

## Jak się zmieniasz

**JEŻELI ISTNIEJE JAKIŚ SYSTEM** psychoterapii, który jasno wykazał swoją wyższość nad innymi w dziedzinie pomocy ludziom chcącym porzucić niechciane zachowania – jego nazwa pozostaje dla nas tajemnicą. Aż do niedawna zmiana pozostawała enigmatycznym pojęciem i żadna z kilkuset istniejących szkół psychoterapii nie była w stanie efektywnie wyjaśnić, w jaki sposób zmiany zachodzą. Co więcej, żadna terapia nie okazała się ani odrobinę bardziej skuteczna od strategii zmiany stosowanych samodzielnie przez zdeterminowane, wytrwałe jednostki, ciężko pracujące nad porzuceniem swoich niechcianych zachowań.

Badanie, w jaki sposób ludzie zmieniają się na własną rękę, bez pomocy psychoterapii, stało się pasją zarówno moją, jak i moich kolegów. Dla mnie osobiście praca ta rozpoczęła się od trudnej do zniesienia frustracji spowodowanej tym, iż nie byłem w stanie pomóc pewnemu człowiekowi przezwyciężyć depresji i alkoholizmu, które go w końcu zabiły. Człowiek ten nie ufał psychoterapii i zaprzeczał temu, że jego depresja oraz uzależnienie stanowią problemy, zatem zadanie niesienia mu pomocy przypadło w udziale jego najbliższemu. Chociaż próbowaliśmy mu pomóc, żadne nasze wysiłki nie przyniosły skutku.

Tym człowiekiem był mój ojciec. Po jego śmierci, która nastąpiła, kiedy byłem w wieku gimnazjalnym, zacząłem na serio studiować psychologię, aby zrozumieć, co się właściwie stało. Interesowało mnie, czy rzeczywiście nie było lepszych sposobów, aby skutecznie pomóc ludziom takim, jak mój ojciec w zmianie samych siebie. Niewiele osób uzależnionych albo ludzi z innymi niszczącymi ich problemami chce i potrafi poszukiwać profesjonalnej pomocy. Chciałem znaleźć jakiś sposób na to, aby cudowne możliwości wglądu, jakie oferuje psycho-

logia, zapewnić tym, którzy zazwyczaj z nich nie korzystają, ludziom, którzy próbują zmieniać się na własną rękę. Podczas moich studiów musiałem skonfrontować się – tak samo jak każdy laik poszukujący dzisiaj terapii – z oszałamiającymi możliwościami wyboru spośród różnych istniejących systemów psychoterapeutycznych.

Terapia jest sprawą złożoną. Pomyślcie o możliwościach, przed jakimi stajecie, kiedy próbujecie skierować indywidualnego klienta, który ma jeden lub więcej skomplikowanych problemów, do terapeuty specjalizującego się w konkretnej teorii. Rozwija się pomiędzy nimi unikalna relacja, niepodobna do jakiegokolwiek innej, jaką ten terapeuta stworzył z innymi klientami. Terapeuta może zastosować jedną z wielu technik terapeutycznych i musi na bieżąco podejmować decyzje o tym, co, kiedy i w jaki sposób robi. Żaden pojedynczy system terapii nie będzie w stanie w pełni uwzględnić wszystkich pojawiających się tu zmiennych.

W przypadkach, kiedy skomplikowany przedmiot badań pozostaje niedostatecznie wyjaśniony, zazwyczaj tworzy się nowe teorie. Kiedy moi koledzy i ja rozpoczynaliśmy naszą pracę, w dziedzinie psychoterapii postępował proces fragmentaryzacji. Oszacowano, że w latach pięćdziesiątych istniało około trzydziestu sześciu odrębnych systemów psychoterapii; dzisiaj jest ich ponad czterysta! Wiele z nich to wąskie podejścia. Każde ma swoje własne dogmaty, swoich świętych i swoich odstępców, a także swoich bardziej lub mniej wiernych wyznawców. Wyznawcy ci nazbyt często pozostają ślepi na znaczące zbieżności pomiędzy ich własną teorią a teoriami przyjętymi w innych systemach. Dostrzegają jedynie dzielące je różnice. Wydaje mi się, że owe różnice przyciągają o wiele za dużo uwagi.

