

Содержание

ОБ АВТОРЕ	9
ОТ РЕДАКТОРОВ	10
ВСТУПЛЕНИЕ	11
БЛАГОДАРНОСТИ	13

ЧАСТЬ I

Предстоящее путешествие	15
Глава 1. ВВЕДЕНИЕ	17
Глава 2. ЧТО ТАКОЕ МК И ЗАЧЕМ ОНО НУЖНО?	25
Глава 3. ЧЕТЫРЕ ПРОЦЕССА МК	69

ЧАСТЬ II

Вовлечение. Основа отношений	73
Глава 4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОАРР. РЕФЛЕКСИВНОЕ СЛУШАНИЕ	94
Глава 5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОАРР. ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ, АФФИРМАЦИИ, РЕЗЮМЕ	137
Глава 6. ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ И ЦЕЛЕЙ	176

ЧАСТЬ III

Фокусирование. Стратегические направления	209
Глава 7. ПОИСК ГОРИЗОНТА	216
Глава 8. ОБМЕН ИНФОРМАЦИЕЙ	258

ЧАСТЬ IV

Побуждение. Подготовка изменения	313
Глава 9. СОХРАНЯЮЩИЕ И ИЗМЕНЯЮЩИЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ	325
Глава 10. ПРОБУЖДЕНИЕ МОТИВАЦИИ	366
Глава 11. РЕАКЦИЯ НА СОХРАНЯЮЩЕЕ ВЫСКАЗЫВАНИЕ И РАБОТА С РАЗНОГЛАСИЯМИ	436

ЧАСТЬ V

Планирование. Путь к изменению	473
Глава 12. ПЕРЕХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ	488
Глава 13. РАЗРАБОТКА ПЛАНА ИЗМЕНЕНИЯ, УКРЕПЛЕНИЕ УБЕЖДЕННОСТИ И ПОДДЕРЖКА ИЗМЕНЕНИЯ	515

ЧАСТЬ VI

Практика МК	573
Глава 14. ИЗУЧЕНИЕ МК	574
Приложение. ОРГАНИЗАЦИЯ СООБЩЕСТВА ИЗУЧАЮЩИХ МК	598
СПИСОК ТЕМ И АВТОРОВ КНИГ, ВЫШЕДШИХ В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ «ГИЛФОРД»	604
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	605

*Посвящается Чарли Розенгрону,
великому в вере, надежде и любви*

Об авторе

Дэвид Розенгрэн, доктор наук, президент и главный исполнительный директор Исследовательского института профилактики, частной некоммерческой организации в Лексингтоне, Кентукки. Клинический психолог с обширным опытом терапии, исследований, обучения и организационной работы. Ранее он был научным сотрудником и консультантом в Институте алкоголизма и наркомании Вашингтонского университета, а также консультантом и тренером мотивационного консультирования (МК). Доктор Розенгрэн помог создать Сеть тренеров мотивационного консультирования, международную ассоциацию, объединяющую более тысячи инструкторов МК из 35 стран на шести континентах. Его исследовательские интересы включают механизмы изменения для клиентов и проводящих МК, методы обучения, а также внедрение и распространение МК. Он является автором журнальных статей и глав в книгах о зависимостях, МК, обучении и процессе изменений.

От редакторов

Когда в 2009 году было выпущено первое издание книги «Развитие навыков мотивационного консультирования», оно быстро стало классикой в серии «Применение мотивационного консультирования» издательства «Гилфорд». Оно пригодилось и новичкам в мотивационном консультировании (МК), кто хотел, чтобы упражнения можно было опробовать самостоятельно, и тренерам, подбирающим упражнения, чтобы оживить свои семинары, и супервизорам, размышляющим о способах раскрыть лучшее в своих учениках. Когда в 2013 году было опубликовано третье издание книги Миллера и Роллника «Мотивационное консультирование», это поле заполнили новые идеи и концепции, и стало ясно, что необходимо пересмотреть книгу доктора Розенгрена, посвященную навыкам МК. Упражнения, призванные помочь учащимся понять четыре составляющих процесса МК, заострить их внимание на языке клиента и найти равновесие между сочувствием и направлением, в последнее время стали еще важнее для передачи опыта в МК.

