

РОСС

ЭЛЛЕНХОРН

КАК МЫ

МЕНЯЕМСЯ

*И 10 ПРИЧИН,
ПОЧЕМУ ЭТО ТАК
СЛОЖНО*

Как мы меняемся

(И 10 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ
ЭТО ТАК СЛОЖНО)

Оригинальное название: How We Change (And Ten Reasons Why We Don't)

Автор: Росс Элленхорн

Год издания: 2020

Количество страниц: 384

Время прочтения: 6–7 часов

Сложность темы: для любого уровня подготовки

Купить книгу в магазине «МИФ»:

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/kak-my-menyaemlya/>

Книги по теме

- [Келли Макгонигал «Сила воли»](#)
- [Лариса Парфентьева «100 способов изменить жизнь»](#)
- [Роберт Киган, Лайза Лейхи «Неприятие перемен»](#)
- [Катерина Ленгольд «Просто космос»](#)
- [Чип Хиз, Дэн Хиз «Сердце перемен»](#)

О книге

Чтобы измениться, мало просто этого хотеть (об этом знают все, кто пытался хотя бы раз). Нужно понимать, как происходят изменения, а главное, что мешает нам меняться и почему мы подсудно хотим оставить все как есть. Автор перечисляет 10 «сил сопротивления», которые становятся препятствиями на нашем пути.

Но есть и хорошая новость: эти препятствия можно преодолеть, и автор показывает, как (на примерах из собственной практики и историях пациентов). Распознав своих «врагов», вы научитесь пробуждать любопытство, осознаете, чего хотите на самом деле, и начнете действовать.

Для кого

Для всех, кто работает над собой, над изменением своих привычек и хочет измениться к лучшему.

Для психологов, консультантов, коучей.

Об авторе

Росс Элленхорн — психотерапевт, социолог, социальный работник. Автор реабилитационной программы, которая оказывает психологическую и социальную поддержку людям с психическими заболеваниями и помогает им сохранять связь с реальным миром и оставаться интегрированными в общество.

5 причин прочитать эту книгу

- 1** Вы сможете расширить свое представление о переменах и сделать их реальностью.
- 2** Вы узнаете, почему всегда трудно совершать первый шаг.
- 3** Вы сможете начать осознанное путешествие к позитивным изменениям.
- 4** В книге разумный баланс теории и практики, хороший стиль и структурированная подача.
- 5** Автор опирается на научные факты.

Безграничные возможности... нежелания меняться

Я зашел в книжный магазин и спросил у продавца: «Где отдел самопомощи?» Она сказала, что, если ответит, мой вопрос лишится смысла.

Джордж Карлин

Вы жаждете изменений. Осознаёте все их плюсы. Предвкушаете благополучную, счастливую и успешную жизнь. Вы освоите позу журавля, избавитесь от пивного животика, эффективно распланируете время, выберетесь наконец из дома и встретите свою половинку, сделаете долгожданный шаг к новой работе. Вам будет чем гордиться, самооценка повысится, жизнь наполнится новыми ценностями и удовлетворением от самореализации. Итак, вперед! Вы составляете распорядок дня, заручаетесь поддержкой надежного единомышленника, устанавливаете напоминания в телефоне, покупаете дневник, чтобы отмечать свои успехи. В этот раз все получится!

{ И... ничего. Прорыва не случилось. Вы так жаждете перемен, но ничего не делаете.

Знакомая ситуация? А вспомните чувство, когда друзья или родственники из лучших побуждений подсовывают вам «простые» рецепты изменений? «Почему бы тебе просто не пить меньше (есть не так много, работать больше, зайти на сайт знакомств)?» В их тоне звучит: «С тобой что-то не так. В чем дело?»

Люди руководствуются благими побуждениями, заявляя, что измениться легко, достаточно лишь знаний и конкретных навыков. Но собеседники (к сожалению, как и многие профессионалы) не учитывают один важный момент: большинство программ саморазвития представляют собой обобщенный набор правил. Однако на пути изменений нет простых решений. История психотерапии убеждает нас, что недостаточно следовать советам профессионала или пробовать новые приемы.

) Уметь помочь самому себе и есть истинное
{ самосовершенствование.

Мы сами должны управлять изменениями — конечно, прислушиваясь к окружающим и принимая во внимание коллективный опыт. Но выполнение рекомендаций «на автомате» без работы над собой не приведет к успеху. Мы должны отважиться взять в руки посох и отправиться в самостоятельное путешествие.

Как начать?

