

”Vägled klienten att hitta sina egna argument till förändring”

- Motiverande samtal är ingen simpel teknik som går ut på att lura människor till förändring. Det handlar om att väcka klientens egen motivation. Det säger William R Miller, professor och psykolog, och upphovsman till Motivational Interviewing i samband med sitt Sverigebesök till Psykologtidningens utsända Linda Backman.



William R Miller,
professor och psykolog

- När det gäller ditt beteende och vad du ska ägna dig åt i livet - oavsett omständigheter - så finns det ingen annan än du själv som kan bestämma. Du som behandlare *kan inte* ta ifrån människor det valet, förklarar han.

William M Miller deltog i International Conference On Motivational Interviewing, IMCI, som ägde rum i Stockholm i juni.

Han är utled på att höra att MI, Motivational Interviewing eller Motiverande samtal som det kallas på svenska, skulle vara en teknik som används för att manipulera och tvinga klienter till förändring. Det är enligt honom fördomar.

En manipulativ eller konfrontativ metod vore oförenligt med den rogerianska humanistiska psykologin som MI grundar sig på. I MI får behandlaren i stället lära sig att acceptera att det motstånd som uppstår hos människor som står inför en förändring är en naturlig del av förändringsprocessen.

- Det gäller att vägleda klienten så att han eller hon kan hitta sina egna argument för förändring. Man bör utgå från att klienten är expert på sina egna val och beteenden och betona för klienten att det inte finns någon annan än han eller hon själv som har makten att förändra destruktiva mönster, säger han.

MI ÄR EN TERAPIFORM och ett förhållningssätt som utformades under 80-talet av de kliniska psykologerna och professorerna William R Miller och Stephen Rollnick. Syftet var att göra det möjligt för människor med beroendeproblematik att lämna sitt destruktiva missbruk genom att hjälpa dem utforska ambivalensen inför beslutet. Senare har MI kommit att handla om att lära sig att bemöta, hantera och förebygga motståndet som uppkommer hos människor som står inför en livsstilsförändring, oavsett problematik.

Som nyutexaminerad psykolog med begränsad klinisk erfarenhet kan det vara svårt att upptäcka att klienterna inte alltid orkar ta de nödvändiga stegen för att nå förändring, trots att verktygen finns där. Enligt Miller och Rollnick (2002) finns en risk att behandlaren kan börja betrakta motstånd hos klienter mot förändring som en konstant egenskap hos vissa individer. En viktig poäng som Miller och Rollnick lär ut är att motstånd inte är något som klienten antingen *har eller inte har*. I stället menar de att motstånd är något som skapas här och nu, i terapirummet mellan behandlaren och klienten. Så vad

ska du som behandlaren göra, när klienten står och väger på tröskeln mellan gamla vanor och en ny livsstil? Miller berättar hur han skulle formulera sig om han skulle förklara hur MI kan hjälpa, inför en klient som tvekar:

-Tänk på en förändring som du överväger att göra i ditt liv - kanske någonting som du vill förändra, eller tror att du borde eller måste förändra, men som du inte förändrat ännu. Du vill, men på samma gång så vill du inte. Det är där som människor ofta fastnar! MI handlar om att hjälpa människor ur en ambivalens.

DEN FÖRSTA UTGÅVAN av Miller & Rollnicks *Motivational Interviewing - preparing for change* (1991, Guilford) fokuserade uteslutande på beroendeproblematik. Den andra upplagan (som finns översatt till svenska, *Motiverande Samtal - att hjälpa människor till förändring*, Natur & Kultur, 2009) handlade mer om hur man får till stånd positiva förändringar i allmänhet. I nuläget arbetar Miller och Rollnick på en tredje upplaga som kommer 2012. Miller menar att den mest betydande förändringen är att de nu vet mycket mer om MIs "effectiveness" och om hur och varför MI funkar.

William R Miller är orolig för att MIs explosionsartade spridning de senaste åren kan komma att leda till en försämring i utövarnas skicklighet. Det tar tid att lära sig MI. Om metoden sprids för snabbt är det risk att den blir urvattnad

- Folk kanske bara medverkar i en workshop och sedan tror de att de är fullärda. Jag hoppas att de som vill lära sig MI verkligen förstår metodens komplexitet, det är som att lära sig att spela ett instrument.

I psykologen Liria Ortiz bok om MI, *När förändring är svårt* (Natur & Kultur, 2009) används begreppet *verktyg* för att beskriva olika delmoment från MI-teorin. Just ordvalet *verktyg* uppskattas inte av William R Miller. När jag frågar honom om vilket verktyg i MI som har bäst effekter blir han märkbart irriterad.

- Ursäkta, den frågan är obegriplig för mig. MI är ingen verktygslåda! Det är ett sätt att vara, och ett sätt att föra samtal med människor.

MI RIKTAR SIG TILL alla yrkeskategorier som har kontakt med människor som står inför en förändring och används exempelvis inom sjukvård, tandvård, socialt arbete och kriminalvård. Behandlaren behöver absolut inte vara psykolog för att kunna använda sig av metoden, säger Miller bestämt

-Forskning som vi har gjort visar inget samband mellan förmågan att lära sig MI och utövarens antal slutförda år på universitet, konstaterar han.

I MI är målet att hjälpa individer till förändring. Men hur kan du som behandlare hantera en situation där det snarare är sammanhanget än individen som behöver förändras?

För William Miller är den problematiken långt från obekant. Han säger att många behandlare, som till en början har varit mycket entusiastiska över att använda MI i sitt dagliga arbete, efter hand upptäcker att programmet eller systemet som klienten deltar i ger det motsatta budskapet.

MILLER HAR ÄVEN arbetat med strukturer och institutioner för att införa förändringar, så att själva systemet i sig blir mer förenligt med MI-synsättet.

- Det är ju inte heller så att våra individuella klienter lever isolerade från omvärlden. Det finns ofta element i deras miljö eller relationer som skulle behöva förändras.

Trots insikterna om att omgivande faktorer ibland motarbetar klienterna som går mot förändring, upphör Miller aldrig att förvånas över drivkraften som väcks i de som tagit steget mot ett nytt liv. Han imponeras av de kreativa lösningar som människor lyckas komma fram till när de väl har bestämt sig.

Som svar på min avslutande fråga, om vad som inspirerar Miller utanför psykologins fält, berättar han om sitt stora musikintresse - och att den kristna tro som han har fått med sig ifrån sin barndom, fortsätter att vara en central källa till inspiration.

- Jag behövde ta avstånd från min barndoms förenklade tro under en period av mitt liv för att kunna finna en vuxen tro som fungerade för mig. Musik inspirerar mig, Jag älskar musikens mysterium och hur musiken kan beröra oss. Nu när jag är pensionerad har jag börjat komponera körmusik, något som jag finner djupt tillfredställande.

LINDA BACKMAN
Medarbetare i Psykologifabriken,
Psykologstuderande termin 8, Stockholm

Publicerad i november 2010