



Мотивационное «чтооооооо?»

“

Доводы, до которых человек додумывается сам, обычно убеждают его больше, нежели те, которые пришли в голову другим.

Блез Паскаль, «Мысли»

”

Добро пожаловать! Вы взяли в руки эту книгу, а значит, готовы к небольшим или значительным изменениям в своей жизни, чтобы жить так, как мечтаете. Возможно, вы испытываете некоторые трудности на этом пути или чувствуете необходимость перемен, но не совсем понимаете, что делать. Не говоря уже о том, *какой* путь нужно пройти, чтобы достичь цели. Именно в таких случаях на помощь приходит мотивационное консультирование (МК). МК — это подход, разработанный специально для того, чтобы помочь людям исследовать двойственное отношение к изменениям, которое так часто мешает устойчивому изменению моделей поведения. Мы вместе используем МК, чтобы привести вас к заветной цели, даже если сейчас вы не представляете, в чем она заключается.

Возможно, в это трудно поверить, но наш совместный путь — путь перемен в вашей жизни — будет увлекательным. Не могу дождаться! Конечно, будет трудно, возможно, временами у вас будут опускаться руки. «Перемены — это тяжело». Я знаю, как часто встречается эта фраза, и в ней есть доля правды, однако этот процесс может быть одновременно захватывающим. Перестройка моделей поведения может принести пользу. Я посвятила свою карьеру тому, чтобы помогать таким людям, как мы с вами, добиться значительных изменений и начать жить так, как они хотят.

Давайте начнем с основ. Чтобы понять ваше отношение к переменам в целом, в первую очередь будет полезно узнать, почему вы решились на изменения. Что заставило взять эту книгу? Даже если она была куплена для кого-то другого, почему оказалась у вас в руках? Каких изменений вы хотите добиться сейчас? Может быть, у вас уже есть несколько четких целей, но, чтобы приступить к их достижению, вам нужно помочь составить план действий. А возможно, вы мечтаете о той жизни, которую хотели бы иметь, но в сотый раз чувствуете, что застряли на пути к ней. Вероятно, вы чувствуете, что просто не знаете, что делать или что менять. У многих есть достаточно обширный список того, что им хочется изменить. Все мы люди, и мы не идеальны.

Давайте попробуем в первую очередь понять, почему вы взяли эту книгу. Мы пока не ждем, что у вас сразу появится какая-то определенная цель, к которой вы будете стремиться — это случится позже, когда вы будете готовы. Сейчас просто подумайте о том, как вы попали в эту ситуацию, почему смотрите на эти строки и держите в руках эту книгу. Если можете, опишите свои мысли:

в ваших руках и поможет не сдаваться раз за разом и продолжать двигаться к той жизни, о которой вы мечтаете, стать тем человеком, которым вы хотите быть.

Но прежде чем мы перейдем к самому веселому, давайте вместе разберемся в некоторых элементарных понятиях.

Что такое мотивационное консультирование?

«Мотивационное консультирование» звучит как что-то похожее на мотивирующую речь, да? Я часто такое слышу. Тем не менее это совершенно разные вещи. Я расскажу об этом подробнее немного позднее. Пока же важно знать, что МК — это распространенный способ изменения моделей поведения с помощью того, что у нас уже есть — того, что мы ценим, что для нас важно по жизни. Это лучше, чем идти на какие-то изменения под давлением внешних факторов. Все это означает, что МК нужно для расширения возможностей. Вы *сами* делаете выбор. Помните: я говорю с вами не ради пустого подбадривания. Я здесь, чтобы помочь вам найти в себе силы для создания той жизни, которую вы хотите, чтобы поддержать вас на этом пути. Я не буду давить, но и никаких восторженных возгласов не будет. Во-первых, потому что меня это раздражает, а во-вторых, потому что это не работает — по крайней мере, в долгосрочной перспективе. Шоу «Интервенция»¹ интересно для просмотра (там много драматизма и эмоций), но нет никаких данных, доказывающих, что интервенции, подобные экранным, действительно работают для изменения моделей поведения в реальной жизни (Kosovski and Smith, 2011). Интервенция — это встреча людей, пытающихся убедить или вдохновить человека изменить то поведение, которое негативно влияет на него самого и на окружающих. Это мотивация к изменениям извне. Такой

¹ Шоу «Интервенция» — британский телепроект, в котором 28 человек собираются под одной крышей для борьбы с зависимостями.

