

КЛАССИКА
ПСИХОЛОГИИ

УИЛЬЯМ Р. МИЛЛЕР

СТИВЕН РОЛЛНИК

МОТИВАЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

КАК ПОМОЧЬ ЛЮДЯМ ИЗМЕНИТЬСЯ



Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
М60

William R. Miller, PhD; and Stephen Rollnick, PhD
MOTIVATIONAL INTERVIEWING,
Third Edition: Helping People Change

Copyright © 2013 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.

Законодательством РФ установлена уголовная и административная ответственность за незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов и прекурсоров, растений или их частей, содержащих наркотические средства, психотропные вещества либо их прекурсоры, незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства, психотропные вещества либо их прекурсоры.

Незаконное потребление наркотических средств, психотропных веществ и потребление аналогов наркотических средств, психотропных веществ вызывает психические расстройства, расстройства поведения и иные заболевания.

Миллер, Уильям Р.

М60 Мотивационное консультирование: как помочь людям измениться /Уильям Р. Миллер, Стивен Ролник ; [пер. с англ. Ю.М. Сусоевой, Д.М. Вершининой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 544 с. — (Классика психологии).

ISBN 978-5-699-90009-1

Большинство людей, которые хотят измениться, испытывают двойственность по отношению к перемене. Они видят причины измениться и причины не меняться. Они одновременно хотят измениться и не хотят этого. Такова человеческая природа. Мотивационное консультирование — психологический метод, который формирует у человека желание изменить что-то в своей жизни. Монография У. Р. Миллера и С. Ролника — создателей метода, — фундаментальная работа, которая в доступной форме с примерами раскрывает его сущность, ключевые навыки и формулирует конечную цель. На русском языке книга публикуется впервые.

Эта книга стала классикой, а техника мотивационного консультирования покорила весь мир.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-90009-1

© Сусоева Ю.М., Вершинина Д.М., перевод, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*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-