

David B. Rosengren • Lynne H. Johnston • Charlotte E. Hilton

---

# DOŚWIADCZANIE DIALOGU MOTYWUJĄCEGO

PODRĘCZNIK SAMODZIELNEJ PRAKTYKI I REFLEKSJI  
DLA TERAPEUTÓW

---

Redakcja wydania polskiego

Jadwiga Maria Jaraczewska • Małgorzata Adamczyk-Zientara

# Doświadczanie dialogu motywującego

**Podręcznik samodzielnej praktyki i refleksji  
dla terapeutów**

**David B. Rosengren**

**Lynne H. Johnston**

**Charlotte E. Hilton**

Przedmowa:

*James Bennett-Levy, redaktor serii*

Redakcja wydania polskiego:

Jadwiga Maria Jaraczewska

Małgorzata Adamczyk-Zientara

Tytuł oryginału: *Experiencing Motivational Interviewing from the Inside Out*  
Autorzy: David B. Rosengren, Lynne H. Johnston, Charlotte E. Hilton

Copyright © 2025 The Guilford Press  
A Division of Guilford Publications, Inc.

Published by arrangement with The Guilford Press

#### OGRANICZONE PRAWO DO POWIELANIA

Niniejsze materiały są przeznaczone wyłącznie dla wykwalifikowanych specjalistów z dziedziny zdrowia psychicznego. Wydawca udziela indywidualnym nabywcom tej książki niezbywalnej zgody na powielanie wszystkich zawartych w niej materiałów, w odniesieniu do których w przypisie wyraźnie zaznaczono zgodę na fotokopiowanie. Licencja ta jest ograniczona do powielania na użytek własny lub w celu wykorzystania w pracy z klientami indywidualnymi. Niniejsza licencja nie obejmuje prawa do powielania przedmiotowych materiałów w celu ich odsprzedaży, redystrybucji, prezentowania w formie elektronicznej lub w jakikolwiek inny sposób (w tym m.in. w postaci książek, broszur, artykułów, nagrań wideo czy audio, blogów, witryn umożliwiających udostępnianie plików, witryn internetowych lub intranetowych, a także materiałów informacyjnych czy slajdów na potrzeby wykładów, warsztatów, seminariów internetowych lub grup terapeutycznych, niezależnie od tego, czy pobierana jest za nie opłata). Zgodę na powielanie przedmiotowych materiałów w wymienionych wyżej oraz innych celach należy uzyskać na piśmie w dziale zezwoleń (Permissions Department) wydawnictwa Guilford Publications.

Autorzy dołożyli wszelkich starań, aby na podstawie źródeł uznawanych za wiarygodne zweryfikować, czy podane w niniejszej książce informacje są wyczerpujące i zasadniczo zgodne ze standardami postępowania obowiązującymi w momencie jej publikacji. Ze względu jednak na możliwość wystąpienia błędu ludzkiego lub zmian w wykładni nauk behawioralnych, nauk dotyczących zdrowia psychicznego lub nauk medycznych – ani autorzy, ani wydawca, ani żadna inna strona, która uczestniczyła w przygotowaniu lub publikacji niniejszej pracy, nie gwarantuje, że zawarte w niej informacje są pod każdym względem poprawne i wyczerpujące, ani nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek błędów lub pominięć ani za rezultaty uzyskane w wyniku wykorzystania tych informacji. Czytelników zachęca się do potwierdzania informacji zawartych w niniejszej książce z wykorzystaniem innych źródeł.

© Copyright for the Polish edition by Edra Urban & Partner Sp. z o.o., Wrocław 2026

Redakcja naukowa wydania polskiego:  
Jadwiga Maria Jaraczewska,  
dr. n. hum. Małgorzata Adamczyk-Zientara

Tłumaczenie z języka angielskiego: Kamila Grochowska-Kramek

Prezes Zarządu: Giorgio Albonetti  
Dyrektor wydawniczy: lek. Edyta Błażejewska  
Redaktor prowadzący: Renata Wręczycka

ISBN 978-83-68527-37-7

Edra Urban & Partner  
ul. Kościuszki 29, 50-011 Wrocław  
tel. +48 71 726 38 35  
biuro@edraurban.pl  
www.edraurban.pl