W miarę moich studiów ponownie doświadczyłem okropnej frustracji. Teraz jej źródłem było uczucie, że poświęcam cały mój czas badaniom innych naukowców. I dlaczego te badania tak często skupiały się na wykazywaniu wyższości jednej teorii nad innymi? Wciąż miałem w pamięci podstawowy powód, dla którego rozpocząłem studia psychologiczne – przede wszystkim chciałem znaleźć skuteczne sposoby pomocy ludziom podejmującym samodzielny zmianę. Czy to możliwe – zastanawiałem się – że setki teorii odzwierciedlają istnienie setek unikalnych procesów zmiany, a niektóre z nich są bardziej wartościowe od innych?

Bardziej prawdopodobne wydawało mi się, że nie ma jednego podejścia, które byłoby klinicznie właściwe dla wszystkich problemów,

pacjentów i sytuacji. Aż wreszcie w 1975 roku Lester Luborsky, psycholog z University of Pennsylvania, ogłosił remis w wielkim konkursie psychoterapeutycznym, cytując werdykt Doda z *Przygód Alicji w Krainie Czarów*: „Wszyscy wygrali i każdy musi otrzymać nagrodę”\*. Późniejsze badania dostarczyły wsparcia konkluzji Luborsky’ego, iż wszystkie uznane terapie psychologiczne przynoszą pozytywne i prawie takie same wyniki.

Psychoterapia działa. Klienci, którzy ukończyli terapię, mają się lepiej niż 80 procent ludzi z tymi samymi problemami, którzy pozostawali na liście osób oczekujących na rozpoczęcie terapii. Jednakże nikt nigdy nie udowodnił, że którekolwiek z istniejących podejść terapeutycznych wykazuje konsekwentną przewagę nad innymi i może zostać uznane za najlepsze.

---

### PODEJŚCIE TRANSTEORETYCZNE

Brak nadrzędnej przewodniej teorii, poszukiwanie leżących u ich podłoża reguł, narastające przekonanie, iż żaden konkretny rodzaj terapii nie jest ani trochę bardziej „poprawny” niż inny, rozprzestrzenianie się nowych terapii oraz powszechny brak satysfakcji z ich ograniczonej przydatności skłaniały wielu myślących psychologów do poszukiwania zintegrowanego podejścia do terapii. Zachęcony wynikami Luborsky’ego, mając wreszcie za sobą zarówno studia, jak i praktykę, zdecydowałem się podjąć własne badania. Czy istnieje, myślałem, jakiś sposób połączenia głębokiego wglądu psychoanalizy, potężnych technik behawioralnych, eksperymentalnych metod poznawczych, wyzwalającej filozofii analizy egzystencjalnej i ludzkich relacji psychologii humanistycznej? Czy istnieje droga pozwalająca wykorzystać w pełni wszystkie istotne siły psychoterapii? Naturalnie, niektórzy teoretycy upierali się, że taka integracja jest teoretycznie niemożliwa.

Nie mogłem się pogodzić z tym, że nikt nie rozumie procesu zmiany człowieka. Jak to ujął psychoterapeuta Paul Watzlawick: „Gdyby mały, zielony człowieczek z Marsa poprosił nas o wyjaśnienie naszych technik efektywnego zmieniania ludzi i gdybyśmy mu go udzielili, czyż nie podrapałby się z niedowierzaniem w głowę (albo jej odpowiednik), i nie zdziwiłby się, dlaczego wyjeżdżamy z takimi skomplikowanymi i dalekosiężnymi teoriami, zamiast zwyczajnie zapytać o to, jak czło-

\* W przekładzie Macieja Słomczyńskiego (przyp. red.).

wiek zmienia się w sposób naturalny, spontanicznie i na co dzień?” Zamiast dostosować terapię do potrzeb indywidualnego klienta, większość terapeutów zakłada, że sprawy, z jakimi on przychodzi, dadzą się w jakiś sposób dopasować do kształtu oferowanej terapii; na przykład, że wszystkie jego problemy można ostatecznie sprowadzić do konfliktów w sferze seksualnej, agresji lub czegośkolwiek innego.

Postanowiłem odnaleźć wspólne elementy najważniejszych szkół psychoterapii. Pierwszym krokiem było przyjrzenie się uznanym mistrzom. Przeprowadziłem rodzaj międzykulturowych studiów, którymi objąłem najważniejsze szkoły psychologii, ze zwróceniem uwagi na to, co je łączy. Usiłowałem wyizolować najistotniejsze reguły i procesy zmiany akcentowane przez każdą z nich. Niestety, znalazłem dużo informacji o rodowodzie oraz przyjętych w różnych szkołach teoriach, ale stosunkowo niewiele na temat tego, w jaki sposób poszczególne systemy tak naprawdę pomagają ludziom się zmieniać.

