



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

ИНСТРУМЕНТЫ,
КЕЙСЫ
И ПРАКТИКА



УИЛЬЯМ Р. МИЛЛЕР, СТИВЕН РОЛЛНИК

МОТИВАЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

КАК
ПОМОЧЬ
ЛЮДЯМ
ИЗМЕНИТЬСЯ

4-е ИЗДАНИЕ

ДОПОЛНЕННОЕ И ПЕРЕРАБОТАННОЕ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
М60

William R. Miller, Stephen Rollnick
MOTIVATIONAL INTERVIEWING FOURTH EDITION
HELPING PEOPLE CHANGE AND GROW

Copyright © 2023 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.
Published by arrangement with The Guilford Press

Миллер, Уильям Р.

М60 Мотивационное консультирование : как помочь людям измениться / Уильям Р. Миллер, Стивен Роллник ; [перевод с английского Евгении Цветковой]. — 4-е издание, дополненное и переработанное. Москва : Эксмо, 2026. — 448 с. — (Психологическое консультирование. Инструменты, кейсы и практика).

ISBN 978-5-04-218686-8

«Мотивационное консультирование» — классическое руководство Уильяма Миллера и Стивена Роллника, создателей одного из самых влиятельных подходов к разговору об изменениях. Метод помогает раскрывать внутреннюю мотивацию человека, поддерживать его автономию и сопровождать путь к устойчивым переменам.

В четвертом издании авторы существенно переработали книгу, дополнив ее новыми главами, практическими примерами и материалами для специалистов. Внутри обновленного издания: новые главы об углубленном слушании, работе с изменяющимися высказываниями, стратегиях предоставления информации и совета, а также об освоении метода в практике. Издание будет полезно психологам, психотерапевтам, врачам, консультантам, коучам и другим помогающим специалистам.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-218686-8

© Цветкова Евгения, перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

Предисловие к русскому изданию	7
Применение мотивационного консультирования	12
Об авторах	15
Предисловие к четвертому изданию	16
Благодарности	21

ЧАСТЬ I

ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ МЕНЯТЬСЯ И РАСТИ

ГЛАВА 1	Ум и сердце в процессе помощи	25
ГЛАВА 2	Что такое мотивационное консультирование?	41
ГЛАВА 3	Разговор как поток	66

ЧАСТЬ II

ПРАКТИКА МОТИВАЦИОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

ГЛАВА 4	Вовлечение «Можем ли мы идти вместе?»	87
ГЛАВА 5	Фокусирование «Куда мы идем?»	110
ГЛАВА 6	Побуждение «Зачем туда идти?»	127
ГЛАВА 7	Планирование «Как туда добраться?»	166

ЧАСТЬ III

МОТИВАЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ: ПОГРУЖАЕМСЯ ГЛУБЖЕ

ГЛАВА 8	Углубленное слушание	201
ГЛАВА 9	Фокусирование. Погружаемся глубже	215

Содержание

ГЛАВА 10	Побуждение. Культивирование изменяющих высказываний	240
ГЛАВА 11	Как предложить информацию или совет	262
ГЛАВА 12	Поддерживать постоянство	276
ГЛАВА 13	Сеем семена	290
ГЛАВА 14	Как работать с сохраняющими высказываниями и разногласиями	309
ГЛАВА 15	Практикуйтесь на совесть	339

ЧАСТЬ IV

ИЗУЧЕНИЕ И ОСВОЕНИЕ МОТИВАЦИОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

ГЛАВА 16	Освоение мотивационного консультирования	355
ГЛАВА 17	Извлекаем уроки из разговоров об изменениях	378
ГЛАВА 18	Исследование мотивационного консультирования	395
	Глоссарий терминов мотивационного консультирования	425
	Алфавитный указатель	432

Предисловие к русскому изданию

Мотивационное консультирование — дело всей моей жизни, которым я занимаюсь в профессии, в помощи зависимым.

Как мы выбираем свою профессию? Мы ее выбираем или она нас? Наверное, у каждого есть об этом своя история. Многое станет ясно, если проанализировать личный путь.

В детстве я проводил много времени с моим лучшим другом. Часто видел его родителей. Они страдали алкогольной зависимостью. Когда бы мы ни заходили к нему домой, там всегда была гнетущая атмосфера. В итоге его отец умер от алкоголизма, позже и мать окончательно сдалась зависимости. Друга постоянно травили в школе, попрекали семьей. Он не выдержал всего этого — покончил с собой. Эта трагедия разворачивалась на моих глазах.

