютно ничего не влияет. Согласно такому убеждению, только проявление сущей прихоти, не зависящее от преимуществ или причин, можно считать свободой. Получается, что свобода ограничена лишь по-настоящему спонтанными и непредсказуемыми действиями, не имеющими границ и не подчиняющимися ни одному авторитету — и даже не имеющими ни одной причины. Стало быть, свобода должна возникать из ниоткуда, как иррациональные, но, очевидно, спонтанные действия рок-групп, которые

заканчивают концерт, круша свои инструменты исключительно из стремления испытать свободу от любых обязательств.

Прежде чем я начну воспринимать этот хаос как свободу, я должен воспринять свой разум как нечто внешнее по отношению к себе. Если, повинувшись своему разуму, я чувствую принуждение, то разум не является частью меня. Когда я постоянно о чем-либо думаю и не могу выбросить *это* из головы, все мои мысли кажутся мне чужими и несвободными. Я не идентифицирую себя со своей мыслью. Мысль навязчива и деспотична.

Основная предпосылка свободы — чувство, что мной руководит нечто, требующее выражения. К примеру, если я считаю себя в высшей степени разумным человеком, то больше всего ощущаю свободным тогда, когда поступаю в соответствии с доводами рассудка. Разум, по моему мнению, не является чем-то чуждым по отношению ко мне, скорее, он неотъемлемая часть меня. Если окружающая среда предоставит мне новые аргументы против курения, я могу пожелать бросить курить, если они покажутся мне убедительными. С этой точки зрения я не свободен, когда меня заставляют действовать иррационально. Как рассудительный человек, возможно, я предпочел бы не курить, но внутренние иррациональные силы вынуждают меня это делать. Таким образом, я считаю, что причина моих проблем — принуждение или насилие, а не свободный выбор.

Если я ассоциирую себя со своими внутренними импульсами, все действия, идущие изнутри, мне видятся свободными. С этой точки зрения я могу продолжать курить без разумных причин, но чувствовать вину, а не принуждение. Такое самовосприятие отрицает любое психологическое давление, но ценой повышенного чувства вины. Единственная ситуация, когда можно говорить о настоящем принуждении, — это когда силы, в прямом смысле внешние по отношению ко мне, заставляют меня совершать какие-либо действия. Если моя семья настаивает, чтобы я прошел курс психотерапии по

преодолению пристрастия к алкоголю, я, возможно, пойду, но из-за принуждения, а не свободного выбора, поскольку именно семья стала основной движущей силой моего поступка.

Действие будет свободным, если я идентифицирую себя с факторами, его вызывающими. И вынужденным, если я отделяю себя от таких факторов. Таким образом, логически идентификация предшествует независимости. Свобода — это не первичное, а производное ощущение. Чувство самости логически предшествует самоконтролю. Личная свобода — выражение нашей личности, нашей самости.

Переоценка «Я» — важнейший метод изменения на этапе подготовки к освобождающим действиям. С ее помощью вы начинаете иначе представлять и воспринимать себя (как алкоголика, курильщика, кого угодно). Вы готовитесь расстаться с важной частью себя не просто на какое-то время, а навсегда — и оплакивать ее.

Наше исследование показывает, что переоценка «Я» ведет к субъективному воспринимаемому увеличению количества плюсов изменения. По мере того как вы будете представлять себе будущее без принуждения, зависимости или депрессии, станете замечать все больше причин избавиться от своего старого образа.

Некоторые из них способны удивить. Проводя исследование совместно с центрами по контролю и профилактике заболеваний, я был поражен, обнаружив основную причину заниматься безопасным сексом, которую называли опрашиваемые. Среди них были наркоманы, проститутки и уличная молодежь из пяти самых проблемных городов США. Вы, наверное, ожидаете, что основной причиной использования презервативов будет предотвращение заражения СПИДом? Нет, она вторая по важности. Первая — стать более ответственным человеком.

Ответственная свобода — это решение измениться по самой лучшей из причин, независимо от того, чего от вас требовали условия, к чему вас принуждали и что принесет самый быстрый результат.

