

MOTYWUJĄCY NIEREGULARNIK



- Kilka słów o Polskim Towarzystwie Terapii Motywującej str. 2.
- List od prof. Williama R. Millera str. 3.
- Warto wiedzieć.. Wywiad z Andrew Considine str. 4.
- Zmienić mimo oporu str. 5.
- Aktualności PTM, warsztaty, szkolenia str. 6.
- Studium Terapii Motywującej str. 7.

POLSKIE TOWRZYSTWO TERAPII MOTYWUJĄCEJ
The Polish Association of Motivational Interviewing

im. Victora Meyera

Polskie Towarzystwo Terapii Motywującej (PTTM) zostało zarejestrowane w Krajowym Rejestrze Sądowym 9 grudnia 2008 roku. Stworzyli je polscy psychologowie i lekarze psychiatrzy zainteresowani pogłębianiem wiedzy specjalistycznej oraz propagowaniem inicjatyw, postaw i działań sprzyjających poznaniu oraz utrwaleniu teorii i praktyki w zakresie Terapii Motywującej.

Główną inicjatorką założenia Polskiego Towarzystwa Terapii Motywującej była **Iga Jaraczewska**. Pełniła ona również funkcję Prezesa Towarzystwa. Pierwszy raz z Terapią Motywującą zetknęła się dwadzieścia lat temu w Szkocji na Światowym Kongresie Terapii Poznawczo-Behawioralnej. Od tego czasu nieustannie pogłębia wiedzę z tego tematu, uczestniczy w międzynarodowych konferencjach, szkoli, pisze artykuły, recenzuje książki, a równocześnie pracuje klinicznie. Od 2007 roku jako jedyna osoba z Polski należy do M.I.N.T, prestiżowego Międzynarodowego Stowarzyszenia Trenerów Motywujących. W czerwcu zeszłego roku wzięła udział w konferencji w Barcelonie dla trenerów motywujących, gdzie przekazała informację o powstaniu PTTM.

W 2008 roku na nasze zaproszenie przyjechał do Polski irlandzki trener **Andrew Considine** (również członek M.I.N.T.). Od tego czasu przyjeżdża regularnie kilka razy w roku aby szkolić członków PTTM i inne osoby zainteresowane tematem motywacji. Andrew został pierwszym członkiem honorowym PTTM. Dotychczas odbyło się kilkadziesiąt szkoleń przeprowadzonych przez członków PTTM dla psychologów, psychiatrów, pracowników socjalnych, kuratorów sądowych i pedagogów.

Wśród członków PTTM można znaleźć m.in. psychologów, lekarzy psychiatrów, pedagogów, specjalistów resocjalizacji, dietetyków. Właśnie kończy się pierwsza edycja studium Terapii Motywacji i zostaną przyznane pierwsze certyfikaty Terapeuty Motywującego. Kolejna edycja rozpoczyna się w listopadzie bieżącego roku. W ramach PTTM co miesiąc organizowane są regularne superwizje.

W czerwcu bieżącego we współpracy z Instytutem Neurologii i Psychiatrii została zorganizowana pierwsza międzynarodowa konferencja na temat Terapii Motywującej w uzależnieniach. Specjaliści ze Szwecji, Walii, Irlandii i Polski wymienili się doświadczeniami implementacji nowych metod leczenia i realizacji programów TM. Konferencja odbyła się **pod honorowym patronatem twórcy TM, prof. Williama R. Millera**, który do uczestników konferencji skierował następujący list:

Szanowni Koledzy i Koleżanki z Polski,

Serdecznie witam was wszystkich na pierwszej polskiej konferencji poświęconej terapii motywującej. Gratuluję wam zarówno tego przedsięwzięcia jak i dwóch książek z zakresu terapii motywującej, które ukazały się na polskim rynku. Jestem niesłychanie zdumiony jak szybko ten rodzaj pracy z klientem staje się popularny w różnych częściach świata tworząc silne więzi między tak różnymi a jednocześnie tak podobnymi ludźmi. W chwili obecnej terapię motywującą prowadzi się w przynajmniej 42 językach.

Ja sam wychowałem się w małym, górniczym miasteczku w centrum Pennsylvanii, gdzie większość rodzin pochodziła z górniczych krajów Europy: Polski, Niemiec, Anglii, Walii i Rosji. Mój ojciec nie był jednak górnikiem, lecz pracownikiem kolei, która wywoziła węgiel z kopalni. To on przekazał mi jak ważna jest ciężka praca by móc utrzymać rodzinę. A teraz przynależę do międzynarodowej rodziny ludzi, którzy interesują się tym głęboko humanistycznym, opartym na współpracy i współodczuwaniu, sposobem pomagania ludziom. Wiele osób instynktownie rozpoznaje techniki terapii motywującej - tak jakby była to prawda znana im od dawna, tylko zapomniana: wszyscy mamy w sobie ogromny potencjał uzdrawiania. Nie "naprawiamy" ludzi lecz pomagamy im odnaleźć mądrość, którą każdy z nich nosi w sobie.