Po pewnym czasie dysponowałem czymś, co stanowiło rodzaj roboczej listy procesów zmiany dostępnych w różnych podejściach terapeutycznych. Dane te nie układały się w żadną sensowną całość. Myślę, że należy nieco zdemistyfikować proces naukowy. Zbyt często mamy tendencję do fetyszyzowania odkryć naukowych, ślepo wierząc w naukowe idee, które uważamy za trudne do samodzielnego zbadania lub zrozumienia. Wielu z nas uważa naukę za skończony zbiór wiedzy – tak, jakby była ona jakimś fizycznym obszarem, którego granice i geografia są dobrze znane i ostatecznie potwierdzone. W rzeczywistości to raczej prowincja, której ogromne nieznane terytoria są tylko w nieznacznym stopniu wypełnione przez istniejącą w danym czasie wiedzę. Formułowane na bieżąco pytania i wnioski pozwalają na stopniowe wypełnianie ołówkiem tego obszaru, tylko po to, aby następnie użyć gumki albo długopisu stosownie do wyników późniejszych badań. Naukowcy polegają na intuicji w takim samym stopniu, jak czyni to każdy artysta – jedyna różnica polega na tym, że w sposób świadomy i zdeterminowany próbują obalić lub potwierdzić uzyskany wgląd przy użyciu jak najprecyzyjniejszych narzędzi.

W końcu odłożyłem próby nadania moim danym jakiegoś sensu i udałem się z moją żoną Jan na krótki weekendowy wypoczynek na Cape Cod. Pierwszego spędzonego tam poranka nagle doznałem inspiracji, przekazu czegoś w rodzaju graficznej idei, dzięki czemu zdołałem ująć zebrane przeze mnie dane w pewien schemat. Przy śniadaniowym stole, na papierowym obrusie naszkicowałem rysunek, który pojawił się w mojej wyobraź-

ni. Wreszcie byłem w stanie dostrzec związki pomiędzy najważniejszymi teoriami psychologicznymi. Dzięki przecuciu i ogromnej pracy odkryłem procesy, które leżały u podłoża zmiany we wszystkich rodzajach psychoterapii. To doprowadziło do powstania w 1979 roku mojej pierwszej książki: *Systemy Psychoterapeutyczne* (wydanie polskie 2006).

Bardzo wcześnie odkryłem następujący paradoks: chociaż główne terapie zazwyczaj nie zgadzały się co do tego, czego klient potrzebuje, aby się zmienić, i z czego wynika jego określony problem, było między nimi więcej zgodności (jakkolwiek niezamierzonej) w kwestii tego, w jaki sposób zmiana zachodzi. Setki teorii psychoterapeutycznych można sprowadzić do kilku istotnych reguł, które nazywam „procesami zmiany”. Te procesy można zdefiniować bardzo prosto: każde działanie, które podejmujesz, aby zmodyfikować swoje myślenie, odczuwanie lub zachowanie, jest procesem zmiany. Jak widać w tabeli 1, nie wszystkie procesy są wykorzystywane przez wszystkie psychoterapie. Ale wszystkie czterysta lub więcej psychoterapii wywoływały zmianę dzięki zastosowaniu dwóch lub więcej spośród tych procesów. Jako osoba, która chce się zmienić samodzielnie, masz przewagę polegającą na tym, że możesz wybierać spośród wszystkich procesów. Nie musisz się ograniczać do jednej teorii terapeutycznej.

---

## PROCESY ZMIANY

W zmianie, podobnie jak w wielu innych aspektach życia, kluczowe znaczenie ma umiejętność zaplanowania jej w czasie. W różnych stadiach zmiany będziesz stosował do swoich problemów odmienne procesy. Te stadia opiszemy w następnym rozdziale, podając bardziej szczegółowe informacje na temat przebiegu poszczególnych procesów zmiany w każdym ze stadiów. Najpierw jednak przedstawimy dziewięć głównych procesów zmiany.

### *Poszerzanie świadomości*

Najszerzej wykorzystywany proces zmiany – *poszerzanie świadomości* – został po raz pierwszy opisany przez Zygmunta Freuda, który utrzymywał, że podstawowym zadaniem psychoanalizy jest „uczynić świadomym to, co pozostaje nieświadome”. Dzisiaj niemal wszystkie główne terapie rozpoczynają od próby poszerzenia twojego poziomu

Tabela 1. Podsumowanie najważniejszych teorii psychoterapeutycznych<sup>1</sup>.