Поэтому мы с большим удовольствием представляем вам новое издание книги «Развитие навыков мотивационного консультирования». В нем вы найдете набор отличных упражнений, независимо от того, изучаете ли вы МК самостоятельно, преподаете его в группах или руководите практиками. Как осторожно отмечает сам доктор Розенгрэн, это практическое пособие не заменяет чтения другой литературы и обучения в области МК, но оно может стать хорошим началом. Для тех, кто обладает практическими склонностями, это пособие поможет познакомиться с методом МК и будет адаптированным дополнением к третьему изданию текста МК.

Это пособие и фактически практика МК в широком смысле слова во многом обязана Сети тренеров мотивационного консультирования (MINT; www.motivationalinterviewing.org), ставшей профессиональным домом для тех, кто заинтересован в совершенствовании преподавания и обеспечении качества МК. Доктор Розенгрэн является членом Сети с момента ее основания. Природный талант доктора Розенгрена к обучению в сочетании с его готовностью щедро делиться своими идеями с другими привели к созданию учебного пособия, которое вы собираетесь прочитать. Вы в надежных руках!

Стивен Роллник, Уильям Р. Миллер и Риз Б. Мойер.

Вступление

Давайте признаем очевидное: за восемь лет, прошедших с момента публикации первого издания этой книги, многое изменилось в мире в целом и в мире мотивационного консультирования (МК) в частности. Однако на фоне всех изменений некоторые вещи особенно сильно повлияли на написание этого текста.

Во-первых, в 2013 году появилось новое издание «Мотивационного консультирования»¹. В нем Миллер и Роллник устранили принципы и фазы МК, более четко разграничили сохраняющие высказывания и разногласия и предложили новую концепцию того, что ранее называлось сопротивлением. Они также представили четыре процесса МК, описав, как разворачивается МК и как люди проходят через изменения. Книга, которую вы держите в руках, согласуется с уточненными данными и пытается придать дополнительную глубину нашему пониманию процессов. Книга также соответствует организационной схеме, которую использовали Миллер и Роллник. Четыре процесса являются основой для различных частей этой книги, и я представляю понятия и навыки МК в том виде, в каком они обычно проявляются в этих процессах.

Во-вторых, исследователи все чаще переходят от вопроса о том, работает ли МК, к вопросу о том, как именно оно работает. Пока картина о роли высказываний об изменениях, сохраняющих высказываний и разногласий в процессе изменений хоть и более четкая, но все еще неполная. То же самое касается и действий проводящего МК, которые могут способствовать процессу изменений или препятствовать ему. Эта книга предлагает читателю подумать и попрактиковаться в более намеренном и целенаправленном применении основных навыков и правильном выборе момента для их применения. Например, вопросы и рефлексия практикуются в манере, которая характерна для каждого из четырех процессов.

В-третьих, по мере того как мои размышления о МК превратились в вопросы о том, как МК работает, на меня все больше влияют идеи позитивной психологии. Для тех, кто незнаком с позитивной психологией, ее можно кратко охарактеризовать как изучение факторов, влияющих на процветание людей и сообществ. Вагнер и Ингерсолл представили эти идеи сообществу МК в «Мотивационном интервью

¹Миллер У., Роллник С., Мотивационное консультирование: как помочь людям измениться / Уильям Р. Миллер, Стивен Роллник. — М.: Бомбора, 2017.

в группах»¹, куда вошло использование расширенной теории позитивных эмоций, разработанной Фредриксон (2009). Кажется, существует естественная связь между результатами этого исследования и тем, что происходит в работе практикующих МК и их клиентов. Сейчас проводится дальнейшее исследование этих фактов, но многие идеи уже представлены в тексте вместе с кратким упоминанием открытий позитивной психологии.