Вот статистические данные, которые вас сильно удивят. Речь о самой неподатливой для изменений поведенческой модели: о зависимости. Оказывается, большинство жителей США, которые избавились от алкогольной зависимости, сделали это не прибегая к лечению. Более того, те, кто избавился от дурной привычки самостоятельно, ведут трезвый образ жизни дольше, чем те, кто прошел лечение. Это следствие серьезного самоанализа и вывода о необходимости бросить пить. Решение, которое мы приняли в результате внутренней работы, позволяет твердо придерживаться цели.

} Чтобы измениться, нужно захотеть. А для этого необходимо понять, почему мы сопротивляемся переменам.

Вот три способа погрузиться в изучение сложной природы противодействия.

1 Перестать стыдиться. В отличие от вины — скверного ощущения, что вы сделали нечто безнравственное или дурное, — стыд наводит на мысли, что с вами что-то не так. Это коварное и опасное чувство. Стыд часто считают устрашающей движущей силой, некоей психической угрозой, что заставляет идти вперед. На самом деле он уничтожает мотивацию.

Вы слышите: «Ты сломлен. Сдавайся!» Стыд внушает нам чувство собственной неполноценности. Допустим, вы находитесь в группе людей, которые хотят бросить курить. Ощущение схожести притупляет стыд и повышает мотивацию. Когда мы понимаем, что другие сталкиваются с подобными проблемами, мы говорим себе: «Я могу это сделать!» Неслучайно на встречах АА люди представляются так: «Я алкоголик». Признаваясь в чем-то постыдном в группе, вы обретаете собратьев по несчастью, стремящихся к общей цели. Собираясь изменить привычный уклад жизни, помните: мысль, что вы не одиноки, повысит мотивацию и не даст задохнуться от стыда.

2 **Концепция «и... и».** При попытке что-то изменить в своей жизни мы всегда ощущаем противодействие. Всегда. Этого невозможно избежать. Отсюда важный вывод: если сопротивление неизбежно, рассматривайте его как часть процесса преобразований. Таким образом, перемены и сохранение статус-кво — это не «или... или», а «и... и», две части одного целого.

Пример из реальной жизни: художник не может изобразить свет, не используя тени, и не напишет тени без света. Итальянцы называют это *chiaroscuro*, что дословно означает «светотень» и объединяет два противоположных понятия. Искусство — это всегда «и... и». То же самое с переменами: не представляя природу реальности, вы не осознаете их суть. Стабильность и изменения нужно рассматривать как части одного целого, и тогда добиться перемен и закрепить их будет легче.

3 **Разобраться со страхом перемен.** Признав сопротивление частью человеческой природы, вы перестанете считать его чем-то ненормальным. Осознанность означает отказ от убеждения, что

нам нужны перемены и что они должны произойти немедленно. Важно избавиться от мысли, что без них вы ущербны. Анализ изменений включает все факторы, в том числе и желание оставить все как есть. Вы не осознаете перемен, склоняя весы в их пользу, рассматривая их как единственный верный выбор. Сопротивление — сила, которая, как ни досадно, препятствует желанным положительным переменам, — не враг.

) Истинное самопознание подразумевает исследование и своей сопротивляющейся части.

Десять причин не меняться

Более 30 лет клинической практики — с пациентами с серьезными психическими расстройствами и с обычными людьми, нуждающимися в не более чем одном визите в неделю, — позволили мне осознать, какой властью обладает нежелание меняться.

- 1** Сопротивление изменениям защищает от осознания, что ты одинок и сам несешь ответственность за свою жизнь.
- 2** Сопротивление изменениям позволяет не думать о том, «что дальше».
- 3** Сопротивление изменениям защищает от неизвестности.
- 4** Сопротивление изменениям защищает от собственных ожиданий.
- 5** Сопротивление изменениям защищает от ожиданий других.

6 Сопротивление изменениям защищает от осознания своего места в жизни.

7 Сопротивление изменениям защищает от осознания, как далеко вы от цели.

8 Сопротивление изменениям защищает от воспоминаний о перенесенной боли.

9 Сопротивление изменениям защищает от трансформации взаимоотношений с окружающими.

10 Сопротивление изменениям защищает от пересмотра взаимоотношений с собой.

} Если воспринимать нежелание меняться как благоразумную модель поведения, люди легче осуществляют перемены.

Анализ помогает высвободить мотивацию. Это более эффективно, чем следовать чужим советам и инструкциям. Мы освобождаемся, как фокусник Гудини: тело, сдавленное цепями, ремнями и тканью, нужно расслабить, не пытаться разорвать путы, а поддаться им.

