

**James Prochaska, John Norcross, Carlo Diclemente „Zmiana na dobre” Instytut Amity, Warszawa 2008, 284 strony (Changing for good)**

Są takie książki popularnonaukowe, których przeczytanie warto zalecić także profesjonalistom specjalizującym się w danej dziedzinie. Omawianą tu pozycję „Zmiana na dobre” polecałabym terapeutom pracującym zarówno w lecznictwie alkoholowym, jak i w lecznictwie uzależnień lekowych. Opisywane przez autorów etapy i mechanizmy zmiany dotyczą wszelkich zachowań, których nawykowe i/lub nałogowe powtarzanie przynosi jednostkom istotne straty zdrowotne, psychologiczne, społeczne czy ekonomiczne. Autorzy dowodzą, że niezależnie od tego, czy mamy do czynienia z uzależnieniem od alkoholu, narkotyków i papierosów czy z niekontrolowaną skłonnością do objadania się albo z tak zwanym pracoholizmem, w procesie uwalniania się od tych zachowań można rozpoznać te same etapy i mechanizmy.

Autorzy przypominają, iż wiele badań wykazało podobną skuteczność bądź zawodność rozmaitych szkół, metod czy ideologii terapeutycznych. W codziennej praktyce powszechna jest skłonność do wyjaśniania braku efektów terapii różnymi cechami klienta. Często mówi się o słabej motywacji, niewypełnianiu zaleceń terapeuty czy niekorzystnych uwarunkowaniach środowiskowych. Mimo wciąż niezadowalającego poziomu skuteczności leczenia, w kręgach terapeutycznych dominuje przekonanie, że bez profesjonalnej pomocy „wyjście” z uzależnienia jest niemożliwe. Twierdzenie to często znajduje oddźwięk w przekonaniach społecznych w charakterze „mitu”, powstrzymującego podjęcie wysiłku w kierunku zmiany.

Wedle autorów ludzie zazwyczaj samodzielnie, na własną rękę próbują zmienić swoje problemowe zachowania, do profesjonalistów zgłasza się mniejszość. Podobnie jak w procesie terapeutycznym, część tych samodzielnych prób kończy się sukcesem, a część niepowodzeniem. Spektakularnego dowodu na to, że samodzielne uwolnienie się od uzależnienia jest nie tylko możliwe, ale też często spotykane dostarczają dane na temat zmniejszającej się liczby palaczy. Jeszcze kilkanaście lat temu około 50% dorosłego społeczeństwa USA stanowili palacze papierosów, aktualnie wskaźnik ten nie przekracza 25%. Zarówno w USA, jak i w innych krajach zdecydowana większość palaczy rzuca palenie bez pomocy profesjonalnej. Wiadomo również, że nikotyna jest jedną z najsilniej uzależniających substancji.

Głównym przesłaniem omawianej książki jest dostarczenie osobom samodzielnie zmagającym się ze zmianą wskazówek i porad, zwiększających prawdopodobieństwo osiągnięcia sukcesu. Jak twierdzą autorzy „skuteczność samodzielnie przeprowadzonej zmiany zależy od robienia właściwych rzeczy we właściwym czasie”.

Zdefiniowanie sześciu stadiów zmiany oraz sformułowanie warunków koniecznych do przejścia przez te stadia poprzedziły badania jakościowe, dotyczące osób, którym udało się na własną rękę odnieść sukces. Badacze przeprowadzili kilkaset wywiadów. Wśród osób badanych najliczniejszą grupą byli palacze papierosów. Analiza jakościowa zebranego materiału posłużyła za podstawę prezentowanego w książce modelu. Wyróżnione stadia autorzy uważają za uniwersalne, a przejście każdego z nich za warunek konieczny osiągnięcia trwałej „zmiany na dobre”.

Zdefiniowane stadia zmiany to:

1. Prekontemplacja – etap opierania się zmianie, zaprzeczanie, że problem istnieje. Często to mądre działania otoczenia decydują o tym, czy osoba kiedykolwiek znajdzie się w fazie następnej.
2. Kontemplacja – etap przyznania przed samym sobą, że problem istnieje.
3. Przygotowanie – etap przygotowywania planu działań mających doprowadzić do zmiany (od kiedy i jakimi metodami).
4. Działanie – etap wprowadzania planu w życie.
5. Podtrzymanie – etap pracy nad utrwalaniem nowego zachowania.
6. Rozwiązanie – etap, w którym nowe zachowanie staje się naturalne, znika poczucie „zmagania się” z pokusą powrotu do zachowań problemowych.

Szczegółowy opis przebiegu procesu zmiany i porady dotyczące metod, jakich można użyć, aby dotrzeć do etapu szóstego – rozwiązania, wypełniają większość omawianej tu książki. Wymienione etapy występują zarówno w procesach zmian przeprowadzanych na własną rękę, jak i tych towarzyszących specjalistycznym oddziaływaniom terapeutycznym. Autorzy sugerują, że często u podłoża niepowodzenia profesjonalnej terapii leży brak wcześniejszego rozpoznania, na jakim etapie zmiany znajduje się zgłaszający się po pomoc klient.

Książka napisana jest bardzo przystępnym językiem, po prostu dobrze się ją czyta. Jednak formuła poradnika sprawia, że niektóre jej fragmenty mają nieco infantylne „brzmienie”.

*Grażyna Świątkiewicz*  
*Instytut Psychiatrii i Neurologii*