

Recenzja

Michael Pantalon

MOTYWACJA: METODA SZEŚCIU KROKÓW

Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2017, ss. 208

Tłumaczenie: Agata Błaż

Doktor Michael Pantalon jest psychologiem, psychoterapeutą, trenerem motywacji oraz pracownikiem naukowym Uniwersytetu Yale. W swoich badaniach poświęcił się odkrywaniu metod motywacji skutecznych nawet u osób przejawiających silny opór. Opracowana i doskonalona przez niego metoda, mająca swoje początki w metodzie rozmowy motywującej według Williama R. Millera i Stephena Rollnicka, nosi miano Motywacji Błyskawicznej (MB). Jak dowiadujemy się z blurbu zamieszczonego na okładce książki, efektywność MB potwierdza obecnie ponad 100 badań naukowych. Pokazują one przykłady skutecznego użycia MB, między innymi u osób z zaburzeniami psychicznymi, uzależnieniami, w resocjalizacji i psychoterapii.

MB oparta jest na założeniu, że najlepszym sposobem na zachęcenie kogoś do podjęcia działań mających wprowadzić jakieś zmiany w swoim życiu jest udzielenie pomocy takiej osobie w odkryciu jej wewnętrznej motywacji do zmiany, przy jednoczesnym autentycznym wzmacnianiu autonomii jej wyboru, czy chce spróbować metody MB czy też nie. Oznacza to próbę maksymalnego osłabienia zjawiska reaktancji — oporu psychicznego. Powodzenie w tym zakresie jest warunkiem wstępnym dla zastosowania MB. Po osiągnięciu tego celu następuje użycie właściwej metody MB, która składa się z tytułowych sześciu kroków: od poszukiwania powodów (nawet najdrobniejszych) do zmiany i pokazywania, że dana osoba ma w sobie choćby minimalną motywację (kroki 1–3), aż po wyobrażenie sobie przez klienta/pacjenta pozytywnych skutków zmiany, ustalenie, dlaczego te skutki są ważne i określenie następnego, konkretnego kroku (jeśli taki jest możliwy), który mógłby doprowadzić do wprowadzenia zmiany w życie (kroki 4–6).

Książka została podzielona na 3 części. W pierwszej „Inspirować innych i siebie do pożądanego i szybkiego działania” autor przedstawia podstawowe mechanizmy motywujące ludzi do dokonania zmiany (przełamanie oporu, dotarcie do motywów wewnętrznych) na licznych, szczegółowo analizowanych przykładach. Bardzo widoczne jest silne nastawienie na korzystanie z metody przez czytelników w praktyce — stąd pre-testy dotyczące intuicji związanych z korzystaniem z MB, omówienie nietrafionych interpretacji MB i przykładów nieskutecznego motywowania. Część druga „Poszerzanie wpływu” zawiera wskazówki dotyczące stosowania MB na samym sobie, u osób, które chcą zmiany, ale nie potrafią jej wcielić w życie, a także na przypadkowo napotkanych osobach i u tych, którzy są wyjątkowo niechętni zmianom. Część trzecia „Optymalne wykorzystanie rezultatów” porusza

tematy monitorowania docierania do celu zmiany, w tym przede wszystkim kwestię tego, jak rozpoznać, że do zmiany rzeczywiście dochodzi, w przypadku motywowania innych osób. Część ta zawiera ponadto informacje pomagające przygotować skuteczny plan działania.

Książka jest godna polecenia terapeutom, którzy chcieliby doskonalić swoje umiejętności związane z dialogiem motywacyjnym. Przyda się także wszystkim, którzy muszą dbać o jakość funkcjonowania zespołu, w tym kierownikom i prezesom firm, różnego rodzaju koordynatorom działań zespołowych, a także doradcom zawodowym i trenerom. Zapoznanie się z MB oraz korzystanie ze wskazówek obecnych w książce może ponadto okazać się nieocenioną pomocą każdemu, kto chciałby pomóc zmotywować siebie bądź najbliższe osoby ze swojego otoczenia do dokonania podstawowych zmian polepszających jakość swojego i ich życia.

Wojciech Sak