



ДОН КЛИФФОРД

доктор медицинских наук,
диетолог-нутрициолог

ЛАУРА КЕРТИС

диетолог,
мотивационный тренер

МОТИВАЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ И ФИТНЕСА



Москва 2023

УДК 615.8:159.9
ББК 51.204.0+88
К49

Dawn Clifford, PhD and Laura Curtis, MS
MOTIVATIONAL INTERVIEWING
IN NUTRITION AND FITNESS

Copyright © 2016 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.

Клиффорд, Дон.

К49 Мотивационное консультирование в области питания и фитнеса : как помочь человеку решиться на качественные изменения образа жизни / Дон Клиффорд, Лаура Кертис ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 352 с.

ISBN 978-5-04-241698-9

Желание лучше выглядеть или даже медицинская необходимость коррекции питания не всегда может стать серьезным основанием взять себя в руки. Ведь сформированные годами привычки сложно побороть, а порой их сложно даже заметить.

Дон Клиффорд, доктор медицинских наук, диетолог-нутрициолог, и Лаура Кертис, мотивационный тренер и диетолог, обнаружили эффективность использования метода мотивационного консультирования (МК) в области питания и фитнеса: МК помогает клиентам справиться с инертностью, эмоциональными барьерами и сомнениями в пути к здоровому образу жизни.

Составленные специалистами сценарии МК иллюстрируют, как сделать продуктивным разговор о составлении рациона, несбалансированном питании, занятиях спортом, восприятии тела и других волнующих вопросов. Авторы соблюдают вес-нейтральный подход, основанный на парадигме «Здоровье в любом размере», поддерживающую концепцию осознанного питания и формирования позитивного отношения к спорту и фитнесу.

УДК 615.8:159.9
ББК 51.204.0+88

ISBN 978-5-04-241698-9

© Евгения Цветкова, перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Содержание

Об авторах	7
От редакторов	8
Введение	10

ЧАСТЬ I

ОСНОВЫ МОТИВАЦИОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Глава 1. ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ: СЛОЖНОСТИ НА ПУТИ	21
Глава 2. СУЩНОСТЬ МОТИВАЦИОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	43

ЧАСТЬ II

ЧЕТЫРЕ ПРОЦЕССА МОТИВАЦИОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Глава 3. ВОВЛЕЧЕНИЕ И ФОКУСИРОВАНИЕ	63
Глава 4. ПОБУЖДЕНИЕ	83
Глава 5. ПЛАНИРОВАНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ	102

ЧАСТЬ III

ОВЛАДЕНИЕ МИКРОНАВЫКАМИ МК: ОАРР

Глава 6. ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ	123
Глава 7. АФФИРМАЦИИ	143

Глава 8. РЕФЛЕКСИЯ	158
Глава 9. РЕЗЮМИРОВАНИЕ	176

ЧАСТЬ IV

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ 191

Глава 10. КОГДА КЛИЕНТ НЕ УВЕРЕН В НУЖНОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ	193
Глава 11. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ВРЕМЕНИ НЕДОСТАТОЧНО	210
Глава 12. РАЗЪЯСНЕНИЕ ЛОЖНОЙ ИНФОРМАЦИИ В СФЕРЕ ЗДОРОВЬЯ И АНАЛИЗ ВРЕДНЫХ УБЕЖДЕНИЙ	229

ЧАСТЬ V

МОТИВАЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ И ФИТНЕСА 247

Глава 13. ПРИМЕНЕНИЕ МОТИВАЦИОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ДИЕТОЛОГИИ И НУТРИЦИОЛОГИИ	249
Глава 14. МОТИВАЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В ОБЛАСТИ СПОРТА И ФИТНЕСА	277
Глава 15. МОТИВАЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ С ЛИШНИМ ВЕСОМ И ПРИ РАССТРОЙСТВЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ	306
Приложение 1. ПРИВЛЕЧЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ	330
Приложение 2. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ	336
Библиография	341
Алфавитный указатель	350

Об авторах

Дон Клиффорд, доктор наук, доцент, директор Методолого-дидактической программы по диетологии на кафедре питания и пищевых наук Калифорнийского государственного университета в Чико. Кроме того, она стала соучредителем и в настоящее время является директором FitU, программы наставничества по вопросам питания и физической культуры в кампусе университета. Обладатель награды «Выдающийся преподаватель в области диетологии» от Академии питания и диетологии д-р Клиффорд проводит большую исследовательскую работу, часто выступает с лекциями на тему мотивационного консультирования и бездиетного подхода к здоровью и хорошему самочувствию. Она опубликовала несколько научных статей в журнале *Nutrition Education and Behavior*, а также написала ряд учебных программ для *Today's Dietitian* и *Nutrition Dimensions*. Она является членом Ассоциации преподавателей по мотивационному консультированию (MINT).