Мой отец тоже злоупотреблял алкоголем. Я, мальчишка, смотрел на все это и думал: «Вот бы научиться какому-то волшебству, уметь делать так, чтобы любимые люди перестали употреблять алкоголь». Но это была детская мечта. Я вырос и забыл про нее.

Поступил в мединститут. Хотел стать хирургом. Но это меня не особенно увлекало и вдохновляло. Работа как работа. В мединституте занятия шли циклами. И вот когда началась психиатрия и наркология, во мне вдруг все перевернулось. Зажглось. Я почувствовал, что мне интересна сама идея: приходят мужчины и женщины, ложатся в отделение, с ними беседуют умные врачи-психологи, и их цель — чтобы зависимый человек перестал употреблять, начал жить нормальной жизнью. Меня это дело так увлекло, что я даже поменял направление образования.

К окончанию медицинского института я получил много знаний о том, что зависимость генетически опосредована, стресс-индуцирована. Она затрагивает системы мотивации в мозге так, что человек предпочитает зависимое поведение всем остальным своим увлечениям, а со временем жертвует всеми своими ценностями ради употребления психоактивного вещества. Он теряет контроль. В вузе нас научили, как лечить абстинентный и постабстинентный синдромы, белую горячку, судорож-

ные припадки, алкогольную энцефалопатию, полинейропатию. Много-много-много всего я освоил во время учебы. Воодушевленный своими знаниями, начал вести приемы. Тут мои «розовые очки» моментально снялись: оказалось, что чуда, на которое я надеялся (поговорю с человеком, и он перестанет пить), не происходило. Нет, иногда приходили люди мотивированные, они сами говорили: «Все, я свою цистерну выпил, уже перегнул. Принял решение, что больше не буду употреблять». С ними у меня хорошо получалось, начиналось эффективное лечение. Все дело было в том, что эти пациенты уже были мотивированными!

Но ко мне приходили и люди без мотивации, которые говорили: «У меня все нормально, мне никакая помощь не нужна». Тогда я попадал в тупик. Конечно, я пытался спорить: «Ну как же нормально? Ваша жена рассказывает, что вы лечились уже много раз и ничего не помогало. Семья страдает, дети страдают». Но пациенты стояли на своем: «Нет, у меня все под контролем. Я сам делаю выбор: хочу — пью, не хочу — не пью. У нас в стране не запрещено употребление алкоголя!» Я продолжал убеждать, что это вредно: «Как вы не понимаете, что алкоголь влияет на печень? Что он разрушает ваш мозг?» А в ответ слышал: «Ну, вам влияет, вы и не пейте».

На самом деле вся сложность работы с зависимыми в том, что мотивированы на лечение, по самым оптимистичным подсчетам, — 20%, а остальные 80% — не мотивированы. И получается, что надо с людьми каким-то образом говорить, чтобы влиять на их мотивацию.

А когда рождается мотивация? Когда никто не запугивает, не давит — человек сам решает и сам же делает. Проводили исследования, спрашивали людей: «Вы когда-нибудь употребляли алкоголь или наркотики?» Оказалось, что очень многие употребляли. И очень многие сами бросили. Сами! Без помощи наркологов, психиатров, психологов, других специалистов. Просто у них по каким-то причинам появилась внутренняя мотивация. И они решили: «Все, хватит. Я меняю свою жизнь». Но как она возникает? Мне это было непонятно.

Я много лет работал неэффективно и выгорал: чем больше проводил бесед о здоровом образе жизни, читал лекций, запугивал, убеждал, тем больше видел сопротивление. Оно могло быть явным, когда человек открыто спорил, а могло быть пассивным. Такой человек просто молча слушал меня, ничего не говорил, но внутри у него была мысль: «Я буду жить так, как я хочу! Не надо меня учить!» Помню, я говорил по часу,

иногда по полтора часа. Мне казалось, что я великолепно работаю. Временами сам себе нравился. А вечером мне звонил тот же самый клиент, на которого я потратил полтора часа времени: «Как великолепно, доктор, вы со мной поговорили. Такой шрам у меня на сердце обнаружили, все про меня поняли! Я прям сразу после нашего разговора купил себе вина и...»