Teoria	Wybitni przedstawiciele	Najważniejsze procesy zmiany	Techniki charakterystyczne dla teorii <sup>2</sup>
Psychoanalityczna	Zygmunt Freud Carl Gustav Jung	Poszerzenie świadomości Wzbudzenie emocji	Analiza oporu Swobodne skojarzenia Interpretacja marzeń sennych
Humanistyczna/ Egzystencjalna	Carl Rogers Rollo May	Wsparcie społeczne Zaangażowanie Wspierające relacje	Klaryfikacja i odzwierciedlenie Ciepło i empatia Swobodne doświadczanie
Gestalt/ Oparta na doświadczeniu	Fritz Perls Arthur Janov	Ponowna samoocena Wzbudzenie emocji	Wybieranie i informacja zwrotna Konfrontacja Ogniskowanie
Poznawcza	Albert Ellis Aaron Beck	Przeciwwarunkowanie Ponowna samoocena	Edukacja Rozpoznawanie dysfunkcyjnych sposobów myślenia Restrukturyzacja sfery poznawczej
Behawioralna	Burrhus Frederic Skinner Joseph Wolpe	Kontrolowanie środowiska Nagradzanie Przeciwwarunkowanie	Afirmacja Trening relaksacyjny Wzmocnienia Trening samokontroli

<sup>1</sup> Każda z teorii psychoterapeutycznych ma swoją własną sferę doskonałości. Psychoanaliza, na przykład, jest podejściem preferowanym w celu zwiększenia świadomości zarówno uświadomionych, jak i nieuświadomionych motywacji, a także poszerzenia świadomości. Behawioryzm, z kolei, jest najbardziej efektywny w modyfikowaniu wyraźnie wyodrębnionych zachowań problemowych.

Jak się okazuje, każdy system jest szczególnie użyteczny w jednym lub dwóch stadiach zmiany. Model transteoretyczny uwzględni siłę tych systemów, integrując ich najmocniejsze strony w spójną całość.

<sup>2</sup> Techniki te zostały w tym miejscu wymienione z myślą o profesjonalnie przygotowanym czytelniku, chociaż nie będą opisane w tej książce.

świadomości, poprzez zwiększenie zakresu dostępnych ci informacji, dzięki czemu zwiększa się prawdopodobieństwo, że będziesz w stanie podejmować rozsądne decyzje dotyczące twojego problemu.

Poszerzanie świadomości nie ogranicza się jednak do odkrywania ukrytych myśli i uczuć. Każdy przyrost wiedzy o sobie i o naturze twoich problemów, niezależnie od tego, z jakiego źródła ta wiedza pochodzi, poszerza twoją świadomość. Jeżeli, na przykład, próbujesz zrzucić nadwagę, a jednocześnie pozostajesz nieświadomy faktu, iż twoje ciało potrafi szybko przystosować się do nowej diety przez obniżenie podstawowego poziomu metabolizmu, co powoduje spalanie mniejszej liczby kalorii – wówczas możesz się dziwić, dlaczego twoja dieta nie przynosi natychmiastowych efektów. Większa świadomość może ci pomóc wnieść pewne poprawki do twojej strategii zrzucania zbędnych kilogramów.

### *Wsparcie społeczne*

Ten proces obejmuje wszelkie nowe możliwości, których może dostarczyć środowisko zewnętrzne, aby skłonić cię do podjęcia lub kontynuowania twoich wysiłków. Tworzenie stref, w których palenie jest zabronione, tworzenie kultury przyjaznej niepalącym i wspierającej tych, którzy próbują rzucić palenie – to oczywiste przykłady procesu *wsparcia społecznego*. Niskotłuszczowe menu w modnych restauracjach może stanowić inny tego rodzaju przykład.

Ponieważ wsparcie społeczne jest siłą zewnętrzną, twoje postrzeganie tego procesu może być różne i zależeć od stadium zmiany, w którym się znajdujesz. Niektórym ludziom nie podobają się strefy zakazu palenia i opornie się im podporządkowują. Inni walczą o utworzenie takich stref. Każda jednostka ma prawo działać w obronie swoich własnych praw, usiłując zmienić środowisko społeczne w taki sposób, aby pomagać innym ludziom w zmianie samych siebie. Organizacje i grupy nacisku, takie jak stowarzyszenia działające na rzecz zdrowia psychicznego, związki gejów i lesbijek albo grupy obrony praw kobiet – wszystkie udzielają wsparcia zachowaniom, które służą wyzwoleniu i wzmocnieniu jednostki. Wsparcie społeczne nie tylko zwiększa różnorodność możliwych działań, ale także zwiększa poczucie własnej wartości tych, którzy zdecydowali się uwierzyć w swoją siłę i zdolność do dokonania zmian.

