

Endring på egne vilkår

Henning Mohaupt



Tom Barth og Christina Näsholm | **Motiverende samtale – MI.** Fagbokforlaget, 2007. 169 sider

Hvordan skape en situasjon som gir rom og trygghet til å anerkjenne at man har blandede følelser for en endringsprosess som alle rundt en mener man bør gå i gang med? Hva er en god metode for å få klienten til å reflektere rundt egen ambivalens i en terapi? På hvilken måte kan god samtaleteknikk fremme etablering av samarbeid med motvillige klienter?

Dette er hovedtemaer i boken *Motiverende samtale – MI* av Tom Barth og Christina Näsholm. Dette er ingen terapimanual, men en veiviser til å etablere en trygg klinisk setting som gir klienten mulighet til å undersøke egne mål og behov for behandling. Forfatterne ønsker å presentere en ramme for terapeutisk holdning i møte med tvilende eller direkte avvisende klienter. Ikke overraskende har denne behandlingstilnærmingen sine røtter i rusbehandling, hvor et element av tvang ikke sjelden er utgangspunkt for det første møte med behandleren. Motstand, ambivalens og varierende grad av motivasjon for endring er sentrale utfordringer i dette feltet. Barth og Näsholm viser til at dette er fenomener man også vil kunne finne på andre arenaer, i møte med mennesker som mer eller mindre frivillig søker hjelp og veiledning.

En god innledende relasjon mellom klient og behandler er avgjørende for den videre behandlingen, understreker forfatterne. Klientens egen erkjennelse for endringsbehov er sentral, og behandlerens oppgave er å tilrettelegge samtalen slik at denne erkjennelsen kan vokse frem. Boken presenterer en rekke grep, som aktiv lytteteknikk, reformulering, speiling, utforskning av motstand og konsekvensanalyse ved ambivalens. Her er det gjengitt mange eksempler for hvordan man kan

uttrykke seg i forskjellige situasjoner, og det utdypes hva som er tanken bak de enkelte måtene å ordlegge seg på. Det gjør at teksten hele veien kan knyttes til en tenkt rådgivningssituasjon. Boken begynner da også med en lang transkribert samtale, med presentasjon av klientens problemer og behandlerens håndtering av dem. Dette setter tonen for resten av boken og gjør at man som behandler lett kan kjenne seg igjen i temaene som senere blir tatt opp.

Kapittel for kapittel tar forfatterne deretter for seg utfordringer en behandler kan stå overfor når man møter en ambivalent, motvillig eller avvisende klient – som diskrepans, ambivalens, motstand og motivasjon. Det vises til samtaletekniske grep en kan anvende for å fremme trygghet og refleksjon hos klienten.

Motiverende samtale – MI fremstår som en grei veileder for bruk av grunnleggende samtaleteknikk, med sterk vekt på en åpen og ikke-dømmende terapeutisk holdning. Problemet er at den til tider prøver å fremstå som noe aldeles eget i terapिसammenheng. Det brukes en god del plass for å vise til utviklingen av Motiverende samtale og Endringsfokusert rådgivning som egen «behandlingsretning», men for denne leseren blir dette lite informativt og unødvendig. Det å møte ambivalens og motstand i det terapeutiske rom er noe enhver psykolog bør ha kunnskap om før de begynner å praktisere. Innenfor alle terapeutiske retninger og tilnærminger finnes grep og teknikker for å gjøre klientens usikkerhet og motstand til noe fruktbart, og teknikkene som «Motiverende samtale – MI» presenterer er ikke noe nytt.

Her må det tas høyde for at bokens målgruppe ikke primært er psykologer, men alle yrkesgrupper som kan ha nytte av en veileder for hvordan gjennomføre en samtale rundt endringsmotivasjon. Dette gjør at boken er skrevet enkelt og til tider blir overfladisk når det gjelder presentasjonen av det faglige bakteppet for begreper som «motstand» eller «behandlingsallianse».

Boken egner seg utmerket for psykologer som har sitt virke innenfor rusfeltet, eller som møter klienter som ikke kommer til behandling av egen motivasjon. Den egner seg også bra som støtte for uerfarne terapeuter.