Цель и напряжение

Наше сознание не выносит противоречий и стремится избавить нас от них. И что же мы делаем вместо того, чтобы пребывать в довольстве и покое? Мы ставим цели. Мы жаждем перемен. Постановка задач сама по себе подразумевает конфликт — между тем, где вы сейчас, и тем, где хотите оказаться. В результате возникает напряжение, а стремление избавиться от него часто приводит к положительным результатам — мотивации в достижении цели.

) С достижением цели
(напряжение исчезнет.

Именно поэтому официант демонстрирует блестящую память: он стремится разрешить конфликт, возникающий с момента принятия заказа до его оплаты. Память — это инструмент, который помогает решить эту задачу. И именно поэтому официант забывает, что заказывали клиенты, сразу после предъявления счета. Он осуществил задуманное, ни конфликта, ни напряжения больше нет.

Таким образом, успешное достижение цели — один из важных способов избавиться от напряжения, возникающего при сопоставлении ожиданий и реальности. Конечно, есть и другой, более легкий способ разрешить конфликт — сдаться. Нет цели — нет противоречия; нет противоречия — нет напряжения.

Истинный смысл целей

Представьте, что перед Джимом, Карлой и Ли стоит одна и та же задача: сбросить вес. Но цели у них при этом разные:

- Джим одинок и старается выглядеть привлекательнее;
- Карла играет в теннис и стремится повысить уровень спортивного мастерства;
- у Ли повышенный уровень холестерина и он хочет избежать сердечно-сосудистых заболеваний.

Несомненно, всем троим стоит отказаться от нездоровой пищи. Но истинные цели — более активная социальная жизнь, возможность быстрее передвигаться по корту или боязнь заболеть — у всех разные. И глубина мотивирующего конфликта между ожиданием и реальностью определяется по большей части смыслом цели для каждого из них. Возможно, Джим встретит девушку, которой нравятся мужчины «в теле», и перестанет худеть; Карла добьется спортивных успехов в своем клубе, и ее мотивация сбросить вес усилится; доктор скажет Ли, что прописанные препараты помогают, и тот решит, что необязательно так уж строго соблюдать диету.

Все трое решили сбросить вес, но истинный смысл их целей определяет глубину расхождения между существующим и желаемым и, таким образом, влияет на силу мотивации.

Самые влиятельные факторы — как стимулирующие, так и сдерживающие — результат глубоких и неповторимых личных стремлений.

} Пошаговые инструкции не работают на таком уровне, поскольку не имеют доступа к персональной информации и истинной природе ваших желаний.

Это не означает, что распространенные советы не имеют ценности в мире, где каждый сложен и уникален. Рекомендация, дополненная анализом, поможет разработать план, основанный на коллективной мудрости, повысить мотивацию и осуществить желанные преобразования.

Две колонки сознания

Представьте себя на оживленном перекрестке. Вы спешите и рассеянно делаете шаг на проезжую часть, забыв посмотреть, свободен ли путь. Сзади протягивается рука, хватая вас за плечо, удерживая на месте.

} Силы, препятствующие изменениям, — и есть такая рука, она защищает вас от движущихся навстречу машин, то есть пугающего чувства беспомощности.

Этот импульс исходит из той же части вас, которая отвечает за вашу безопасность в других сферах жизни. Сила сопротивления совершает много ошибок, стремясь схватить вас за плечо раньше, чем нужно, или неадекватно реагируя на риск. Она слишком осторожна, когда этого не требуется, и дает вам команду бежать, как только на горизонте замаячит признак разочарования или тревоги. Что-то пугает больше, чем есть на самом деле; иногда опасность значительнее, чем вы предполагали; часто достижимое кажется недостижимым; а порой задача слишком сложна. Стремление обеспечить свою безопасность в условиях неопределенности — неплохой вариант. Такая стратегия всегда неидеальна. Но это нормально.

В нашем сознании происходит двойной учет: в одной колонке — недовольство собой, в другой — любовь к себе. Очень сложно, если вообще возможно, избавиться от критики — этого бесцеремонного чувства стыда в своем

сознании вне зависимости от его масштабов. Но если вы осознаете: то, что вам не нравится в себе, порождено часто ошибающимся тревожным чувством из-за любви к себе, — вы переместите эти ощущения из первой колонки во вторую. Это укрепит ваши движущие силы, основанные на надежде и вере в себя, а также ослабит сдерживающие факторы и их посыл, что вы слишком расклеились и не сможете взять ответственность за свою жизнь.

Осмелиться — значит рискнуть

«Просто сделай это!», «Просто отважься на решительный шаг!», «Просто рискни!». Когда речь идет о преобразованиях — особенно таких, которые способны изменить жизнь, — подобные советы просто глупы.