Я слушал его и думал: «Ну что же это такое?! Что еще можно было сделать, чего я не сделал?» И постоянно был в поиске. Чем только в итоге не занимался: гипнотизировал, подшивал, переподшивал, кодировал. Все это мы с коллегами делали, но если мотивации нет, то ничто не поможет. Все будет возвращаться на круги своя.

И только когда я узнал про мотивационное консультирование, понял, чего мне не хватало все эти годы в работе! Фраза, которая открыла для меня новое направление в профессии, звучала так: «Мы не можем никого изменить». Это правда. Мы не можем никого переделать, не стоит даже пытаться. Человеку не важно, что ему говорят. Человеку важно только то, что говорит он сам! И чем больше сам человек называет причин для изменений, тем больше он сам себя мотивирует на эти изменения — и тем более вероятно, что он действительно изменится. Это научный факт: множество исследований его доказывают. Тот, кто сам говорит: «Я брошу, я изменюсь, я сделаю то и то», он именно так и сделает. А кто не говорит, а просто молча сидит и слушает, не сделает никогда и ничего.

Поэтому главный вопрос в работе с зависимыми людьми: «Как сделать так, чтобы человек сам искал внутреннюю мотивацию и сам мотивировал себя?» Ответ на него как раз дает мотивационное консультирование.

В его основе лежат две главные концепции, которые легко понять. Первая из них — концепция амбивалентности. Чтобы мотивировать человека, нужно осознать, что он одновременно хочет противоположных вещей. В одно и то же время человек хочет бросить пить и хочет продолжать пить. Раньше это считалось патологией. Думали, что у зависимых какое-то там расстройство личности. Но авторы мотивационного консультирования утверждают: каждый человек, прежде чем совершить какое-либо глобальное изменение в своей жизни (а бросить пить — это глобальное изменение), проходит через период амбивалентности. Человек, который пьет, говорит: «Да, я хотел бросить, я понимаю, что алкоголь мне вредит, что у меня уже плохие анализы, здоровье. Я это вижу. Но не знаю, как

мне справиться со стрессом — алкоголь помогает преодолеть тревогу». Получается, человек противоречит сам себе. У него есть причина не употреблять алкоголь, но одновременно с этим есть и причина употреблять.

Мотивационное консультирование позволяет специалисту пройти через этот период амбивалентности и поговорить с человеком так, чтобы у него возникло ощущение, что изменения действительно важны лично ему. Иногда во время разговора кажется, что у человека нет никакой амбивалентности. Он говорит только о том, как ему хорошо употреблять и что без этого он не видит своей жизни. Но в то же время в разговоре с другим может говорить уже совсем об ином. То есть на самом деле амбивалентность у него есть, но он может ее скрывать от врача. Мотивационное консультирование помогает подвести человека к откровенному разговору, создать доверительные отношения, чтобы он перестал сопротивляться и начал искренне делиться переживаниями.

И вторая концепция в основе — это психологическая реактивность. Агрессивные люди, которые сопротивляются, спорят и не хотят изменений, делают это зачастую не потому, что они такие, а потому, что с ними так обращаются. Некоторые специалисты провоцируют такую реакцию. В обучении мотивационному консультированию это называется «12 блоков коммуникации» — все, что разрушает контакт. Это, например, убеждение, совет без разрешения, чтение нотаций, запугивание, применение логики и так далее. А я все это раньше делал! Новые знания стали для меня откровением. Поменялся мой профессиональный мир, мой взгляд на прогресс, когда я вдруг понял: то, что я делал многие годы, на чем выгорал, было как раз неэффективно. Наоборот, я провоцировал психологическую реактивность у человека. Побуждал в нем желание не следовать совету, даже если он прекрасно понимал, что этот совет в его интересах.

Психологическая реактивность — это врожденное качество. Темная черта человеческой психики, которая проявляется даже у маленьких детей. Младенцу даешь игрушку, но он решает: «Эту не хочу. Поползу вон за той, хотя она дальше, потому что я сам так хочу». У зависимых людей ярко выражена эта психологическая реактивность. Именно люди, у которых эта особенность личности сильнее, часто становятся зависимыми.

Что такое мотивационное консультирование? В двух словах — способ раскатать амбивалентность в позитивную сторону, сделать так, чтобы человек захотел меняться, не провоцируя при этом его психологическую реактивность.