Самая полная свобода возникает тогда, когда у нас появляется возможность выбирать то, что улучшает нашу жизнь, восприятие «Я» и общество в целом.

Безрассудная свобода реактивна: она реагирует на сиюминутные последствия и стремится просто оградить себя от контроля. Ответственная свобода интерактивна: она взаимодействует с мнением окружающих, информацией о том, как изменение в нашем поведении может принести пользу нам и другим. Не нужно сопротивляться, если кто-то пытается изменить вас из благих побуждений. Вы можете общаться с этим человеком и обсуждать причины его действий. Если он положительно влияет на вас, тем лучше для вас обоих.



# Приложение Б

---

## Новая парадигма

Наша работа представляет собой новую парадигму изменения поведения. Ее можно использовать в программах, пропагандирующих здоровый образ жизни, что может представлять особый интерес для чиновников от здравоохранения. Приводим лишь часть исчерпывающих фактов и аргументов, которые доказывают действенность нашей парадигмы.

1. Модель этапов изменения названа самой важной разработкой в области исследования методов отказа от курения в частности (JССР, 1992) и формирования более здорового образа жизни в целом (DiabetesSpectrum, 1993) за последнее десятилетие.
2. Модель этапов изменения используется во всех программах по профилактике ВИЧ и СПИД, курируемых центрами по контролю заболеваемости в США. Она также применяется во всех оздоровительных программах Национальной службы здравоохранения Великобритании, направленных на снижение веса и отказ от курения и других субстанциональных зависимостей.

3. Результат наших усилий — не просто очередная программа, ориентированная на действие, это новый подход к пониманию, изучению и получению оптимальных результатов при работе над проблемным поведением.
4. Рассматривая десятки вредных привычек, мы показали, что изменение подразумевает постепенный переход от одного этапа к другому, а не просто шаг от высокого риска к нулевому.
5. Наша работа представляет принципы изменения, которые до настоящего момента были неизвестны. Самые эффективные методы соотносятся с потребностями конкретного человека на каждом этапе изменения.
6. Наша модель разработана таким образом, чтобы люди могли ею пользоваться самостоятельно на каждом этапе изменения. Она соответствует естественной природе изменения человека.
7. Нашу модель может применить любой человек на любом этапе изменения, а не только те 20 процентов или меньше, которые готовы приступить к действию.
8. Коэффициент участия в оздоровительных программах, направленных на действие, как правило, составляет от 1 до 5 процентов. В программах, основанных на новой парадигме, обычно участвует от 50 до 85 процентов людей, имеющих означенную проблему.
9. Программы, ориентированные на действие (например, на отказ от курения), обычно сокращают риск рецидива на 1-2 процента. Программы, основанные на новой парадигме, сокращают риск рецидива на 12-18 процентов.
10. Программы, ориентированные на действие, показывают высокий процент успешности на начальном этапе и катастрофическое его снижение через некоторое время. Программы, основанные на новой парадигме, как правило,

демонстрируют более низкий процент успешности на начальном этапе и значительное его увеличение спустя какое-то время.

11. Программы, ориентированные на действие, обычно многого требуют и от руководителей-профессионалов, и от участников. Новая парадигма позволяет формировать программы, требующие и от руководителей-профессионалов, и от участников значительно меньших усилий.
12. Наша модель подразумевает постановку реалистичных целей, которые позволяют добиться максимального эффекта при краткосрочном или низкоинтенсивном воздействии.
13. Программы, основанные на новой парадигме, могут эффективно дополнять существующие программы, ориентированные на действие, по двум направлениям:
  - 1) они прекрасно подходят тем, кто не участвует в традиционных программах, ориентированных на действие;
  - 2) они станут многообещающей альтернативой для тех, кто не добился успеха в традиционных программах, ориентированных на действие.
14. Наша модель подходит людям с высоким риском рецидива и несколькими проблемами в поведении.
15. Самые лучшие программы, ориентированные на действие, обычно не дают нужного эффекта при дистанционном участии. Самые эффективные программы, основанные на новой парадигме, приводят в таких условиях к высокому результату.