

УИЛЬЯМ Р. МИЛЛЕР
СТИВЕН РОЛЛНИК

МОТИВАЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

КАК
ПОМОЧЬ
ЛЮДЯМ
ИЗМЕНИТЬСЯ



Москва
2022

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.

Миллер, Уильям Р.

М60 Мотивационное консультирование: как помочь людям измениться / Уильям Р. Миллер, Стивен Роллник ; [пер. с англ. Ю.М. Сусоевой, Д.М. Вершининой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 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. Роллика — 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», 2022

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	
(OARP) 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
ОАРР: 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