

КЛАССИКА  
ПСИХОЛОГИИ

*Посвящается нашему  
безвременно ушедшему другу и коллеге,  
д-ру Гаю Азулаю.  
Уильям Р. Миллер*

*С благодарностью и любовью  
Джейкобу, Стефану, Майе, Натану и Нине  
Стивен Роллик*



# Содержание

ОБ АВТОРАХ.....	14
ПРЕДИСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕМУ ИЗДАНИЮ.....	15
О языке .....	17
Благодарности .....	17

## **ЧАСТЬ I ЧТО ТАКОЕ МОТИВАЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ?**

### **Глава 1**

БЕСЕДЫ ОБ ИЗМЕНЕНИИ .....	21
Континуум стилей .....	22
Выпрямительный рефлекс .....	23
Амбивалентность .....	24
Динамика бесед об изменении .....	29
Начальное определение .....	31

### **Глава 2**

СУЩНОСТЬ МОТИВАЦИОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ .....	33
Принятие .....	36
Сопереживание .....	39
Извлечение .....	40
Некоторые аспекты человекоцентрированной помощи .....	42
Процесс развития .....	43

### **Глава 3**

МЕТОД МОТИВАЦИОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ .....	46
Четыре процесса мотивационного консультирования .....	46
Динамика мотивационного консультирования .....	53
Базовые навыки и четыре процесса мотивационного консультирования.....	55
Чем мотивационное консультирование не является .....	58

## **ЧАСТЬ II**

### **ВОВЛЕЧЕНИЕ — ОСНОВА ОТНОШЕНИЙ**

#### **Глава 4**

ВОВЛЕЧЕННОСТЬ И УТРАТА ВОВЛЕЧЕННОСТИ .....	63
Некоторые ловушки, приводящие к потере заинтересованности на раннем этапе .....	64
Что содействует вовлеченности? .....	70

#### **Глава 5**

СЛУШАНИЕ: ПОНИМАНИЕ ДИЛЕММЫ ЧЕЛОВЕКА .....	73
Двенадцать барьеров Томаса Гордона .....	74
Невербальное слушание .....	76
Формирование рефлексий .....	77

#### **Глава 6**

КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ (OARS) OARS .....	89
Постановка открытых вопросов .....	89
Аффирмация .....	91
Резюме .....	94
Вовлечение: клинический пример .....	97

#### **Глава 7**

ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ И ЦЕЛЕЙ .....	102
Интервью с открытыми вопросами на тему ценностей .....	103
Структурированное исследование ценностей .....	106
Целостность .....	113
Исследование несоответствия .....	115

## **ЧАСТЬ III**

### **ФОКУСИРОВАНИЕ. СТРАТЕГИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ**

#### **Глава 8**

ЗАЧЕМ НУЖЕН ФОКУС? .....	121
Фокусирование в мотивационном консультировании .....	122
Беседа, а не обработка запроса .....	130

**Глава 9**

В ПОИСКАХ ГОРИЗОНТА .....	131
Вопросы, которые могут возникнуть у консультанта в связи с фокусированием.....	131
Три сценария фокусирования .....	133

**Глава 10**

КОГДА ЦЕЛИ РАЗЛИЧАЮТСЯ .....	152
Четыре главные этические ценности .....	156
Цели лечения .....	157
Когда не следует применять мотивационное консультирование .....	159
Этика и четыре процесса мотивационного консультирования.....	162
Некоторые этические рекомендации для практики мотивационного консультирования.....	163

**Глава 11**

ОБМЕН ИНФОРМАЦИЕЙ .....	165
Найди отличие.....	166
Некоторые распространенные ловушки.....	170
Принципы хорошей практики .....	172
Простая стратегия обмена информацией .....	174
Пример Юлии .....	181
Три особые темы .....	182
Призыв к мастерству .....	190

**ЧАСТЬ IV**  
**ПОБУЖДЕНИЕ:**  
**ПОДГОТОВКА К ИЗМЕНЕНИЮ**

**Глава 12**

АМБИВАЛЕНТНОСТЬ: ИЗМЕНЯЮЩИЕ И СОХРАНЯЮЩИЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ .....	193
Изменяющее высказывание.....	195
Два склона одного холма.....	200
Сохраняющие высказывания.....	201
Лес амбивалентности.....	202

