

# Предисловие

Добро пожаловать в путешествие по изучению интегративной практики **мотивационного консультирования** и **когнитивно-поведенческой терапии**. МК и КПТ — это популярные, основанные на фактических данных подходы с широким спектром применения в клинической практике. КПТ характеризуют как “наиболее хорошо заявленную психотерапию, имеющую эмпирическое обоснование” [Dozois, Dobson and Rnic, 2019, p. 3]. Этот метод широко распространен в терапии проблем психического характера. МК также может похвастаться сильной эмпирической поддержкой. Этот стиль консультирования успешно решает разногласия (известные как “устойчивость”) и повышает мотивацию клиента. МК — это разумный выбор для интеграции с другими подходами. Тем не менее методы интеграции все еще в процессе развития [Miller and Rollnick, 2013].

На разных профессиональных конференциях после презентации по интеграции МК и КПТ я обычно получаю восторженные запросы от участников: “Как мне узнать больше?” До тех пор пока Наар (Naar) и Сафрен (Safren) не опубликовали свою книгу по объединению МК и КПТ в 2017 г., к сожалению, было мало ресурсов, посвященных этой теме. Таким образом, консультанты, социальные работники, психологи или другие профессионалы, которые хотели узнать о методике подробнее, сталкивались с трудностями нехватки информации. Когда ко мне обратились по поводу создания этой книги, я подумала: а нужна ли еще одна? Тогда у меня появилось желание описать интеграцию МК и КПТ разными способами, которые уже установлены и описаны в общей психотерапевтической литературе [Norcross, 2005]. Я также хотела акцентировать внимание на том, как эти две методики используются для терапии клиентов с такими проблемами, как расстройства, вызванные употреблением психоактивных веществ, и аддиктивные расстройства, расстройства психического здоровья и преступное поведение. Поэтому в данной книге я описываю разные методы интеграции МК и КПТ и объясняю, как каждый из них может работать в лечебной практике с учетом особенностей клиентов, их проблем и условий, в которых происходит терапия.

Эта книга написана для студентов и специалистов-практиков, которые предоставляют коррекционные консультации и психотерапевтические ус-

луги, связанные с проблемами психического здоровья и употреблением психоактивных веществ. Я использую здесь такие термины, как “консультант”, “терапевт”, “психотерапевт”, “практикующий специалист” и “практик”, взаимозаменяемо. Надеюсь, что профессионалы из разных областей, включая консультирование, социальную работу, уголовное производство и психологию, найдут эту информацию ценной и применимой. Разнообразие терминов призвано задать тон инклюзивности. Полагаю, что и вы найдете это исследование полезным, независимо от того, на каком этапе вашего профессионального опыта вы находитесь и насколько хорошо знакомы с МК и КПТ.

В части I, “Основы интеграции”, мы исследуем клиническую тенденцию использования интегративной практики в целом (в отличие от единичной практики каждой из теорий). Цель этой книги — обучить и помочь практиковать больше чем один подход к консультированию. Поэтому мы рассмотрим основы МК и КПТ отдельно. Не важно, знакомы вы с данными методами, или, возможно, хорошо обучены одному из них или обоим, наша задача — предоставить достаточно сведений о каждом из подходов, чтобы иметь основу для их интеграции, независимо от ранее существующих знаний или подготовки. Конечно, есть много доступной информации по этим подходам, которая выходит за рамки нашей книги. В связи с этим дополнительные ресурсы для ознакомления и изучения включены в главы 2, “Мотивационное консультирование”, и 3, “Когнитивно-поведенческая терапия”. В главе 4, “Введение в интеграцию МК и КПТ”, мы углубимся в основы слияния МК и КПТ и продемонстрируем это на конкретном примере. В конце части I, глава 5, “Примеры интеграции МК и КПТ для разных клиентов”, описывается ценность и практика интеграции МК и КПТ с разными группами населения.