метод едва ли помогает найти внутреннюю, осмысленную мотивацию. Более того, некоторые люди в этой передаче с, казалось бы, благими намерениями используют вызывающие чувство вины или стыда высказывания, которые могут непреднамеренно усугубить ситуацию. Чувство стыда и плохое отношение к себе — не самое лучшее начало пути к устойчивым изменениям.

В нашей совместной работе мы глубоко проанализируем вашу личность и разберемся, что помогает вам двигаться вперед. Что питает ваше желание измениться? Это именно то, что поможет не сойти с этого долгого и трудного пути к переменам.

Где мои манеры?

Прежде чем мы углубимся в тему, вы, возможно, захотите спросить: «*Что за человек говорит со мной?*» Это справедливый вопрос. Я — сертифицированный клинический психолог, занимаюсь частной практикой, а также ученый-бихевиорист со стажем работы в области МК уже более двадцати лет. У меня есть длительный опыт преподавания МК. Я обучила тысячи других специалистов, помощников и руководителей тому, как использовать МК, чтобы помочь пациентам и организациям измениться. Я страстно люблю помогать людям. Свое предназначение я вижу в том, чтобы предоставить доступ к лучшему психологическому уходу. Я написала эту книгу, чтобы показать вам инструменты и ресурсы, которыми я ежедневно делюсь с другими. У вас в руках мой секретный рецепт для изменения моделей поведения. Используйте его с умом.

Один из способов познать ценность МК — помочь вам почувствовать, насколько оно уникально и не похоже ни на один другой подход. Для этого я хотела бы рассказать о своем знакомстве с ним. Садитесь поудобнее и возьмите что-то для перекуса — пришло время для истории. Истории о неподготовленном человеке, который понял, что делает МК

настолько уникальным (и эффективным), просто наблюдая его в действии. Если это для вас неинтересно, вы можете пропустить этот раздел. На нашем совместном пути очень важно понять, что у вас есть выбор, множество возможностей и вариантов. Эта книга нужна для того, чтобы вы могли полистать ее и выбрать именно те части, которые вам интересны. Нет какого-то «правильного» способа что-либо делать, в том числе «правильного» способа читать эту книгу.

Теперь о моем знакомстве с МК. Между окончанием бакалавриата и началом магистратуры я работала в Пенсильванском университете в Филадельфии в центре исследования зависимостей, где руководила выборочными исследованиями зависимостей и сопутствующих заболеваний и чувств (депрессии и стресса/тревоги). В мои обязанности входила работа с пациентами для сбора данных, которые в последующем будут использованы в лечебных сессиях и других исследованиях. Один из методов, используемых в ходе сессий, назывался «мотивационно-усиливающая терапия» — МУТ (Motivational Enhancement Therapy; MET; Miller, 1992). Она представляет собой структурированную версию МК, в которой в процессе лечения пациенты получают нормативную обратную связь, т. е. информацию о том, как соотносится их поведение с общей статистикой (например, «70% мужского населения в вашей возрастной категории пьют меньше, чем вы»). На основе рассказов мы собирали информацию о возможных последствиях употребления алкоголя или психоактивных веществ и приводили пациентам примеры из их жизни (например, сколько денег они тратят на алкоголь, как часто не выходят на работу или конфликтуют с семьей). Такая обратная связь служила для пациентов зеркалом. Процесс похож на прохождение обследования у лечащего врача: вы сдаете кровь, а он сообщает вам, насколько высок или низок уровень холестерина и попадает ли он в «типичный диапазон». Врач также дает обратную связь о ваших результатах и помещает ее в какой-то контекст, чтобы вы могли понять значение этой информации для себя. То же самое мы делали

с нашими пациентами, которые пытались снизить уровень употребления психоактивных веществ. Мы давали им обратную связь и рассматривали ее в контексте.