### Глава 13

ПОБУЖДЕНИЕ СОБСТВЕННОЙ МОТИВАЦИИ ЧЕЛОВЕКА.....	204
Самововлечение в изменение.....	204
Извлечение изменяющих высказываний.....	208
Извлекающие вопросы.....	209
Использование шкалы важности.....	212
Вопрос о крайней степени последствий.....	214
Взгляд в прошлое.....	215
Взгляд в будущее.....	215
Исследование целей и ценностей.....	216
Баланс изменяющих и сохраняющих высказываний.....	217
Что делать, если изменяющее высказывание вызывает сомнения?.....	217
Возвращение к Юлии.....	219

### Глава 14

РЕАКЦИЯ НА ИЗМЕНЯЮЩЕЕ ВЫСКАЗЫВАНИЕ.....	223
OAPP: четыре реакции на изменяющие высказывания.....	223

### Глава 15

РЕАГИРОВАНИЕ НА СОХРАНЯЮЩЕЕ ВЫСКАЗЫВАНИЕ И РАЗНОГЛАСИЕ.....	237
Сломать «сопротивление».....	237
Сохраняющее высказывание.....	239
Разногласие.....	246
Драма изменения.....	253

### Глава 16

ПРОБУЖДЕНИЕ НАДЕЖДЫ И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ.....	255
В чем проблема?.....	256
Укрепление уверенности.....	257
Клинический пример.....	268
В поисках надежды.....	273

### Глава 17

БЕСПРИСТРАСТНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ.....	275
Эквиполентность.....	276
Исследование амбивалентности.....	282

Является ли это мотивационным консультированием? .....	286
---	-----

## Глава 18

РАЗВИТИЕ НЕСООТВЕТСТВИЯ .....	288
Саморегуляция: термостат изменения .....	289
Содействие несоответствию .....	292

## ЧАСТЬ V ПЛАНИРОВАНИЕ: МОСТ К ИЗМЕНЕНИЮ

## Глава 19

ОТ ПОБУЖДЕНИЯ К ПЛАНИРОВАНИЮ .....	303
Признаки готовности .....	306
Разрешение .....	309
Проба воды .....	311
Рекапитуляция Юлии .....	313

## Глава 20

РАЗРАБОТКА ПЛАНА ИЗМЕНЕНИЯ .....	316
Изменяющее высказывание в процессе планирования .....	317
Динамика планирования .....	318
Сценарий 1: когда существует четкий план .....	320
Сценарий 2: когда есть несколько определенных вариантов .....	324
Сценарий 3: разработка плана с нуля .....	330

## Глава 21

УСИЛЕНИЕ ГОТОВНОСТИ .....	335
Прислушиваемся к мобилизующему языку .....	336
Реализация намерения .....	337
Побуждение намерения .....	338
Скрытая готовность .....	339
Дальнейшие пути к усилению готовности .....	341
Исследование противодействия .....	342



**Глава 22**

ПОДДЕРЖАНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ.....	344
Поддержание настойчивости.....	345
Интегрирование мотивационного консультирования с другими подходами.....	352
Случай Юлии: результат.....	352

**ЧАСТЬ VI**  
**МОТИВАЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**  
**В ПОВСЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКЕ**

**Глава 23**

МОТИВАЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКЕ.....	357
Осознание: «Как я узнаю, когда я использую МК?» .....	357
Навигация: «Как четыре процесса сочетаются друг с другом?» .....	363
Дефицит времени: «Насколько кратким может быть МК?».....	366
Ясный ум: внутреннее состояние клинициста.....	371

**Глава 24**

ОБУЧЕНИЕ МОТИВАЦИОННОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ .....	376
Ценность обратной связи.....	376
Меню для изучения .....	378
Кодирование.....	380
Обучающиеся сообщества .....	382
Некоторые принципы обучения .....	384

**Глава 25**

ПРИМЕНЕНИЕ МОТИВАЦИОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	391
Способы доставки.....	393
Различающиеся роли и контексты.....	399
Адаптация мотивационного консультирования для конкретных групп населения.....	405
Будет ли работать мотивационное консультирование .....	410

**Глава 26**

ИНТЕГРАЦИЯ МОТИВАЦИОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	412
Ограниченная реализация с небольшим числом сотрудников .....	412

Обучение всех сотрудников .....	413
Улучшение разговоров об изменении на уровне организации .....	418
Более широкий взгляд .....	426