Podczas mojej ostatniej wizyty w Polsce dowiedziałem się, że symbolem AA jest krokus - symbol nadziei, która wydostaje się spod śniegu pod koniec zimy. Zainspirowany tym symbolem, zamówiłem małe plakietki z krokusem dla uczestników naszego programu terapeutycznego w Nowym Meksyku. Dla mnie osobiście kwiat ten stał się oznaką nadziei, którą każdy z nas nosi w sercu. I gdy czytam słowa współtwórcy ruchu AA Billa W., które mówią o "pracy z innymi ludźmi" to rozpoznaję tę samą cierpliwą i współczującą postawę, która leży u podstaw terapii motywującej.

Witam wszystkich raz jeszcze na tej konferencji! Witajcie w międzynarodowej rodzinie terapii motywującej!

*Dr William R. Miller
Uniwersytet w Nowym Meksyku, USA*

Warto wiedzieć...

TERAPIA MOTYWUJĄCA (motivation enhancement therapy) jest skoncentrowaną na osobie, opartą na współpracy formą prowadzenia klienta w kierunku wydobywania i wzmacniania motywacji do zmiany opracowaną przez **Williama Miller'a i Stephena Rollnick'a**. Jest skuteczną strategią diagnostyczną i terapeutyczną, która pomaga w pokonaniu ambiwalencji i oporu, utrudniającym wielu ludziom podjęcie pożądanych i istotnych dla nich zmian w życiu. Stanowi nowatorskie podejście, którego praktyka i skuteczność oparte są na danych naukowych (empirycznych).

WYWIAD Z ANDREW CONSIDIENE

prowadzenie i tłumaczenie Joanna Rutkowska
marzec 2009

JR: Co sprawiło, że zainteresowałeś się Terapią Motywującą?

Andrew Considine: W latach 1999 – 2000 pracowałem wtedy w Ośrodku dla osób uzależnionych i zauważyłem, że styl prowadzenia konsultacji, terapii, nierówna relacja, powodowała, że klienci doświadczali trudności. Nie zgadzałem się z tym, w jaki sposób pomagano im zrozumieć ich własne życie, zmiany jakie chcieli osiągnąć. To był bardziej model medyczny. Mówiono im co mają robić, „wciskano” w pewne ramy, definiowano w określony sposób. I czułem, że musi być inny sposób pracy z ludźmi, którzy próbują zrozumieć, co się z nimi stało, jacy się stali, czy dłaczego się zachowują, jak się zachowują. I najważniejsze, byłem za często świadkiem upokarzania i zawstydzenia, traktowania jakby byli „gorszymi” ludźmi. I to wszystko było robione pod hasłem: jesteśmy tu by Ci pokazać jak być lepszym. I z tym się nie zgadzałem. To było dla mnie raniące.

Zainteresowałem się Terapią Motywującą. To było w Irlandii. Znana jako metoda terapeutycznego komunikowania się, model terapii. Zacząłem się szkolić, ale jeszcze w pełni tego nie rozumiałem. Zauważyłem, że zaczęło mi to otwierać drzwi, otwierać oczy, kiedy starałem się pomagać ludziom, by sami sobie pomogli. Uważam, że są oni odpowiedzialni za siebie, w jaki sposób możemy pomóc im zdać sobie z tego sprawę i pomóc w to zaufać, że są do tego zdolni, że potrafią sami kreować swoje życie, nawet jeśli nie są pewni czy tego chcą. Wielu ludzi utykało. Utykało w swoim myśleniu, doświadczeniach, w ich życiu, straciło nadzieję, są pełni sprzeczności. Po prostu nie mieli energii, żeby robić coś inaczej. Dlatego zacząłem się interesować Terapią Motywującą, przeszkoliłem się w TM. Nie musiałem już nikogo naprawiać, miałem słuchać, zrozumieć, współpracować. Zacząłem pomagać dojść do przekonania, że to oni są ważni, oni sami mogą dokonywać zmian, których chcą bez mnie, czy kogokolwiek innego. Tak to właśnie było.

JR: Jak długo praktykujesz Terapię Motywującą?

AC: Od 2000 roku. Obecnie już 9 lat.

JR: Jak wykorzystujesz aktualnie Terapię Motywującą w swojej praktyce zawodowej?

