

# TERAPIA

UZALEŻNIENIA ; WSPÓLUZALEŻNIENIA

ISSN 1506 - 4727

Numer 1/2019 (Rok XXII)

DWUMIESIĘCZNIK



Pracę w grupie motywującej możemy zaproponować w każdym momencie, w którym chcemy pomóc klientom „wyjść z przeszłości i zwrócić się ku przyszłości”, osiągnąć większą aktywność lub skupienie w terapii – mówi psycholog Tim Barth, trener Dialogu Motywującego, w rozmowie z Jarosławem Banaszakiem

# DIALOG MOTYWUJĄCY BEZ TAJEMNIC

**Jarosław Banaszak:** Podsumujmy szkolenia i treningi, prowadzone przez Ciebie w ubiegłym roku w Polsce oraz te, które prowadzone były przez polskich Terapeutów Motywujących promujących Twoją metodę pracy z grupami. Psychologowie i terapeuci uzależnień, którzy w nich brali udział, ocenili bardzo wysoko samą metodę, jak i przebieg tych szkoleń. Starając się wdrażać te pomysły w swoich placówkach, spotykają się z pytaniami, jakie dzisiaj chciałbym Ci zadać. Na przykład, po co osoby uzależnione mają uczestniczyć w grupach motywujących bazujących na Dialogu Motywującym?



**Tom Barth:** Istnieją różne drogi, którymi możemy podążać, kiedy próbujemy pomagać osobom uzależnionym. Jedną z nich można nazwać bardziej subskrypcyjną, tzn. opartą na założeniu, że zobowiązujemy się dostarczać klientowi określonych programów, porad czy narzędzi, a on zobowiązuje się je przyjmować i z nich korzystać. Inną drogą jest bazowanie bardziej na partnerskiej współpracy na każdym etapie rozwiązywania problemów wnoszonych do terapii przez klienta. Grupy opierające swoją pracę na Dialogu Motywującym korzystają z tej drugiej drogi. Starają się wydobywać, wzmacniać i podtrzymywać wewnętrzną motywację klienta do zmian, których on potrzebuje. Wydaje się to być bardzo ważne w leczeniu uzależnień.

**JB.: Na jakim etapie terapii powinna nastąpić praca w takiej grupie motywującej?**

TB: Zwykle uważa się, że motywacja wyprzedza zmianę, więc praca nad motywacją lokowana jest przed lub na początku leczenia. W rzeczywistości możemy zaproponować pracę w grupie motywującej w każdym momencie, w którym chcemy pomóc klientom „wyjść z przeszłości i zwrócić się ku przyszłości”, osiągnąć większą aktywność lub skupienie w terapii.

**JB: Jakie są korzyści z pracy pacjentów w tych grupach?**

TB: Udział pacjentów w grupach motywujących przede wszyst-

kim zwiększa zaangażowanie w leczenie. A to podstawa udanej terapii.

**JB: Co jest charakterystyczne dla grup opartych na Dialogu Motywującym i odróżnia je od innych grup?**

TB: „Literalnie czyste” grupy motywujące skupione są na motywacji do zmiany, nie na fazie działania w zmianie. Bardziej na „dlaczego” niż na „jak”. Takie grupy są też bardziej skoncentrowane na kliencie, co redukuje opór pacjentów wobec oddziaływań terapeutycznych. Ich prowadzenie wymaga od terapeutów dużej elastyczności.

**JB: Jak opisałbyś główne zadania terapeuty prowadzącego grupę motywującą?**

TB: Głównym zadaniem terapeuty w grupach motywujących jest to, co nazwałbym; „pozostawanie w stanie skoncentrowania na pacjentach”. Ważnym zadaniem jest też okazywanie szacunku uczestnikom grup, argumentom i punktom widzenia prezentowanym w grupie. Istotne także, by nie być zbyt aktywnym, powstrzymać się od udzielania wskazówek i rad. Chodzi bardziej o bycie pomocnikiem niż przewodnikiem grupy.

**JB: Jakie umiejętności są kluczowe w prowadzeniu tych grup?**

TB: Cierpliwość oraz umiejętność empatycznego i aktywnego słuchania.

**JB: A jakie pułapki czyhają na terapeutów podejmujących się ich prowadzenia?**

TB: Największa to bycie zbyt aktywnym i dominującym w grupie, a to często następuje w wyniku zwątpienia w zasoby uczestników i w proces grupowy.

**JB: Co chciałbyś przekazać uczestnikom treningów, które prowadziłeś w Polsce, deklarującym gotowość prowadzenia grup motywujących i chęć stałego doskonalenia się w Dialogu Motywującym?**

TB: Chciałbym życzyć im wszystkiego dobrego. Pamiętajcie o dawaniu przestrzeni i zaufania grupie. Skupiajcie się bardziej na przejawach motywacji do zmian, które ujawniają się w grupie, choćby były nieliczne i niepokazne niż na tym, czego w niej brakuje. Nie szczydźcie wysiłków na rzecz stałego zwiększania wymiany pomiędzy uczestnikami treści i emocji, które budują zmianę.

**Tom Barth** jest psychologiem mieszkającym w Bergen w Norwegii, cenionym trenerem Dialogu Motywującego, współzałożycielem Motivational Interviewing Network of Trainers. O jego innowacyjnych metodach pracy z osobami uzależnionymi w Norwegii Prof. William R. Miller – jeden z współtwórców Dialogu Motywującego mówi, jako o istotnej inspiracji dla sformułowania podstawowych założeń tego podejścia.

**Jarosław Banaszak** jest Specjalistą Psychoterapii Uzależnień, Terapeutą Motywującym i Członkiem Motivational Interviewing Network of Trainers. Pracował m.in. w Zakładzie Leczenia Uzależnień w Charcicach i Przychodni Leczenia Uzależnień i Współzależnienia w Śremie. Od 2011 roku prowadzi Pracownię Motywacji i Zmian w Poznaniu.