## **ЧАСТЬ VII ОЦЕНИВАНИЕ МОТИВАЦИОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

### **Глава 27**

НАУЧНОЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВО И ОЦЕНИВАНИЕ МОТИВАЦИОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ .....	431
Эволюция мотивационного консультирования .....	432
Исследование результатов мотивационного консультирования.....	444

### **Глава 28**

ОЦЕНИВАНИЕ МОТИВИРУЮЩЕЙ БЕСЕДЫ .....	454
Танец .....	454
Радость кодирования .....	457
Подведение итогов: обратная сторона сложности.....	471

### **Приложение А**

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ МОТИВАЦИОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ .....	473
--	-----

### **Приложение В**

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК МОТИВАЦИОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ .....	480
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....	525

## Об авторах

Уильям Р. Миллер (William R. Miller), доктор наук, является заслуженным почетным преподавателем психологии и психиатрии Университета Нью-Мексико. Он ввел термин «мотивационное консультирование» в 1983 году в статье, опубликованной в журнале «Поведенческая психотерапия» и в первом издании книги «Мотивационное консультирование», написанной в соавторстве со Стивеном Роллником в 1991 году. Основной темой исследования доктора Миллера, имевшего большое значение для психологии изменения, было лечение и профилактика зависимостей. Среди прочих наград он был удостоен Международной премии Желлинека, двух премий за достижения в профессиональной сфере от Американской психологической ассоциации и награды Фонда Роберта Вуда Джонсона за новаторство в борьбе с веществами, вызывающими зависимость. Институт научной информации включил доктора Миллера в список наиболее часто цитируемых ученых мира.

Стивен Роллник (Stephen Rollnick), доктор наук, преподаватель коммуникационных технологий в здравоохранении Медицинской школы в Кардиффском университете, Кардифф, Уэльс, Великобритания. В течение многих лет он работал клиническим психологом в сфере психического здоровья и в системе первичной медицинской помощи, прежде чем обратиться к вопросу о том, каким образом можно использовать мотивационное консультирование для стимулирующего консультирования в сфере здравоохранения и социальной работы. Исследования и методическое руководство доктора Роллника, получившие хорошее применение на практике, широко публикуются, а его работа по внедрению метода продолжается, сосредоточившись на детях в Африке, страдающих ВИЧ/СПИДом, и на беременных подростках из социально неблагополучных сообществ. Доктор Роллник и доктор Миллер совместно были удостоены награды Энджела Американской академии коммуникации в здравоохранении.

# Предисловие к третьему изданию

Данное издание вышло спустя 30 лет после первого появления термина «мотивационное консультирование» (МК). Понятие МК родилось в беседах в Норвегии в 1982 году, опубликованных в 1983 году в журнальной статье, в которой МК было впервые описано. Первое издание данной книги, изначально посвященной зависимостям, было опубликовано в 1991 году. Второе издание, опубликованное в 2002 году, представляло собой нечто совершенно иное, направленное на подготовку людей к изменению в широком спектре проблемных участков. Спустя 10 лет данное третье издание отличается от второго так же, как второе издание отличается от первого издания.

На МК ссылаются более 25 000 научных статей, опубликовано 200 рандомизированных клинических исследований, посвященных МК. При этом большинство из них были изданы после появления второго издания. В результате исследования были получены новые важные знания о процессе и результатах МК, психолингвистические параметры изменений и то, как практикующие специалисты обучаются МК.

Как следствие развития данной темы со временем стала очевидной необходимость написания нового издания. Наше понимание и способ обучения МК постепенно развивались. Как и второе издание, это издание призвано облегчить процесс изменения через широкий спектр тем и условий. Третье издание дает самое полное объяснение МК на сегодняшний день, вне его конкретных применений в конкретных условиях, рассматриваемых в других источниках (Arkowitz, Westra, Miller, & Rollnick, 2008; Hohman, 2012; Naar-King & Suarez, 2011; Rollnick, Miller, & Butler, 2008; Westra, 2012).

Данное издание многим отличается. Более 90% его содержания является новым. В нем не предлагаются этапы и принципы МК. Вместо этого в третьем издании мы описываем основные процессы, включенные в данный подход, а именно: вовлечение, фокусирование, побуждение и планирование, вокруг которых была построена данная книга.

Мы надеемся, что данная модель, базирующаяся на четырех процессах, поможет разьяснить то, как МК разворачивается на практике. Мы исследуем возможности применения МК в процессе изменения, и не только в плане поведенческих изменений. Были добавлены важные новые зна-