

# Obsah

## ČÁST PRVNÍ. VÝCHODISKA

- |   |    |
|---|----|
| 1. Atmosféra změny                            | 3  |
| Určení neurčitého 4                           |    |
| Kritické předpoklady změny 5                  |    |
| Vývoj konfrontace 5                           |    |
| 2. Co lidi motivuje ke změně?                 | 14 |
| Stav motivace 14                              |    |
| Motivace jako možnost 18                      |    |
| Účinné motivační postupy 19                   |    |
| Smišení ingrediencí 27                        |    |
| 3. Rychlá intervence: Více kamínků do mozaiky | 28 |
| Změna sama sebe 28                            |    |
| Vliv rychlé intervence 29                     |    |
| Aktivní přísady účinné rychlé intervence 30   |    |
| Motivace a vzájemná interakce mezi lidmi 32   |    |
| 4. Ambivalence: dilema změny                  | 33 |
| Chci, nechci 33                               |    |
| Setkání s ambivalencí 34                      |    |
| Pochopení ambivalence 35                      |    |
| Práce s ambivalencí 41                        |    |

## ČÁST DRUHÁ. PRAXE

- |  |    |
|--|----|
| 5. Principy motivačních rozhovorů                    | 45 |
| Co je motivační rozhovor? 46                         |    |
| Rozdíly mezi motivačními rozhovory a jinými styly 46 |    |
| Pět základních postupů 49                            |    |
| Shrnutí 55   |    |
| 6. Fáze I: Budování motivace ke změně                | 56 |
| První setkání 56                                     |    |
| Struktura začátku sezení 62                          |    |
| Pět počátečních postupů 62                           |    |
| Provázením během kontaktu 78                         |    |
| 7. Využívání výsledků hodnocení                      | 79 |
| Prezentace hodnocení 79                              |    |
| Různé podoby hodnocení 80                            |    |
| Vyhodnocení motivace 84                              |    |
| Osobní zpětná vazba 86                               |    |

8. Zacházení s odporem	89
Role terapeuta při odporu 89	
Rozpoznání odporu 101	
Postupy pro zvládání odporu 92	
Jak se vypořádat se zrušenými setkáními 98	
Drama změny 99	
9. Fáze II: Posilování závazku ke změně	101
Rozpoznání připravenosti ke změně 101	
Nebezpečí ve II. fázi 103	
Rekapitulace 104	
Klíčové otázky 104	
Informace a rady 105	
Projednávání plánu 106	
Hra na závěr 110	
10. Typické a obtížné situace	112
Spolupráce s partnery 112	
Přinucený klient 115	
Jak začít hovor o tématu 117	
Málo času 118	
Pátrání v emocích 119	
Život v chaosu 121	
Odbíhání od tématu 122	
Detoxifikace 123	
11. Praktická případová studie	125
12. Výcvik v motivačních rozhovorech	143
Některé obecné zásady 144	
Východiska 147	
Počáteční postupy 148	
Cvičení střední části hry 162	
Cvičení na ukončení hry 166	

## ČÁST TŘETÍ. KLINICKÉ VYUŽITÍ MOTIVAČNÍCH ROZHovorŮ

ÚVOD	171
13. Motivační rozhovory a fáze změny	175
<i>Carlo C. DiClemente</i>	
Fáze před uvažováním – odpor a „čtyři R“ 176	
Uvažování – analýza riziků a zisků 178	
Rozhodnutí – od závazku k akci 180	
Akce – uvedení plánu v život 181	
Udržování, relaps a recyklace 182	
Shrnutí 183	

14. Rychlé motivační rozhovory v rukou  
nespecializovaných praktiků 185  
*Stephen Rollnick a Alison Bell*  
Řízení setkání 186  
Začátek setkání: otevření tématu týkajícího se užívání 187  
Na cestě – zkoumání obav a možností změny 188  
Ukončení setkání 189  
Případová studie 190  
Závěr 193
15. Motivační rozhovory: Holandský pohled se zvláštním  
zaměřením na klienty závislé na heroinu 195  
*Henk P. J. G. Van Bilsen*  
Pochopení motivace 195  
Speciální techniky 197  
Motivační rozhovory s klienty závislými na heroinu 200
16. Motivační terapie v párech a závislost na alkoholu 204  
*Allen Zweben*  
Důvody pro zahrnutí partnera 205  
Role partnera v motivačním poradenství: „Svědék“ versus aktivní účastník 206  
Pozvání partnerů do procesu léčby 206  
Vyhodnocení partnerského podpůrného systému 207  
Techniky v motivační terapii za účasti partnera 207
17. Posilování zásadních řešení: Motivace při prevenci  
relapsu vážně závislých alkoholiků 214  
*Steve Allsop a Bill Saunders*  
Východiska 214  
Uplatnění v léčebné praxi 215  
Program 215  
Setkání s každým pacientem jednotlivě 216  
Setkání se dvěma pacienty 222  
Věra ve vlastní schopnosti 223  
Závěr 223  
Poděkování 224
18. Motivační rozhovory s mladými lidmi 225  
*Gillian Tober*  
Okolnosti a životopisná data 226  
Rozhovor 227  
Pokračování 234  
Diskuse 234
19. Žebříček hodnot a pítí: Systematická motivační  
terapie s alkoholiky 236  
*W. Miles Cox, Eric Klinger a Joseph P. Blout*  
Motivační model užívání alkoholu 237  
Vyhodnocení motivační struktury 238  
Terapeutická technika 238  
Závěry 245

20. Problémy s alkoholem a komunita <i>Tim Stockwell</i>	246
Komunitní týmy zaměřené na alkohol (CAT) 246	
Vztah motivačních principů ke komunitní práci 247	
Shrnutí a závěr 251	
21. Motivační rozhovory s uživateli heroinu na metadonových klinikách <i>Bill Saunders, Celia Wilkinson a Steve Allsop</i>	252
Náš výzkum 253	
Co je dobrého na brání drog 254	
Stinné stránky 255	
Spokojenost se životem 257	
Problémy a obavy 258	
Analýza zisků a ztrát 259	
Využití emocí 260	
Záměry do budoucna 262	
Závěrečný komentář 262	
Poděkování 263	
22. Motivační rozhovory a zmírňování nebezpečí HIV <i>Amanda Baker a Julie Dixon</i>	264
Filozofický rámec našeho přístupu 264	
Cílová skupina v léčbě 265	
Cíle motivačního rozhovoru 266	
Terapeutický vztah 266	
Postupy v rámci rozhovoru 267	
Případ Kerry 270	
Důležité součásti motivačních rozhovorů 272	
23. Použití motivačních rozhovorů při léčbě pachatelů sexuálních deliktů <i>Randall J. Garland a Michael J. Dougher</i>	273
Faktory, které narušují motivaci k léčbě 274	
Zapojení sexuálního devianta do léčby 277	
Motivace během léčby 279	
Závěr 282	
24. Motivační rozhovory a udržování výsledků změny <i>Rosemary Kent</i>	283
Přiblížení se ke konci cesty 283	
Nerozhodnost nad další cestou 283	
Ambivalence a předčasná sebedůvěra 284	
Rozlišování očekávání 288	
Závěr 289	
LITERATURA	291