### *Wzbudzanie emocji*

To ważne narzędzie, które stanowi podstawę wielu terapii i pozwala uświadomić ci, jakie mechanizmy stosujesz w celu obrony przed zmianą. *Wzbudzenie emocji* jest procesem zachodzącym równolegle do wzrostu świadomości, ale działającym na głębszym, emocjonalnym poziomie, i równie istotnym we wczesnych stadiach zmiany. Znane jako *dramatyczne uwolnienie emocji* – lub bardziej tradycyjnie jako *katharsis* – wzbudzenie emocji jest znaczącym, często nagłym doświadczeniem emocjonalnym bezpośrednio powiązaniem z problemem. Jest to proces o niezwykłej sile.

Wzbudzenie emocji bywa czasem skutkiem rzeczywistych życiowych tragedii. Brat Carla DiClemente był palaczem, który okazjonalnie rozważał zaprzestanie palenia, ale nigdy nie próbował tego zaplanować konkretnie. Kiedy jego siostra, u której zdiagnozowano raka, poprosiła go o rzucenie palenia, był tak poruszony i tak przejęty jej stanem zdrowia, że w końcu rzucił nałóg. Podobne historie można usłyszeć na temat wypadków samochodowych spowodowanych przez pijanego członka rodziny, co skłoniło innego członka tej rodziny do zaprzestania picia.

Oczywiście lepiej, aby wzbudzenie emocji następowało za pośrednictwem filmów, relacji z dramatycznych wydarzeń i metod polegających na wzbudzaniu strachu. Użyteczną techniką pozwalającą wywołać emocje poprzez dramatyczne przedstawienie wydarzeń jest psychodrama. Cel wszystkich tych technik stanowi poszerzenie świadomości i pogłębienie uczuć, co służy popchnięciu jednostki do działania.

### *Ponowna samoocena*

Ten proces wymaga od ciebie dokonania ponownej, pogłębionej analizy twojego problemu, uwzględniającej zarówno wymiar racjonalny, jak i emocjonalny oraz określenie, jakiego rodzaju osobą mógłbyś być, jeżeli przezwyciężysz ów problem. *Ponowna samoocena* pozwala dostrzec, kiedy i w jaki sposób twoje zachowanie problemowe pozostaje w konflikcie z twoimi osobistymi wartościami. W rezultacie jesteś w stanie nie tylko uwierzyć, ale także naprawdę odczuć, że twoje życie byłoby lepsze, gdybyś uwolnił się od tego problemu. Jak siebie postrzegasz: jako hazardzistę, pijaka czy może jako człowieka prowadzącego siedzący tryb życia? Jak będziesz siebie postrzegał, jeśli zmienisz swoje



zachowanie? Jaki będzie koszt tej zmiany w kategoriach czasu, energii, przyjemności, stresu lub wizerunku? Jakie są, ogólnie rzecz ujmując, zyski i koszty podjęcia próby przezwyciężenia problemu? Takie emocjonalne i racjonalne pytania ludzie zadają samym sobie, kiedy dokonują ponownej samooceny.

### *Zaangażowanie*

Z chwilą gdy wybierasz zmianę, przyjmujesz za nią odpowiedzialność. Ta odpowiedzialność stanowi ciężar, a dokonanie zmiany, nazywane niekiedy „samo-wyzwalaniem”, wymaga *zaangażowania*. Wynika ono z uznania faktu, że właśnie ty jesteś jedyną osobą, która jest w stanie reagować, mówić i działać w swoim własnym interesie.

Pierwszy krok w stronę zaangażowania ma charakter raczej prywatny; po prostu mówisz sobie, że wybierasz zmianę. Drugi krok wymaga publicznego ogłoszenia innym, że zdecydowanie postanowiłeś dokonać zmiany. To nakłada na ciebie dodatkową presję (do tej już istniejącej, która wynika z wewnętrznego zobowiązania wobec samego siebie), ponieważ jeśli nie osiągniesz sukcesu, możesz poczuć się zawstydzony i winny wobec tych, z którymi podzieliłeś się swoją decyzją. Możesz skłaniać się raczej do tego, aby twoje zaangażowanie pozostało sprawą prywatną, dzięki czemu – jeśli ci się nie uda – inni nie będą wiedzieli o twoim niepowodzeniu. Chociaż taki sposób postępowania chroni cię przed zawstydzeniem w przypadku niepowodzenia, jednocześnie osłabia twoją wolę; zaangażowanie, które zostało ogłoszone publicznie, jest o wiele silniejsze niż to, które pozostało sprawą prywatną.