В части II, “Методы интеграции”, рассматриваются разные методы интеграции МК и КПТ на практике. Не существует “правильного” или “неправильного” подхода к комбинированию, скорее, есть варианты, из которых можно сделать разумный выбор. Сначала мы исследуем полезность МК как предшественника КПТ в условиях, когда клиентов принудительно направляются на лечение с помощью КПТ. Затем изучим две формы ассимилятивной интеграции [Norcross, Goldfried and Arigo, 2016]:

- 1) внедрение МК в практику КПТ, где КПТ — основополагающая или первичная теория;

- 2) внедрение КПТ в МК, когда МК используется как основополагающий или первичный подход.

Если вы в настоящее время практикуете только МК или только КПТ, начните с ассимилятивного подхода. Это станет вашим достижением в интегративной практике или ступенькой к полной интеграции. Теоретическая интеграция, или полное объединение МК и КПТ, описывается в заключительной главе, “Полная интеграция МК и КПТ”, части II. В этом типе практики МК и КПТ больше не считаются отдельными подходами, а становятся единым методом.

В части III, “Применение интегрированного метода МК и КПТ на практике”, мы исследуем использование МК и КПТ в трех сферах практики: употребление психоактивных веществ и аддиктивные расстройства, проблемы психического здоровья, а также преступное поведение и исправительные учреждения. Каждая из глав части III также включает конкретные примеры. Эти отрасли терапии были выбраны, потому что каждая из них обсуждается в литературе, хоть и в разной степени. В научных трудах по МК и КПТ последнего десятилетия наиболее обоснованным остается лечение злоупотребления психоактивными веществами и практическое применение метода в сфере психического здоровья. Практическое применение МК и КПТ также часто обсуждается отдельно в коррекционном лечении. Надеюсь, что информация части III поможет в интеграции вышеупомянутых методов в соответствующих условиях и в контексте существующих структур (например, риск–потребность–ответственность в исправительных учреждениях). Текст части III я написала, исходя из собственного опыта в клинической практике и в проведении тренингов. Несмотря на то что для этой книги были избраны только три области применения, использование МК и КПТ может выходить за их пределы и затрагивать такие темы, как насилие над сексуальным партнером и последующая реабилитация, зависимость от азартных игр, обсессивно-компульсивное расстройство и другие сопутствующие проблемы. Информация, которую вы найдете, является только началом для многих возможных детализаций.

Часть IV, “Вопросы клинической практики”, завершает наше исследование интегративной практики МК и КПТ. В главе 13, “Решения потенциальных проблем”, описываются распространенные проблемы и предлагается опыт и руководство для их устранения. Наконец, в главе 14, “Обучение и супервизия”, приводится информация, с помощью которой можно приобрести навыки в практике МК и КПТ.

# Благодарности

Эта книга была бы невозможна без потрясающей работы теоретиков, исследователей и писателей, цитируемых на ее страницах. Для меня было большой честью и удовольствием продемонстрировать широту исследований и научных знаний в области интегративной практики МК и КПТ.

Я невероятно благодарна за возможность поделиться информацией, которую получила в многочисленных разговорах с коллегами-профессионалами, стажерами, заинтересованными лицами и студентами о том, как обучать и изучать МК и КПТ, а также применять их в психологическом консультировании и супервизии. Эта книга, по сути, началась с моей диссертационной работы, и я искренне ценю моего постоянного наставника, Синтию Осборн, за ее поддержку. Также выражаю особую признательность моим коллегам и бывшим студентам, которые сотрудничали со мной в проектах, связанных с темой данной книги.

Эта работа насыщена идеями студентов и специалистов, которые поделились своим собственным опытом практики, обучения и преподавания МК и КПТ в *Voices From the Field*. Особая благодарность Вивиан Харитон (*Vivian Hariton*), чья честность в трудовой этике и личностные качества помогли мне в проверке и корректировке книги и ссылок, а также Карле Галло (*Karli Gallo*) за ее помощь со ссылками в конце каждой главы.

Я также очень признательна моим дорогим коллегам (прошлым и нынешним), друзьям и семье, которые поддерживали меня во время всей моей работы. Спасибо, что поверили в меня и были терпеливы.

Наконец, я благодарна вам, дорогой читатель, за то, что заинтересованы в дополнительной информации, которая поможет улучшить ваши профессиональные качества и эффективность работы. Потому что, в конце концов, разве это не то, о чем пойдет речь?

## Ждем ваших отзывов

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>