Наконец, я начал работать с частной некоммерческой организацией «Институт исследования и профилактики» (Prevention Research Institute, PRI) примерно в то время, когда было опубликовано первое издание. Интересно, что PRI основан в 1983 году — в том же году, когда родилось МК с таким же первоначальным импульсом: найти способ работать с людьми, которые не рассматривают изменения, но могут нуждаться в них. Первоначально PRI занимался профилактикой употребления алкоголя и наркотиков среди людей из высокой группы риска. Не имея возможности использовать МК, институт обратился к теории убеждения, а именно к главному пути к убеждению. (Главный путь к убеждению имеет несколько нюансов, но в данном контексте он представляет собой побуждение к изменению путем вдумчивого рассмотрения предложенных идей и концепций.) Я признаю, что использование термина «убеждение» вызвало у меня беспокойство, поскольку МК учит людей избегать его. Но когда я посмотрел на программы PRI и почитал о теории убеждения, мне стало ясно, что воздействие присутствует как в МК, так и в процессах убеждения. На самом деле оказалось, что мы использовали разные имена для описания процессов, которые имеют общую основу. Оба подхода нацелены на долгосрочные внутренние изменения, и, если все сделано правильно, они помещают в центр человека и его право выбора. Хотя в долгосрочной перспективе нам еще только предстоит установить соответствие между МК и теорией убеждения или моделью вероятности сознательной обработки информации², читатель увидит конкретные доказательства их интеграции в главе о предоставлении информации. Но в более общем плане это отражено в языке всей книги («я» и «мы», а не «вы») и в том порядке, в котором я излагаю идеи.

Что-то старое осталось, что-то новое добавилось, некоторые упражнения пропали, а другие изменились с учетом пожеланий читателей. Появились новые разделы и упражнения. Я сместил акценты, исправил, разделил и расширил некоторые главы. Есть новые главы, посвященные исследованию ценностей и целей и «поиску горизонта». По моим оценкам, 40% материала являются новыми, а еще 30% были значительно изменены или отредактированы. Я надеюсь, что оставшиеся 30% выдержали испытание временем, хотя об этом судить читателям.

¹Wagner & Ingersoll, 2013.

²Petty, Barden & Wheeler, 2009; Petty & Wegener, 1999.

Благодарности

Я у многих в долгу. Терри Мойерс, которая так много сделала для лучшего понимания механизмов МК, стала редактором этого издания. Она привнесла в эту работу ту же пронизательность, прагматичность и прямоту, с которой она подходит к другим своим проектам. Я люблю ее за это. Ее руководство помогло улучшить и сделать более отчетливыми области, требующие внимания, а также части модели МК, которые нуждались в дальнейшем развитии.

Сотрудники издательства «Гилфорд» (The Guilford Press) были отличными партнерами в этом процессе. Джим Нагеотт не в первый раз продемонстрировал навыки прекрасного руководителя и давал мудрые советы, умело помогая мне перейти от первоначальных мыслей о редакции к окончательному завершению этого издания. Джейн Кейслар — искусный и добрый пастырь, направляла моих многочисленных овец, готовых заблудиться в этой рукописи. В издательстве «Гилфорд» много людей работали над этой книгой, в их числе Анна Брэккетт, Маргарет Райан и Мартин Коулман, которые задали важные вопросы, внесли большую ясность своими правками и придали форму рукописи. Наконец, еще раз спасибо Полу Гордону за его красивую обложку. Хотя мы и не должны судить о книге по ее обложке, так же верно, что обложка создает контекст, в котором мы видим остальные части книги. Большое спасибо Джудит Грауман, Кэти Кюел, Кэтрин Либер, Алисии Пауэр, Эррин Тома, Анджеле Уэлен и всем людям из отдела маркетинга издательства «Гилфорд», которые представили эту работу на рынке.

Кроме того, конечно же, многие члены Сети тренеров МК (MINT) внесли огромный вклад в метод, обучение и исследования в области МК, на которых основана эта книга. Если бы я назвал одно имя, мне пришлось бы назвать еще больше сотни моих товарищей по MINT, чтобы отдать всем должное. Знайте, что я прекрасно понимаю, насколько эта работа зависит от вас. Ваше богатство идей, ваша щедрость духа и ваш энтузиазм заставляют меня гордиться тем, что я в ваших рядах. Я дорожу вашей мудростью и дружбой. Я хотел бы выразить особую благодарность Уильяму Миллеру и Стивену Роллнику за их щедрость и дружбу на протяжении многих лет, а также за то, как они способствовали моему развитию.