Przygotowanie do druku: Tomasz Grzesiak

# O Autorach

**David B. Rosengren, PhD**, jest prezesem i dyrektorem generalnym Prevention Research Institute – prywatnej organizacji non-profit z siedzibą w Lexington, Kentucky. Jest psychologiem klinicznym z szerokim doświadczeniem w obszarze terapii, badań naukowych, szkoleń i zarządzania. Wcześniej pracował jako pracownik naukowy i konsultant w Instytucie Badań nad Alkoholizmem i Narkomanią Uniwersytetu Waszyngtońskiego, a także jako konsultant i trener dialogu motywującego (MI). Dr Rosengren współtworzył sieć trenerów dialogu motywującego (MINT, *Motivational Interviewing Network of Trainers*) – międzynarodowe stowarzyszenie zrzeszające ponad 1500 trenerów DM z 40 krajów i sześciu kontynentów. Do jego zainteresowań badawczych należą mechanizmy zmiany po stronie klientów i terapeutów, metody szkoleniowe oraz nauka o wdrażaniu i upowszechnianiu interwencji. Jest autorem artykułów naukowych i rozdziałów książek poświęconych uzależnieniom, dialogowi motywującemu, szkoleniom i procesowi zmiany.

**Lynne H. Johnston, PhD, DCLin Psych**, jest psycholożką kliniczną konsultującą w ramach Narodowej Służby Zdrowia (NHS) oraz w praktyce prywatnej w Wielkiej Brytanii. Dr Johnston ma bogate doświadczenie kliniczne, badawcze, szkoleniowe i doradcze. Jest członkinią sieci MINT oraz współzałożycielką jej oddziału w Wielkiej Brytanii i Irlandii (MINT UK and Ireland). Od 2001 roku pracuje jako konsultantka, trenerka i supervisor dialogu motywującego (DM), prowadząc szkolenia dla różnych grup zawodowych zarówno w Wielkiej Brytanii, jak i za granicą. Dr Johnston jest honorową profesorką nadzwyczajną na Uniwersytecie w Glasgow oraz profesorką wizytującą na Uniwersytecie w Sunderland. Obecnie prowadzi superwizję projektów doktoranckich poświęconych szkoleniom, superwizji i rozwijaniu umiejętności klinicznych. Jest autorką artykułów naukowych i rozdziałów książek dotyczących conceptualizacji klinicznej, dialogu motywującego, szkoleń, superwizji i ewaluacji programów.

**Charlotte E. Hilton, PhD**, jest psycholożką posiadającą brytyjski tytuł Chartered Psychologist, specjalizującą się w pracy w obszarach zdrowia, opieki społecznej oraz sportu wyczynowego. Jest aktywną członkinią sieci MINT oraz MINT UK and Ireland, a jej pasją jest wspieranie ludzi w procesie zmiany i rozwoju. Dr Hilton regularnie prowadzi szkolenia z dialogu motywującego (DM) dla przedstawicieli różnych zawodów, a wcześniej pracowała w obszarze zdrowia psychicznego, zdrowia publicznego oraz opieki podsta-

# Podziękowania

Jesteśmy wdzięczni wielu osobom. Jamesowi Bennettowi-Levy'emu, który sformułował i rozwinął koncepcję działania procesu „od wewnątrz” w pracy terapeutów, zawdzięczamy zaproszenie do stworzenia tej książki. Jego materiały i wskazówki wzmocniły i doprecyzowały nasze myślenie w trakcie pracy nad książką, która miała stać się godnym towarzyszem dla innych pozycji z tej serii.

Wielu członków sieci trenerów dialogu motywującego (MINT, *Motivational Interviewing Network of Trainers*) przez lata pogłębiało nasze rozumienie koncepcji DM, metod szkoleniowych i badań. Jest was niemal tyle, co gwiazd na niebie. W przypadku tej książki chcemy szczególnie podziękować grupie członków MINT z Wielkiej Brytanii i Irlandii, którzy przyczynili się do naszych wczesnych rozważań nad pedagogiką szkoleń oraz metodą SP/SR. Casey Bohrman i Frankie Dempsey dostarczyli recenzje dokładnie wtedy, gdy były potrzebne, pomagając utrzymać tempo pracy i upewnić się, że zmierzamy we właściwym kierunku. Dziękujemy Billowi Millerowi i Steve'owi Rollnickowi za ich hojność ducha, pokorę w pracy i wieloletnią przyjaźń. To wy byliście iskrą, która wznieciła pożar.