### *Przeciwwarunkowanie*

Technicznym terminem określającym zastąpienie niezdrowych reakcji reakcjami zdrowymi jest zmiana uwarunkowań lub *przeciwwarunkowanie*. Wszystkie nasze zachowania są uwarunkowane: jest bardziej prawdopodobne, że będziemy się przejadać, kiedy jadamy w restauracji, niż wówczas, gdy spożywamy posiłki w domu; że będziemy nadużywać alkoholu, kiedy odczuwamy niepokój, niż gdy jesteśmy zrelaksowani; że będziemy palić, kiedy jesteśmy znudzeni, a nie wtedy, gdy jesteśmy aktywni; że będziemy emocjonalnie zestresowani przebywając w samotności, niż wówczas, gdy jesteśmy z innymi ludźmi.

Niemal każda zdrowa aktywność może być efektywną techniką *przeciwwarunkowania*. Na przykład, osoba zażywająca narkotyki może wybrać jogging, żeby zwalczyć pragnienie sięgnięcia po nie; człowiek prowadzący siedzący tryb życia może odwiedzić kogoś z rodziny i spędzić z nim czas, zamiast leżeć na kanapie. Jest wiele różnych dobrych form aktywności służących zmianie uwarunkowań – sztuka polega na znalezieniu takich, które będą odpowiadać właśnie tobie.

### *Kontrolowanie środowiska*

*Kontrolowanie środowiska*, podobnie jak *przeciwwarunkowanie*, jest aktywnością zorientowaną na działanie. W tym przypadku jednak nie kontrolujesz swoich wewnętrznych reakcji, lecz restrukturyzujesz swoje otoczenie w taki sposób, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia wydarzeń, które mogą powodować problemy. (Technicznie rzecz biorąc, *przeciwwarunkowanie* modyfikuje indywidualne reakcje na określone bodźce, podczas gdy kontrola środowiska reguluje rodzaj i charakter tych bodźców). Techniki kontroli środowiska mogą być tak proste, jak usunięcie narkotyków czy alkoholu z twojego domu. Pozytywne przypomnienie, takie jak powieszony gdzieś w domu znak zakazu palenia albo ostrzeżenie przed przejadaniem się przyklejone na drzwiach twojej lodówki, to inne przykłady takich technik.

### *Nagradzanie*

Kara i *nagrody* to dwie przeciwstawne strony tej samej monety: możesz ukarać zachowanie problemowe lub nagrodzić zachowanie pożądane. Kara jest rzadko używana przez osoby odnoszące sukcesy w zmianie samych siebie lub przez dobrych terapeutów. Karanie jest etycznie wątpliwe, a ponadto raczej czasowo tłumi zachowania problemowe, niż prowadzi do trwałej zmiany.

Nagrody natomiast są często z powodzeniem wykorzystywane do zmiany zachowania. Prostą formą nagrody jest docenienie samego siebie. Innym rodzajem nagrody może być prezent, który sprawiasz sobie po osiągnięciu pewnego celu albo który kupujesz za pieniądze, których nie wydałeś na zachowanie problemowe. Nagrody mogą pochodzić także od innych ludzi: twoja rodzina może docenić to, że udało ci się zrzucić nadwagę, albo możesz wygrać z przyjacielem zakład, o ile rzucisz palenie.

W Nowej Anglii często spotykamy się z negatywną reakcją na nagrody, która prawdopodobnie wynika z naszego dziedzictwa kulturowego. Wiele osób wyznających purytański system wartości uważa, że nie mają żadnego prawa do nagród za zmienianie zachowań, które skądinąd nigdy nie powinny mieć miejsca, takich jak nadużywanie alkoholu, jedzenia czy tytoniu. Te osoby odmawiają sobie wzmocnień za postępy, jakie poczyniły na swojej drodze do pozytywnej zmiany. Jeżeli jesteś taką osobą, najlepiej będzie, jeśli przedyskutujesz tę sprawę z tymi, którzy są blisko ciebie, wykorzystując następny proces zmiany.