) В сумасшедшем запутанном мире перемен нет никаких «просто».

Решившись на изменения, вы сталкиваетесь с реально существующим чувством одиночества; с реальным шансом, что на горизонте появятся новые, требующие больших сил задачи; с реальным фактом, что можно потерять крупицу золота в грудe впустую потраченных усилий; с реальной возможностью, что цель, которую вы ставите, окажется бессмысленной; и с реальной вероятностью существенного разочарования.

Осмелиться — значит рискнуть, и риск этот реально существует. Личностные изменения — на самом деле всегда риск, связанный с подлинным подходом к жизни.

) Риск реально существует, поскольку и вы реально существуете.

Свобода и интуиция

Перемены — это игра вашего воображения, которое представляет себе другие варианты, своеобразные параллельные миры, как в научно-фантастическом фильме, где вы проживаете бесконечный набор жизней, каждая из которых рождена иным решением в определенный момент времени.

Эта игра не имеет решающего значения, когда вы выбираете еду. Но в случае со спутником жизни дело серьезное. Разница между выбором блюда и серьезным жизнеопределяющим решением — в ставках. Когда вы нацелены наполнить свое существование глубоким смыслом, ставки чрезвычайно высоки.

Один из вариантов поведения в такой ситуации — проиграть возможные сценарии. Что, если мой спутник захочет переехать? Если мы не сойдемся во мнении, как воспитывать детей? А если он бросит меня ради кого-то, кого встретит в спортзале? Но подобные размышления вряд ли к чему-то приведут. Невозможно получить полную информацию и предусмотреть все варианты, и в какой-то момент вам придется сделать ставку на свою веру.



Чем больше свободы, тем меньше вы уверены в своих решениях и тем чаще вынуждены полагаться на интуицию.

Заразительные моменты успеха

Преуспев в чем-то конкретном, вы повышаете общий уровень самоэффективности. Возможно, жизненный опыт уже подсказал вам это: справившись с одним делом, вы начинаете верить, что справитесь и с другим.

) Вообще-то вся жизнь состоит из маленьких заразительных моментов успеха.

Вы научились ездить на велосипеде, получили первую «пятерку», решились противостоять хулигану. Что вы почувствовали? «Я освоил езду на велосипеде», «Я справился с диктантом», «Я научился не бояться хулиганов»? Или более общее утверждение: «Я могу все!» Готов поспорить, что это был второй вариант.

С каждым важным шагом надежда возрастает: успешный человек обычно определяет свою очередную цель таким образом, чтобы она ненамного превышала достигнутую им ранее. Таким образом он постепенно увеличивает уровень своих притязаний. И хотя в конце концов он руководствуется некоей идеальной целью, которая может быть относительно недостижимой, цели следующего этапа остаются вполне реалистичными и соответствуют его актуальному положению.

) Вы двигаетесь к серьезным целям, решая по пути менее значимые задачи.

Единственный способ достичь цели

Если я приму решение навести порядок в офисе, сначала придется признать, что причина этой проблемы — я сам. Другими словами, чтобы затеять уборку, нужно осознать, что я неряха. Эта тенденция неизбежна при преобразованиях.

Двигаясь вперед, вы полагаетесь на надежду. Когда вы аккумулируете достаточно надежды, происходят два момента: 1) вы придаете чему-то важность; 2) вы понимаете, что вам не хватает этой важной вещи. Вы стремитесь к чему-то, чувствуете напряжение — это неизбежный спутник надежды. Если кажется, что в жизни всего хватает, придется оставить все как есть. И наоборот, преобразования возможны, только если признать, что в жизни отсутствует нечто существенное.

} Но это осознание часто порождает чувство стыда, бракованности и ущербности, возникающее в сравнении с неким незапятнанным и цельным идеалом.

Вы понимаете, в чем проблема, когда пытаетесь ее решить. Именно поэтому единственный способ достичь цели — найти в себе силы признать, в какой точке вы находитесь

по отношению к желаемому, что означает осознать свои изъяны. Но вы останавливаетесь на дороге перемен, если, взглянув в зеркало, заливааетесь краской стыда. Чтобы высвободить силы, необходимые для перемен, нужно как-то перебороть стыд.

↪ А это означает принятие себя.

Держи в секрете

Можно решить, что чем больше людей вы посвятите в свои планы, тем упорнее станете их придерживаться. Но ученые утверждают обратное. Результаты их исследований доказывают, что чем больше вы делитесь с другими информацией о своих целях, тем ниже уровень мотивации. Звучит парадоксально, не правда ли?