Расскажу один случай из практики. Женщина привела ко мне свою племянницу и говорит: «Она употребляет наркотики, не заботится о ребенке». Начинаю разговаривать с девушкой, и она рассказывает мне про свою трудную жизнь: муж избивает, мать страдает алкоголизмом, а она бьется и выживает как может. Девушка была полностью подавлена, не находила в себе никаких сил для изменений. У меня был первый порыв снова прочитать лекцию, нотацию, сказать, что она только усугубляет свои проблемы. Но я вовремя остановил себя и попробовал новый метод. Я начал задавать открытые вопросы и давать рефлексивные утверждения — делал все, чтобы она сама говорила о том, почему и как хочет меняться. Девушка доверилась мне и рассказала, что если ее не станет, то сын просто не выживет. Она призналась: «Он только меня слушает, у него в жизни есть только я. И ради сына я готова горы свернуть».

Это были ее слова. Я не убеждал, не советовал, не увещевал. Все 40 минут она говорила и говорила. А потом мы расстались. После этого звонит ее тетя: «Ну как, получилось? Она бросит?» Отвечаю: «Не знаю. Мы просто поговорили. Остальное покажет жизнь». И вот через неделю эта девушка сама приходит ко мне и говорит: «Я все поняла. Я переосмыслила свою жизнь. Мне надо с этим завязывать, но я не могу. Не могу физически. Меня шантажируют, все ополчилось против меня». Она сама отказалась от употребления, и у нее тут же появилась масса новых проблем. Но когда человек уже мотивирован, с ним гораздо легче!

Я направил девушку в группу анонимных наркоманов через своих знакомых. Ее там приняли, успокоили, помогли решить проблемы. Прошло время. Она справилась. Вышла замуж за хорошего человека, родила второго ребенка. У них семья. И сегодня она вспоминает о том периоде своей жизни как о страшном сне.

С человеком произошло чудо, о котором я когда-то мечтал в детстве. Человек сам стал для себя волшебником. Он изменил свою жизнь. Такое нередко случается. Сейчас, спустя годы, я бы мог рассказать сотни и даже тысячи похожих историй. Мы можем профессионально помочь чуду случиться. Мы, владея мотивационным консультированием, можем сопроводить человека на пути к изменениям.

*Александр Панарин, психиатр, нарколог,
психотерапевт, супервизор, тренер
по мотивационному консультированию АНО «Азбука семьи»*

Кэтлин Джексон, моей возлюбленной супруге,
с которой мы прожили вместе 50 лет

Уильям Р. Миллер

Поколению, что идет вслед за ними: замечательным,
любящим Джейкобу, Стефану, Майе и Натану Роллникам

Стивен Роллник

Об авторах

Уильям Р. Миллер — доктор наук, почетный профессор 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. Основная тема исследований Миллера — лечение и профилактика зависимостей, а в более широком аспекте — психология изменений. Миллер — лауреат двух премий за достижения в профессиональной сфере от Американской психологической ассоциации, международной премии памяти Джеллинека, премии Фонда Роберта Вуда Джонсона за новаторство, а также многих других наград. Его авторству принадлежат 65 книг, более 400 статей и глав в различных сборниках. Веб-сайт: <https://williamrmiller.net>.

Стивен Роллник — доктор наук, почетный профессор Медицинской школы Кардиффского университета, Уэльс, Великобритания. Один из создателей метода мотивационного консультирования. Сферой его интересов в области клинической психологии и научно-исследовательской сфере было то, как можно усовершенствовать взаимодействие и общение с человеком относительно необходимых изменений в его жизни. Роллник участвовал в создании международной организации «Сообщество инструкторов по мотивационному консультированию» (Motivational Interviewing Network of Trainers; MINT), которая занимается обучением мотивационному консультированию, подготовкой консультантов и инструкторов (<http://motivationalinterviewing.org>). Особый исследовательский интерес для него представляют вопросы психического здоровья, а также долгосрочные проблемы со здоровьем, такие как диабет, болезни сердца и ВИЧ/СПИД. Авторству Роллника принадлежат многочисленные статьи в научных журналах, он написал множество книг о том, как помочь людям изменить свое поведение. Он много путешествовал и готовил специалистов-практиков по мотивационному консультированию по всему миру, а в настоящее время работает коучем и консультантом в области здравоохранения и спорта. Веб-сайт: www.stephenrollnick.com.