Возможность работать в PRI стала одним из величайших подарков, которые я получил в своей жизни. Я часто говорю, что у меня лучшая работа в Америке, потому что она насыщенная и творческая, а я сам — часть динамичной команды, которая

меняет жизни людей. На мой взгляд, лучше и быть не может. Мои коллеги помогают мне развиваться в важных направлениях, включая, казалось бы, пугающую задачу: взять что-то столь важное, как МК, и внедрять его в больших масштабах в рамках больших систем. Мне нужно многому научиться, но я рад, что могу делать это вместе с такими хорошими людьми.

Наконец, мой спасательный круг — друзья и семья. Мне очень повезло, что на свете есть Эд, Ронда, Кэтрин, Дэвид, Коллин, Стюарт, Дадли и Кэндис, которые поддерживают и направляют меня. Я также хотел бы поблагодарить своих родственников со стороны жены: бедные, невинные люди, которые из-за брака вынуждены мириться с моими чудачествами. Спасибо за вашу хорошую компанию и радость, которую вы дарили мне все эти годы, Лора, Энди, Майк, Мэри Кей и особенно Ида, чей дух я с любовью вспоминаю и теперь, когда он освободился от смертной оболочки. Мой брат Тодд и сестра Нэнси — мои друзья, в компании которых я нахожу веселье, вдохновение и легкость общения. Мои родители, Чарли и Марлис, первыми научили меня слушать и ценить, когда меня действительно слышат. Они подарили мне так много подарков, что я навечно у них в долгу. Со времен первого издания их уроки продолжаются. Мой отец снова проявил мужество и силу и научил меня тому, как умереть достойно. Моя мама показала, как выглядит настоящая любовь и как продолжать жить после ухода любви всей твоей жизни. Мои дети, напротив, видели перед собой лишь бледную копию этих образцов для подражания. Кейт, Майкл и София — есть очень много вещей, которыми я горжусь, но больше всего выделяются ваши личностные качества, для развития которых я сделал так мало. Вы — моя радость и то, чем я больше всего горжусь в своей жизни. И наконец, моя жена Стефани — второй пилот, консультант, муза, партнер, сторонница и вдохновитель. Мне до сих пор нравится звук твоего голоса, тепло твоей улыбки и глубина твоего смеха, который вызывает у меня улыбку даже с другого этажа. Спасибо тебе за все!

Предстоящее путешествие

Словарь Merriam-Webster дает такое определение слову «карта»¹:

- Отображение области или ее части, как правило, на плоской поверхности.
- Нечто, представляющее собой четкое изображение, напоминающее карту.

Когда-то я был активным человеком и очень любил природу. Я обожал походы, пешие прогулки, греблю на каноэ и рафтинг. Хотя сейчас мой возраст, здоровье, дети и время сговорились усложнить мое наслаждение этими вещами, определенные аспекты связанных с ними переживаний все еще находят у меня отклик. Мы воспользуемся некоторыми из них, размышляя о нашей работе с клиентами, и, в частности, используем рафтинг² как метафору.

Начнем с самого начала. Я не обладаю каким-либо значительным опытом в рафтинге. Рафтеры — люди со специальными знаниями и опытом. Они понимают, как течет вода и как она взаимодействует с руслом; как плот движется в воде, и каким именно образом люди на плоту должны работать вместе, чтобы путешествие удалось. Им необходимо знать особые приемы маневрирования. Наконец, они должны знать, по какой реке они идут и как погодные условия могут повлиять на сплав. На следующих страницах мы надеемся увеличить наши знания об аналогичных элементах МК.

Конечно, на этом пути нам понадобятся определенные инструменты и знания. Нам нужно знать реку, и для этого пригодится хорошая карта. Она должна отобра-

¹ Все определения в начале глав приводятся из англо-английского словаря Merriam-Webster (www.merriam-webster.com).

² Рафтинг – это сплав на плотах или лодках по горным рекам, имеющим пороги. (Прим. ред.)