

Motivace, motivační terapie a motivační rozhovory

JOSEF KREJČÍ

KATEDRA PSYCHOLOGIE (PEDF UK); TK Kladno-Dubí

KREJCI.JO@EMAIL.CZ; JOSEF.KREJCI@PEDF.CUNI.CZ



„Stav připravenosti ke změně či touha po ní,
která se ovšem v různých situacích a s časem
proměňuje, přičemž tento stav lze ovlivnit.“

(Miller, Rollnick, 1991)

Motivace v adiktologii

= proces usměrňování, udržování a energetizace chování (X amotivační syndrom)

- Motivace není černobílí proces (má X nemá)
- Na člověka zaměřený přístup + KBT (X konfrontace; autoritativnost)
- Lidé jsou vždy nějak/něčím motivovaní (X odpor ke změně)
- Lidé věří tomu na co si přijdou, sami si udělají, mluví o tom
- Motivace jako vinoucí se nit adiktologie

Cíle

- Realistické, dosažitelné, srozumitelné, konkrétní
 - Měřitelnost (ne/splnění)
 - Dosažitelnost (klientovi schopnosti)
 - Proveditelnost
 - Časové omezení
- Terapeut pomáhá:
 - Řešit konflikty mezi cíli
 - Rizikovost plnění
 - Upustit od cílů

Formulace cílů – Kontrakt – Kontinuita – Dynamika (x rigidnost)

Faktor CMRS	Popis
Circumstances <i>Okolnosti</i>	Množství životních situací vede lidi k tomu, aby vyhledali léčbu. Patří k nim například problémy se zákonem, penězi, zdravím, rodinou nebo zaměstnáním. Tyto situace jsou individuální a často se mění během času u téhož jednotlivce. Mají společné, že je člověk vnímá jako vnější tlak na to, aby do léčby nastoupil, setrval v ní a vytěžil z ní přínos pro návrat do života. Léčba sama musí toto vnímání vnějších tlaků využívat, aby udržela klienta v procesu změny.
Motivation <i>Motivace</i>	Klienti jsou motivováni k léčbě, pokud vyhledají léčbu z „vnitřních důvodů“ – kvůli osobní změně. Tyto důvody mohou být pozitivní (přání žít jinak, užívat „dobré věci života“, osobní růst, lepší sociální a rodinné vztahy) i negativní (zbavit se pocitů viny, studu, nenávisti k sobě i k druhým, beznaděje apod.). Vnitřní, skutečná motivace vede klienta k poznání, že ne drogy ani životní okolnosti, ale on sám je problémem, a k přijetí faktu, že ne svět kolem něj, ale on sám se musí změnit.
Readiness <i>Připravenost</i>	Člověk může být motivován ke změně a přitom nemusí ve skutečnosti přijímat nutnost léčby. Motivovaní lidé, kteří nejsou připraveni na zapojení do léčebného procesu, mohou vnímat jako životaschopné jiné alternativy, například zvládání prostřednictvím sebekontroly, provedení změn okolností (změny vztahů, práce, přestěhování) nebo získání pomoci a podpory od rodiny, přátel či náboženství. Ti, kteří jsou připraveni k léčbě, zavrhnou všechny ostatní volby pro změnu a vnímají léčbu jako svou jedinou alternativu.
Suitability <i>Vhodnost</i>	Klienti mohou být motivováni ke změně a připraveni k léčbě, ale nemusí vnímat konkrétní léčebný program jako odpovídající jejich potřebám. „Vhodnost“ vyjadřuje dobré párování (matching) mezi klientovými potřebami a typem, formou a délkou léčby. Znamená, že klient přijímá přístup programu, cíle a filozofii, programu důvěřuje a je schopen vytrvat.

Práce s motivací

- 1) JAK MOC CHCI TUTO ZMĚNU?
- 2) JAKÉ SI MYSLÍM, ŽE MÁM SCHOPNOSTI JÍ DOSÁHNOUT?
- Mapování připravenosti pomocí os:
 - Význam změny (jako moc doopravdy chci?)
 - Možnost jí uskutečnit (mám na to?)
 - Proč tolik a ne tolik?

1

100



Duch motivačních rozhovorů

1. Spolupráce a partnerství
2. Respekt k jeho autonomii
3. Aktivní podpora
4. Klient jako zdroj nápadů

-Techniky:

- Reflektivní naslouchání
- Otevřené otázky
- Oceňování
- Shrnování
- Informování

•
jak udělám otevřenou otázku?
pojmenovat konkrétní chování
„co ještě“? = vázat kytici
1,2,3.

Eliminace obhajování statusu quo

Pozor na „roadblocky“:

- ! Otázky, odpovědi (stereotyp)
- ! Konfrontace a popírání
- ! Pracovník jako expert
- ! Nálepkování, škatulkování
- ! Předčasné zaměření
- ! Obviňování
- ! Varování, strašení
- ! Dávání rad
- ! Moralizování, poučování
- ! Analyzování, přílišná a nebo předčasná interpretace
- ! Bagatelizování

Děkuji za pozornost.

Literatura:

- Kalina, K. (2013). Psychoterapeutické systémy a jejich využití v adiktologii. Praha: Portál.
- Miller, W.R., Rollnick, S. (2003). Motivační rozhovory. Tišnov: Scan.
- Soukup, J. (2014). Motivační rozhovory v praxi. Praha: Portál.
- Soukup, J. (2015). Motivační rozhovory. In Kalina, K. (2015). Klinická adiktologie. Praha: Grada.
- <http://motivacnirozhovory.cz/>