AC: Prowadzę prywatną praktykę, swoją własną firmę. Aktualnie prowadzę warsztaty dla ludzi w tutaj w Polsce, to moja druga wizyta tutaj. W Irlandii, gdzie mieszkam, praktykuję TM w pracy z grupami ludzi, którzy chcą zbadać pewne obszary, np. relacje z ludźmi, z którymi pracują, jak kreować zmiany, bez zmuszania ludzi do tego. Pracuję również w uzależnieniach, biznesie, w ramach radzenia sobie ze stresem. Praca którą wykonuję wykorzystując TM, nie odnosi się do jednego konkretnego modelu terapii czy sytuacji. To nie są tylko uzależnienia, to może być obszar, w którym potrzebna jest pomoc czy opieka zdrowotna. Doświadczam również, że dla ludzka pracujących w opiece zdrowotnej jest to bardzo efektywny sposób wywoływania zmian. Podobnie jest w biznesie.

Zmienić mimo oporu

W życiu prywatnym i zawodowym trafiamy na osoby, z którymi bardzo trudno jest się porozumieć i zrozumieć. Powodów może być wiele: agresja, bierność, brak zdecydowania czy wglądu, bunt, roszczeniowość. Są „trudni” w kontakcie. Współpraca wydaje się niemożliwa. Powodem może być opór.

Opór zwykle potocznie rozumiany jest jako niechęć do zmiany, zjawisko niepożądane, czasami wręcz szkodliwe. Może rodzić złość, bezradność, niechęć. Skoro ten człowiek tak się zachowuje, to znaczy, że taki jest i nie chce, żeby było inaczej. Nie da się na siłę nic zmienić. W podejściu psychodynamicznym opór może być przejawem nieuświadomionego konfliktu wewnętrznego. Zaprzeczenie jest uważane za jeden z głównych mechanizmów obronnych u osób uzależnionych. W takim rozumieniu opór jest integralną częścią człowieka.

Można też na to zjawisko spojrzeć inaczej. W rozumieniu podejścia motywującego opór pojawia się w odpowiedzi na to, co się dzieje w relacji. Pokazuje, że kontakt słabnie, przestają współpracować. Nie idą już razem w jednym kierunku, zaczynają się spierać lub rozchodzić. Należy podkreślić, że pojawienie się oporu jest naturalne. Nie jest to powód do niepokoju. Ważne jest, w jaki sposób pokierować dalej rozmową. To jest sygnał, że warto zmienić swój sposób reagowania. Zrobić krok do tyłu i zastanowić się nad powodem pojawienia się oporu. Co spowodowało, że klient potrzebuje się „bronić”. W ujęciu motywującym utrzymujący się opór jest problemem terapeuty. Powstaje on w odpowiedzi na to, co on robi. Zmieniając swoją postawę w rozmowie może zwiększyć lub zmniejszyć opór.

Sposób oddziaływania na opór odróżnia Terapię Motywującą od innych nurtów. Jednym z głównych założeń jest unikanie konfrontacji i sporów. Dowodzenie swoich racji wzbudza poczucie niezrozumienia, a w konsekwencji wycofanie, obronę lub atak. Co zatem może być pomocne? Jedną z przydatnych strategii radzenia sobie z oporem w ujęciu motywującym jest odzwierciedlenie z przeformułowaniem. Można pokazać, że klient ma swoje racje w danej kwestii, równocześnie przekierować uwagę w nieco innym kierunku. Zamiast zatrzymywać się na sprawie, przy której osoba utyka i się blokuje (niezależnie od powodów), a zająć się innym aspektem rozmowy.

Klient: Nie mam już siły. Ona ciągle mi narzuca swoje zdanie, a to co ja chcę, nie liczy się! Mam dość podporządkowywania się.

Terapeuta: Żona ma swoją wizję, a pan swoją. Wcześniej pan ulegał. Teraz pan chce decydować sam o sobie, zgodnie ze swoimi przemyśleniami i potrzebami.

Uwaga w rozmowie została przekierowana z konfliktu z żoną, co wzbudziło złość i napięcie, na kwestię decydowania o sobie oraz na potrzeby klienta. To pozwala zdefiniować, jakiej zmiany ta osoba chce wprowadzić.

