

nak", "kábfőszereznek", "betegnek". A módszer célja, hogy a kliens „rábeshelje” magát alkohol/droghasználó viselkedése megváltoztatására. A kliensnek joga van választani, hogy akar vagy sem változtatni, és ezért a felelősséget ő viseli.

A módszer öt alapelemből áll:

1. *Az empátia kifejezése:* paradox módon, a kliens elfogadása (beleértve alkohol/droghasználatát is) fokozza változással kapcsolatos szándékait. A kliens ambivalenciája normális, hiszen ha már elszánta volna magát a változásra, nem keríne sor erre a processzusra.

2. *Diszkrépancia kialakítása:* a terapeuta ugyan elfogadja a klienst, azonban a cél mégis az, hogy változás kezdődjön nála. Ezért a jelenlegi, droghasználó viselkedése és a szélesebb értelemben vett céljai közötti össze nem illést ki kell emelni (tehát ezeket a célokat nem érheti el, ha folytatja jelenlegi droghasználatát). A motivációs interjú alapja az, hogy a legtöbb szenvedélybetegben, még akkor is, ha problémamentesnek látja szenvedélyét, az ambivalencia felkelthető, illetve egy későbbi szakaszban magától is megjelenik, és a kliens a „folytassam-abba-hagynom”, „jó ez nekem vagy rossz” kétállapottal kerül állandóan szembe. A motivációs interjú ezt a két ambivalenciát hozza létre, illetve ezzel „játszik”, ezt az ambivalens, állandóan billegő egyensúlyi helyzetet igyekszik a változás elfogadása irányában „felbillenteni”.

A klienssel együtt számításba vehetjük droghasználatát előnyeit („mi a jó abban?”) és hátrányait („mi a rossz abban?”). Számításba vehetjük, mennyire elégedett a kliens jelenlegi életével, hogyan látta magát a múltban, hogy szeretné látni magát a jövőben. A jelen és a múlt, illetve a jelen és a jövő közötti diszkrépancia lehet, ami elősegítheti a változás választását. Lényeges, hogy a diszkrépanciát a kliens, és ne a terapeuta fogalmazza meg.

Egy lehetséges döntési helyzetet mutat be a következő táblázat, amit a kliens (vagy a klienssel együtt a konzultáns is) kitölthet:

Döntési egyensúly			
Folytatni az ivást mint eddig		Változtatni az iváson	
Előny	Hátrány	Előny	Hátrány
ellazít	elvezethetem a házasságom	boldogabb házasság	mit szólnak a barátaim
feldob	rossz példa a gyerekeknek		

3. *A vitalkozás elkerülése:* a vita, a rábeszélés, sokszor maga a diagnózis („alkoholista”, „addikt”) is ellenételes hatást vált ki: fokozza a kliens ellenállását. Nincsen arra szükség, hogy a kliens vállalja a betegség szerepét vagy a függőséget (mint címke). Ez a klienst csak a változtatni tudás érzésétől fosztja meg, illetve ellenállását fokozza.

4. *Játék az ellenállással:* ellenállás jelenkezése esetén el kell kerülni a konfrontációt, stratégiát kell váltani. Bizni kell abban, hogy a felmerülő problémák megoldásának legjobb forrása maga a kliens.

5. *A változtatás képességének támogatása:* a változásba vetett hit önmagában fontos motivációs tényező. A kliens az, aki felelős a választásért és ő az, akinek a személyes változást végre kell hajtania.

#### *Összefoglalva:*

1. alapelv: Empátia kifejezése.

Az elfogadás elősegíti a változást.

Alapvető a kliens képzetet módon végzett, reflektív meghallgatása.

Az ambivalencia normális.

2. alapelv: Diszkrépancia kifejlesztése.

Fontos a következmények tudatosítása.

A jelen viselkedés és a fontos célok közötti diszkrépancia motiválhat a változásra.

A kliensnek mondja ki a változás mellett szóló érveket.

3. alapelv: A vitalkozás elkerülése.

A vitalkozás a várható képest ellenételes hatású.

A védekezés védekezést szül.

Az ellenállás annak a jelzése, hogy váltás stratégiát.

Nem szükséges cinkézni.

4. alapelv: Játék az ellenállással.

Az ellenállást alakítsd az előnyre.

Változtasd meg az értelmezési kereteket.

Kínálj új értelmezési perspektívákat.

A kliens értékes forrás a problémák megoldásában.

5. alapelv: A kliens önbizalmának támogatása.

A változás lehetőségébe vetett hit fontos motiváló tényező.

A kliens a felelős azért, hogy válasszon és a változást végrehajtsa.

Mindig van remény, hogy van alternatív lehetőség.

A motivációs interjú technikáját a rövid intervencióval folytatjuk, aminek egy formáját szintén Miller és Rollnick (1991) fogalmazta meg.