### *Wspierające relacje*

Zmiana na własną rękę oznacza podejmowane samodzielnie próby zmodyfikowania zachowania, bez pomocy profesjonalistów. Nie oznacza to jednak, że masz odrzucać troskę, wsparcie i inne formy pomocy ze strony osób, które są ważne w twoim życiu. To rozróżnienie pozwoli uniknąć starego nieporozumienia, jakoby zmiana na własną rękę oznaczała zmianę „dokonywaną w pojedynkę”. W toku przechodzenia przez cały cykl zmiany możesz zwerbować ludzi, których będą ci pomagać. To prawda, że nie jesteśmy w stanie kontrolować, w jaki sposób nasi przyjaciele i członkowie rodziny działają na naszą rzecz, ale możemy prosić ich o wsparcie, komunikować im nasze oczekiwania i dzielić się z nimi naszymi doświadczeniami. To właśnie mamy na myśli, kiedy mówimy o „werbowaniu” albo „wywoływaniu” *wspierających relacji*.

Budowanie wspierających relacji z innymi ludźmi jest najczęściej wykorzystywanym procesem zmiany zarówno w psychoterapii, jak i w wypadku osób, które zmieniają się bez pomocy profesjonalistów. Niezależnie od tego, czy zwracasz się w stronę profesjonalisty, przyjaciela, członka rodziny czy duchownego – relacje z innymi ludźmi będą dla ciebie źródłem wsparcia, troski, zrozumienia i akceptacji.

Niestety, wielu ludzi jest nieprzygotowanych do udzielania nawet najprostszych form pomocy i nie posiada w tym zakresie choćby podstawowych umiejętności, takich jak słuchanie albo odzwierciedlanie. Pomaganie innym nie zawsze jest proste. Dla wielu spośród nas udzielanie wsparcia tym, których kochamy, w ich emocjonalnym bólu, jest trudne i niewygodne. Jednocześnie, ponieważ wspierające relacje mają najważniejsze znaczenie dla osób próbujących zmienić swoje zachowania, w pierwszych pięciu rozdziałach tej książki zawarliśmy szczegółowe informacje z myślą o osobach pomagających.

### *Procesy i techniki*

Tych dziewięciu procesów zmiany nie należy mylić z technikami zmiany. Każdy z procesów może obejmować szeroką strategię wykorzystującą wiele technik. Istnieją tuziny, a nawet setki technik, które mogą znaleźć zastosowanie w ramach każdego z procesów. Dla przykładu, badając grupę ludzi, którzy na własną rękę rzucali palenie, znaleźliśmy ponad 130 odrębnych technik, na których te osoby polegały w swoich wysiłkach zmierzających do ostatecznego zerwania z nałogiem. Tabela 2 wymienia niektóre techniki używane przez psychoterapeutów, charakterystyczne dla poszczególnych procesów.

Następująca anegdota, pochodząca z grupy osób rzucających palenie prowadzonej przez Johna Norcrossa, ilustruje różnicę między procesem a techniką: członkowie grupy dyskutowali skuteczne sposoby przezwyciężenia impulsów do przejadania się. Jakaś starsza pani wyznała, że pokusa zjedzenia czegoś zanika, kiedy całą sobą oddaje się grze na pianinie. Młody człowiek powiedział, że jego pokusę ogranicza jogging. Usłyszawszy to, pewna kobieta w średnim wieku rozpłakała się w poczuciu bezsilnej frustracji: „Więc co, do diabła, ja mam zrobić? Ja nie gram na pianinie ani nie biegam!”. Kobieta ta pomyliła dwie techniki: granie na pianinie i jogging z procesem zmiany uwarunkowań. Proces ten jest jednym z najszerszych wśród procesów zmiany. Obejmuje nieomal nieskończoną wielość technik – różne formy relaksacji, studiowanie, ogrodnictwo, spacerowanie, prace, pływanie itd.

Liczba procesów zmiany jest – w przeciwieństwie do liczby technik – dosyć ograniczona. Jest co prawda jeszcze kilka innych, ale te dziewięć wcześniej opisanych procesów to najszerszej rozpowszechnione i najskuteczniejsze podejścia do zmiany, wykorzystywane zarówno przez profesjonalistów, jak i osoby, które z powodzeniem zmieniają się same. Abyś jak najsprawniej posługiwał się tymi procesami, w następnych rozdziałach opiszemy co najmniej trzy spośród najbardziej efektywnych technik wykorzystywanych w ramach każdego procesu zmiany. Wyniki badań sugerują, że skuteczna zmiana zachowania jest bardziej prawdopodobna w przypadku, kiedy ludzie mają wybór pomiędzy dwoma sposobami prowadzącymi do zmiany, niż wówczas, gdy wskazuje się im tylko jedną możliwą drogę; wskaźniki sukcesu wzrastają jeszcze bardziej przy trzech lub więcej możliwościach do wyboru. W takim przypadku twoja motywacja do zmiany wzrasta, twoje zaangażowanie staje się silniejsze, a tym samym wzrasta twoja zdolność do wyzwolenia się z problemu.