Na podstawie: Miller W.R., Rollnick (2002) Motivational Interviewing. Second edition. Preparing people for change. London. The Guilford Press

AKTUALNOŚCI PTTM

Najbliższe szkolenia

Termin	Temat	Podstawowe informacje o szkoleniu
15.10.2010	Terapia Motywująca (TM) w zaburzeniach jedzenia <u>osoby prowadzące:</u> Halina Gąsior Elżbieta Kołakowska <u>miejsce:</u> Warszawa więcej na www.pttm.org.pl	Warsztat skierowany jest do psychologów, psychiatrów, lekarzy i pielęgniarek. Celem warsztatu jest prezentacja zastosowania Terapii Motywującej jako metody pracy z osobami cierpiącymi na zaburzenia jedzenia.
24.10.2010	Wprowadzenie do Terapii Motywującej <u>osoby prowadzące:</u> Alexandra Kamińska Alicja Dąbrowska <u>miejsce:</u> Warszawa więcej na www.pttm.org.pl	Warsztat jest skierowany do wszystkich osób zainteresowanych tematem motywacji. Uczestnicy poznają podstawowe założenia oraz metody pracy w Terapii Motywującej. Na warsztacie zyskają Państwo także nowe narzędzia do pracy z klientami – ćwiczenia usprawniające koncentrację, pozwalające na zwiększenie świadomości ciała, które są pomocne w pracy m.in. z takimi zaburzeniami jak nerwice, ptsd czy zaburzenia lękowe.
19-20.11.2010	Wprowadzenie do Terapii Motywującej <u>osoby prowadzące:</u> Alexandra Kamińska Alicja Dąbrowska <u>miejsce:</u> Bukowina Tatr. koło Zakopanego więcej na www.pttm.org.pl	Warsztat jest skierowany do wszystkich osób zainteresowanych tematem motywacji. Uczestnicy poznają podstawowe założenia oraz metody pracy w Terapii Motywującej, <i>będą mieli także okazję do praktycznego przećwiczenia nabytych umiejętności.</i> Na warsztacie zyskają Państwo także nowe narzędzia do pracy z klientami – ćwiczenia usprawniające koncentrację, pozwalające na zwiększenie świadomości ciała, które są pomocne w pracy m.in. z takimi zaburzeniami jak nerwice, ptsd czy zaburzenia lękowe.
Od listopada 2010	STUDIUM TERAPII MOTYWUJĄCEJ <u>osoby prowadzące:</u> wykładowcy polscy oraz zagraniczni <u>miejsce:</u> Warszawa więcej na str. 7. oraz www.pttm.org.pl	Zapraszamy do udziału w STUDIUM TERAPII MOTYWUJĄCEJ, kończącym się uzyskaniem certyfikatu Polskiego Towarzystwa Terapii Motywującej

STUDIUM TERAPII MOTYWUJĄCEJ

POLSKIE TOWARZYSTWO TERAPII MOTYWUJĄCEJ wraz z AKADEMIĄ MOTYWACJI I ZMIAN zapraszają do udziału w **STUDIUM TERAPII MOTYWUJĄCEJ**, kończącym się uzyskaniem certyfikatu Polskiego Towarzystwa Terapii Motywującej.

INFORMACJE OGÓLNE

Być może jesteś jedną z tych osób, która podczas prowadzenia rozmowy z klientem proponowała różne rozwiązania, ale klient jakby nie chciał współpracować, jakby wcale tego nie przyjmował? Być może jesteś jedną z tych osób, która w takiej sytuacji zastanawiała się nad metodą, która doprowadziłaby klienta do podjęcia pożądanego dla niego zmian w życiu i pomogłaby w pokonaniu trudności i oporu. W takich sytuacjach przychodzi 'na ratunek' TM.

Terapia Motywująca (TM) jest skoncentrowaną na osobie, opartą na współpracy formą prowadzenia klienta w kierunku wydobywania i wzmacniania motywacji do zmiany (William Miller i Stephen Rollnick, 2009). Stanowi nowatorskie podejście, którego praktyka oparta jest na empirycznych danych naukowych.

ZALETY STUDIUM

- kompleksowe podejście do zagadnienia motywacji
- efektywny system nauczania
- praktyczne przykłady i ćwiczenia
- superwizja prowadzona przez doświadczonych i certyfikowanych terapeutów motywujących
- uzyskanie certyfikatu Terapeuty Motywującego, poświadczającego nie tylko udział w szkoleniu, ale także konkretne kompetencje

MIEJSCE: Zajęcia odbywają się w **Warszawie**.

UWAGA! Zgłoszenia przyjmujemy do 1 listopada 2010!

Liczba miejsc ograniczona!

Osoby zainteresowane zapraszamy na stronę internetową: www.pttm.org.pl
Adres e-mailowy: szkolenia@pttm.org.pl

Polskie Towarzystwo Terapii Motywującej serdecznie dziękuje Joannie Rutkowskiej za przygotowanie pierwszego numeru Motywującego Nieregularnika PTTM