

PRINCIPI
MOTIVACIONOG INTERVJUA,
VJEŽBA III

Uvod

- *Miller i Rolnick među principe svrstali su: izražavanje empatije, suport samo-efektivnosti, jačanje suprotnosti i specifično (nježno) obradu otpora. Sada su to posavremenili (i nastao je akronim RULE):*
- **USPROSTAVI SE REFLEKSU UREĐIVANJA DRUGIH**
- *(R- Resist the righting reflex)*
- **RAZUMI KLIJENTOVU MOTIVACIJU**
- *(U- Understand your client's motivation)*
- **SLUŠAJ KLIJENTA**
- *(L- Listen to your client)*
- **JAČAJ KLIJENTA**
- *(E- Empower your client)*

- **Obrana (otpori) predstavljaju aktivan proces, koji počinje, kada nekoga zasipamo s razlozima za promjenu.**
- **Studije su pokazale, da ponašanja terapeuta, koja uključuju:**
 - a) uvjeravanje klijenta, da ima problem
 - b) utemeljivanje dobrih strana promjene
 - c) učenje klijenta, kako da se promjeni
 - d) upozoravanje na posljedice, koje će nastati, ako se klijent ne promjeni
- **JAJU OBRANU I OTORE!**

A) USUPROSTAVI SE REFLEKSU UREĐIVANJA DRUGIH

- Ljudi, koji djeluju na području pomoći drugima, obično imaju moćnu želju uređivati stvari, spriječiti štetu i promovirati zdrav život.
- Problem je u tome, da ta namjera često može imati paradoksalan efekat. Uzroci nisu u tome, da nešto s ljudima nije u redu, da su neposlušni, lijeni ili beznadežno u poricanju – puno vjerojatnije stvar je u tome, da svi težimo k tome, da se opiremo uvjeravanju, toliko više kad smo razdvojeni (ambivalentni).

B) RAZUMI KLIJENTOVU MOTIVACIJU

- - **Pacijentovi** razlozi za promjenu biti će oni, koji će prouzrokovati promjene ponašanja – **ne terapeutovi!!**
- - Zato terapeuta zanimaju klijentove brige, vrijednosti, motivi...
- - Postepeno vodi ih prema većoj svjesnosti **raskoraka** među tim, što žele za sebe , kako njihovo sadašnje ponašanje utiče na to (što žele)
- - pacient neka bude onaj, koji će govoriti razloge za promjenu – ne terapeut!

C) SLUŠAJ KLIJENTA

- - MI uključuje najmanje toliko slušanja kao informisanja. (*Možda je normalno očekivanje, da ima stručnjak odgovore na pitanja i da će ih posredovati pacijentu – a kada je u pitanju promjena ponašanja, odgovori leže u pacijentu i potrebno je da ih nađemo – potrebno je prilično dosta slušanja.*)
- - *dobro slušanje kompleksna je klinička vještina!! (Mnogo je više od postavljanja pitanja i biti u tišini, dok pacijent ne odgovori!)* Uključuje empatiju, prihvaćanje, optimistički stav...

D) JAČAJ KLIJENTA

- - Znači, da pomazemo klijentu istraživati, kako može sam promjeniti stvari na bolje
- - Pacijentove ideje i izvori ključnog su značenja
- - U biti pacijenti postanu naši savjetnici, kad im pomazemo, da postignu promjene, koje će im omogućiti bolji život.
- - Važno je, da jačamo njihovu nadu, da su ove promjene moguće i da će imati dobar uticaj na njihovo zdravstveno stanje...

NAJDRAŽI UČITELJ, SUPERVIZOR, MENTOR -VJEŽBA

- **1. Sjetite** se osobe, koja vas je motivisala za učenje, inspirisala, da ste se trudili više nego inače
- **2. Napišite:**
 - a) Ko je to bio? (ime)
 - b) Nekoliko njegovih ili njezinih karakteristika?
 - c) Kako je utjecao na vas
 - d) Kako ste se odazivali na njegov/njezin pristup?
- **3. Da li vidite kakvu sličnost sa MI?**
(popričajte u dvoje ili troje)