Лаура Кертис, магистр наук, директор службы питания в Медицинском центре Гленна в Уиллоусе, Калифорния, где непосредственно отвечает за клиническое питание пациентов, находящихся в отделении интенсивной терапии, и, кроме того, ведет прием как диетолог в амбулаторной клинике. Также она является наставником студентов-диетологов и ведет курс в Калифорнийском государственном университете в Чико. Обладая обширным опытом по проведению мотивационных консультаций, Лаура Кертис преподает свои знания как на уровне бакалавриата, так и на уровне магистратуры. Как диетолог она консультирует пациентов с такими заболеваниями, как диабет, болезни сердца и нарушение пищевого поведения, а также тех, кто рассматривает возможность бариатрической операции. В своих консультациях она сочетает мотивационное консультирование с бездиетными принципами интуитивного питания, исповедуя принцип «Здоровье при любом размере».

От редакторов

Нередко, когда практикующий врач пытается «заставить пациента» изменить свой подход к правильному питанию и физическим упражнениям, ему приходится нелегко. И в этом случае он нередко направляет пациента на консультацию к специалисту по изменению поведения, лелея в голове определенные ожидания по данному поводу. Специалист, испытывая в связи с этим определенное давление, чувствует необходимость давать советы, поскольку клиент по всем признакам явно нуждается в изменении образа жизни.

Мотивационное консультирование (МК) было разработано с целью усовершенствования диалога с пациентом о необходимости изменения его поведения. Первые разработки появились более 30 лет назад в области лечения зависимостей и затем совершенствовались, постепенно расширяясь на другие области. Данная книга является хорошей иллюстрацией такого расширения, поскольку многие проблемы, причины которых коренятся в других областях, находят свое проявление в вопросах питания и физической активности: мы не можем заставить людей измениться, только они сами могут это сделать; нежелание меняться — весьма распространенное явление; и сами изменения часто не так просты, как нам бы хотелось.

Авторы на протяжении всей книги разбирают и иллюстрируют то, как консультанты могут корректировать свой стиль и методы для достижения результатов, которые удовлетворяли бы всех участников терапии. В рамках мотивационного консультирования набившие оскомину разговоры о диете и физических упражнениях превращаются в нечто уникальное для каждого пациента, одновременно позволяя консультанту или терапевту-практику совершенствовать свои навыки по мере того, как раскрываются мотивы, которые движут клиентом.

Некоторые средства, необходимые для успешного использования МК, могут показаться довольно радикальными. Например, нужно рас-

сма́тривать клиентов как людей с сильными сторонами, а не просто как пациентов со списком патологий. Эмпатическое слушание и ориентированность на личность человека являются ключевыми факторами не только при поддержании диалога: они служат для мягкого направления разговора в сторону изменений, позволяют внимательно отслеживать язык изменений, которые происходят в клиенте.

В каком-то смысле эта книга является приглашением к переменам для самих консультантов и практикующих врачей — к изменению алгоритмов привычных консультаций по вопросам питания и фитнеса. Использование МК уберет лишнее напряжение и стресс, поскольку здесь вам не нужно додумывать ответы самостоятельно — их вам даст клиент. С другой стороны, умение слушать и забота, поставленные на службу изменений, потребуют терпения, заинтересованности и вдумчивости. Книга в полной мере несет в себе данные качества, и мы с распростертыми объятиями приветствуем ее в серии, посвященной применению МК.

*Стивен Роллник, доктор наук,
Уильям Р. Миллер, доктор наук,
Тереза Б. Мойерс, доктор наук*

Введение

Наверняка вы не раз смотрели по телевизору фигурное катание и поражались тому, насколько легко и грациозно скользят по льду фигуристы. Кажется, что все вращения и прыжки даются им так непринужденно. Это выглядит просто. Но любой, кто когда-либо выходил на лед, знает, что фигурное катание — это многолетние тренировки и нелегкий труд. Один неверный шаг по этой гладкой, скользкой поверхности, и вы упадете. Все намного сложнее, чем кажется.

Эту аналогию можно распространить и на консультирование в области питания и фитнеса. Насколько это может быть сложно? Кто бы не хотел изменить и улучшить свой режим питания и физической активности? Возможно, и вы сами внесли некоторые изменения в эту область своей жизни и очень гордитесь своими достижениями. Возможно, вы являетесь поклонником здорового питания и активного образа жизни. Однако приверженность здоровому образу жизни не делает вас автоматически экспертом, способным консультировать других, чтобы они следовали вашему примеру.

Благодаря доблестным усилиям общественных популяризаторов здоровья, медицинских работников и даже учителей физкультуры мы все теперь знаем, как важно поддерживать свое телесное здоровье. Мы также знаем, что это не так легко и что, несмотря на твердое убеждение в необходимости здорового питания и занятий спортом, наша мотивация следовать этому напоминает американские горки. Однажды вы можете проснуться, воодушевленные своим намерением начать употреблять больше фруктов и овощей. Вы устремляетесь в магазин, покупаете всего полезного, приносите домой и весь день добавляете овощи и фрукты во все свои блюда и перекусы. На следующий день вас захватывает суeta дел, вам некогда добраться до продуктового магазина, поэтому в конечном итоге вы съедаете маффин с шоколадной крошкой из вендингового автомата рядом с офисом.