Механизм этого явления таков: когда вы рассказываете кому-либо о своих намерениях, мозг, склонный к ликвидации расхождений, считает, что вы уже достигли финиша. «Слушайте все, я на диете» преобразуется в «Смотрите, я похудел». Представляя себя таким человеком в глазах окружающих, вы в некоторой степени реализуете внешнюю цель: почувствовать удовлетворение от работы над похудением.

} Когда вы избегаете мучительного осознания, как далеко вам предстоит пройти, вы ослабляете напряжение, стимулирующее двигаться вперед.

Проблема в весах

Наконец-то! После долгого пути вы на вершине, лицом к лицу со светилом по снижению веса. Вы достигли финиша, но задать можно лишь один вопрос. Хорошенько поразмыслив, вы решаете проникнуть в тайну, которая десятилетиями мучает всех худеющих:

— Как часто мне нужно взвешиваться?

Светило размышляет над вопросом, затем переводит взгляд на долину за вашей спиной, сохраняя выражение таинственного спокойствия на лице:

— Весы — ваш сосед. Не злоупотребляйте его вниманием, стучитесь в его дверь не чаще раза в неделю.

«Мудрый совет», — думаете вы.

Вы благодарите гуру и поворачиваетесь, чтобы уйти, делая первый шаг к спуску с горы. И вдруг слышите:

— Постой!

Вы поворачиваетесь и смотрите на гуру, сидящего на вершине, как на насесте.

— Возможно, взвешиваться нужно каждый день, иначе ожидание сведет с ума. Да, дитя мое, ответ таков: взвешивайся каждый день.

В смятении вы замираете, чтобы переварить эту новую противоречивую информацию, затем формулируете:

— Я понял. Ответ — взвешиваться раз в день, — и осторожно ступаете на каменистый спуск. Едва приготовившись к долгому пути вниз, вы снова слышите:

— Постой!

В третий раз вы смотрите на устроившееся на вершине светило. Теперь у него в руках книга.

— Я только что вспомнил, дитя мое, — он перелистывает страницы «Мудрого питания», а вы стоите и ждете. — Да, вот это место: «Уберите весы. Спрячьте их, выбросьте, подарите кому-нибудь или заклейте табло». Да, вот правильный ответ.

Невидящим взором светило смотрит в долину и заявляет:

— Проблема не в том, как часто вы взвешиваетесь, проблема в самих весах.

Вы спускаетесь с горы еще более сбитый с толку, чем когда взбирались на нее.

Почему вы так уязвимы перед лицом этой плоской стоящей в ванной штуки? Весы измеряют ваш прогресс по определенной шкале. Они требуют, чтобы вы отодвинули подальше самодовольное чувство, будто вы уже у цели. Такое всегда непросто вынести.

Мелькающая картинка в окне вагона...

При решении измениться можете быть совершенно уверены, что столкнетесь с главной движущей (надеждой) и главной сдерживающей (экзистенциальной тревогой) силой. Но кроме этого, в зависимости от ситуации, будут и другие факторы. И многие из них — от положения в обществе до удачной или неудачной рабочей недели — не подвласны вашему влиянию.

Представьте, что вы несетесь вперед в вагоне метро и смотрите на свое отражение в окне напротив. Пока вы в темном тоннеле, вы четко его видите, почти как в зеркале. Но вот освещение снаружи меняется — и ваше отражение тоже меняется. Вы прибываете на станцию, и оно исчезает совсем. Заходят пассажиры, двери закрываются, и вы въезжаете в другой тоннель. И снова появляется ваше отчетливое отражение. Когда пути выходят на поверхность, оно надолго исчезает и возникает, только когда поезд снова ныряет под землю, — и вот снова вы сидите и смотрите на свое отражение в стекле.

} Мелькающая картинка в окне вагона — иллюстрация нашего принятия себя.

Это ощущение то приходит, то уходит, иногда задерживаясь надолго, а порой исчезая. И обусловлено оно сочетанием наших сил, способностей и происходящих вокруг событий, в то время как мы несемся в вагоне метро по тоннелям нашей жизни.

Подробнее о книге

Из саммари вы узнали, как устроены процессы личностных изменений и почему мы склонны сопротивляться переменам. Из полной версии книги «Как мы меняемся» вы узнаете:

- Как работают вера и надежда.
- Почему ощущение свободы может быть дискомфортным.
- Как объясняется эффект неприятия потерь языком математики.
- Сущность парадокса преобразований.
- Как бросить курить.
- Как действует самообман.
- Почему маленькие шажки — не только для детей.

Книга «Как мы меняемся» есть в трех версиях: [аудио-](#), [бумажной](#) и [электронной](#).



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks



издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально полезные книги