Я опрашивала пациентов, составляла анкеты обратной связи, прослушивала записи сеансов, проводимых терапевтами (чтобы оценить соблюдение ими терапевтического протокола, а не для того, чтобы подслушивать!). Помните, я была маленькой девочкой, только что окончившей университет, а не тем опытным, продвинутым (может быть, даже иногда талантливым?) психологом, с которым вы говорите сегодня. То, что я слышала и наблюдала на этих занятиях, меняло мои взгляды. Терапевты не вступали в конфронтацию с пациентами, не «вразумляли» их. Они не пугали и не стыдили пациентов, заставляя их измениться. Никаких «вы разрушаете свою жизнь... вы умрете», обходилось даже без «вы вредите своим близким и себе». Врачи не говорили им, что и как делать (или не делать). Они поддерживали пациентов, работали вместе с ними и позволяли им двигаться в своем темпе; совместно анализировали данные, приведенные в отчетах, и давали им возможность сделать выбор в соответствии с их ценностями. Терапевты также признавали переживания пациентов («Вполне понятно, что это трудно») и помогали ориентироваться на то, что для них важно («Вы хотите быть хорошим родителем, но употребление алкоголя с этим не согласуется»).

И это работало! Внезапно пациенты стали отвечать на вопросы, осмысляя и делая выводы на основе своих данных. Они шли к важным для себя переменам, потому что их вдохновляли внутренние причины, выявленные вместе с терапевтами, а не потому что их кто-то принуждал. Это было похоже на волшебство! Пациенты делились со мной энтузиазмом, который был заметен даже по их лицам. Они были вдохновлены, вовлечены и мотивированы. Это ни капли не было похоже на вмешательство, которое можно увидеть по телевизору: никакой конфронтации, только сотрудничество. Я почти сразу поняла, что хочу помогать именно таким людям. Это было связано не только с процессом (как помогать?), но и с тем,

для чего помогать. Именно поэтому мы с вами сейчас здесь вместе... чтобы помочь вам встать на путь перемен.

Позже я стала преподавателем Пенсильванского университета и проводила уже собственные исследования в области МК, а затем разработала и возглавила национальную программу обучения МК/МУТ в Министерстве по делам ветеранов (крупнейшем в мире на сегодняшний день и активно работающем до сих пор), обучая специалистов по всей стране тому, как использовать МК в своей работе (Drapkin et al., 2016). И вот теперь мы вместе занимаемся тем, что так увлекало меня все эти годы. Разве жизнь не прекрасна?

Наш путь по этой книге

Сам термин «мотивационное консультирование» не совсем точно отражает суть МК. МК — это не Тони Роббинс¹ в психотерапии; мы не произносим мотивационную или ободряющую речь. В МК мы исходим из того, что мотивация есть внутри вас, даже если это крошечное зернышко, если она спрятано глубоко внутри или вы так отделились от нее, что с ней трудно наладить контакт. Моя задача (на самом деле наша общая задача) — вытащить эту мотивацию наружу, помочь ей вырасти. Я верю, что она есть. Каждый человек по-своему хочет, чтобы в его жизни все было как можно лучше. Просто многие из нас не знают, как этого добиться.

В конечном счете МК — это стиль взаимодействия, способ существования. Вот почему то, как эта книга попала к вам в руки, так же важно, как и то, что в ней написано. Если я добьюсь успеха, вы почувствуете мое участие и поддержку в этом путешествии — вы не почувствуете, что я толкаю или тащу вас по этому пути. Мы идем бок о бок.

¹ Тони Роббинс — американский писатель, бизнес-тренер, автор бестселлеров по саморазвитию и лайф-коучингу. Известен своими программами по личностному развитию и мотивационными семинарами. Имеет неоднозначную репутацию.