*Tabela 2. Podsumowanie niektórych technik używanych w ramach poszczególnych procesów.*

Proces	Cele	Techniki <sup>3</sup>
Poszerzanie świadomości	Dostarczenie dodatkowych informacji o sobie i problemie	Obserwacje, konfrontacje, interpretacje, biblioterapia
Wsparcie społeczne	Wzrost społecznej akceptacji dla zachowań stanowiących alternatywę zachowań problemowych	Walka o prawa represjonowanych, upoważnianie, interwencje w obszarze polityki społecznej
Wzbudzenie emocji	Doświadczanie i wyrażanie uczuć dotyczących problemu i jego rozwiązań	Psychodrama, praca nad żalem po stracie, odgrywanie ról
Ponowna samoocena	Przyjrzenie się uczuciom i myślom o sobie pojawiającym się w związku z problemem	Wyjaśnianie wartości, wyobrażenie przyszłego ja, korygujące doświadczenie emocjonalne
Zaangażowanie	Dokonanie wyboru i zaangażowanie się w działanie lub uwierzenie we własną zdolność do dokonania zmiany	Terapia zwiększająca zdolność do podejmowania decyzji, postanowienia noworoczne, logoterapia
Przeciwwarunkowanie	Dostarczenie alternatywy dla zachowań problemowych	Relaksacja, odwracanie (desensytyzacja), afirmacja, pozytywne stwierdzenia o sobie
Kontrolowanie środowiska	Unikanie bodźców wywołujących zachowania problemowe	Restrukturyzacja środowiska (np. usunięcie alkoholu lub tłustego jedzenia), unikanie sytuacji wysokiego ryzyka
Nagradzanie	Nagradzanie siebie lub bycie nagradzanym przez innych za dokonanie zmian	Zawieranie kontraktów, jawne i niejawne wzmocnienia
Wspierające relacje	Zjednanie sobie wsparcia kogoś, kto okaże troskę	Sojusz z terapeutą, wsparcie społeczne, grupy samopomocy

<sup>3</sup> Wymienione tu techniki są wykorzystywane głównie przez psychoterapeutów. W części II niniejszej książki będziesz miał okazję nauczyć się najbardziej twórczych i efektywnych technik stosowanych w ramach każdego procesu przez osoby, które zmieniły swoje zachowania bez pomocy profesjonalistów.

Jak pokazano w tabeli 1, poszczególne procesy są zakorzenione w bardzo różniących się systemach psychoterapii. Słabość wielu terapii tkwi w tym, iż polegają one na wyselekcjonowanych dwóch, trzech technikach dla każdego procesu i nie są w stanie zaproponować klientom odpowiedniego zakresu alternatyw. Niektóre osoby wolą usłyszeć z ust autorytetu, że istnieje jedna technika, która jest najlepsza. Z badań moich kolegów i moich własnych wynika jednak jasno, że w każdym z procesów zmiany można efektywnie zastosować liczne metody oraz że jednostki, które wierzą, iż mogą dokonać zmiany w sposób autonomiczny, będą skuteczniejsze niż te, którym zaoferowano jedynie bardzo ograniczone możliwości wyboru.

W miarę jak układałem owe terapeutyczne procesy zmiany w spójną i znaczącą całość, zacząłem się interesować, jak one wyglądają w przypadku wysiłków osób, które zmieniają się na własną rękę. Czy takie osoby wypracowują własne procesy zmiany, których nic nie łączy z procesami rozwiniętymi i stosowanymi przez psychologów? Czy też – być może – obydwie grupy sięgają po te same procesy? Istniał tylko jeden sposób, żeby to sprawdzić – należało zbadać osoby, które zmieniły swoje zachowania bez korzystania z pomocy profesjonalistów. Spodziewałem się, że ci ludzie będą mnie w stanie czegoś nauczyć, ale nie oczekiwałem, że nauka ta okaże się tak głęboka.