Zespół wydawnictwa Guilford Press był doskonałym partnerem w całym procesie. Ponad 20 lat temu starsza redaktorka Kitty Moore zaprosiła D.B.R. do współpracy pisarskiej z Guilford i po raz kolejny wyciągnęła pomocną dłoń przy tej książce. Kitty to nie tylko cudowna osoba, ale i jeszcze lepsza redaktorka – przez cały proces towarzyszyła nam z entuzjazmem, zachętą i mądrymi radami: od pierwszych pomysłów po ostatnie poprawki. Za Kitty stoi cały zespół odpowiedzialny za redakcję, korektę, marketing, kwestie licencyjne i inne etapy produkcji. Chcielibyśmy podziękować wszystkim osobom, które brały udział w tym procesie, w tym: Liz Geller, Carolyn Graham, Katherine Lieber, Smadar Levy, Katie Leonard i Samanthcie Grossman. Szczególne podziękowania kierujemy do Jeannie Tang i Patti Brecht, które przeprowadziły nas przez cały proces – od surowego manuskryptu po gotowy produkt – wykazując się wielką cierpliwością wobec naszych pytań o łączniki i wielkie litery. Wszelkie błędy w tym zakresie są wyłącznie naszą odpowiedzialnością.

**David B. Rosengren:** *Ciekawość i odkrywanie* to interesujący towarzysz podróży – choć by doświadczyć ich w pełni, potrzeba jeszcze kapryśnej trzeciej towarzyszki: *gotowości*. Na szczęście to właśnie one wybrały, by towarzyszyć nam w pracy nad tą książką,

a ja czuję, że jestem w swojej najlepszej formie, gdy są obok. Lynne i Charli zabrały mnie w niezwykłą podróż – taką, której zupełnie się nie spodziewałem, gdy po raz pierwszy spotkaliśmy się, aby porozmawiać o tej książce. Dzięki tej współpracy stałem się lepszy, a przy okazji zbudowałem głęboką więź z tymi dwiema wyjątkowymi kobietami. Myślą głęboko, stawiają wyzwania z wyczuciem, pracują wytrwale, aż wszystko będzie na swoim miejscu – a do tego wszystko przyprawiają śmiechem i światłem. Sprawiliście, że ta praca była czystą przyjemnością – a mówiąc po szkocku, Lynne: „nie było tak źle”. Dziękuję. Jak zawsze, wyrażam głęboką wdzięczność przyjaciołom i rodzinie. Czuję się szczęściarzem, że mam w życiu waszą przyjaźń, miłość i wyrozumiałość. Szczególne podziękowania kieruję do Stephanie – mojej odważnej, nieustępliwej towarzyszk i partnerki, która w kluczowym momencie zapytała mnie: „O czym marzysz?”. To pytanie zmieniło wszystko. Dziękuję.

**Lynne H. Johnston:** Mam nadzieję, że ta książka w należyty sposób oddaje przełomową pracę Jamesa Bennetta-Levy’ego, który pomógł praktykom zastosować metodę SP/SR w rozwijaniu umiejętności terapeutycznych. Chciałabym wyrazić wdzięczność i szacunek dla Davida Rosengrena. Jego hojność, pokora, poczucie humoru i etyka pracy sprawiły, że ten proces był bezpieczny, spójny i doskonale skoordynowany. Doceniam wsparcie Charli Hilton, która pomogła mi uporządkować pierwsze koncepcje i nabrać dystansu do szczegółów. Przez lata wiele osób wspierało mnie w refleksji nad rozwojem umiejętności terapeutycznych, szkoleniami i superwizją w różnych podejściach terapeutycznych. Jestem wdzięczna za niezliczone godziny rozmów i wspólnych przemyśleń z koleżankami i kolegami z MINT w Wielkiej Brytanii i na całym świecie. Nie da się ukryć, że czas spędzony w moim gabinecie oznaczał mniej czasu z rodziną i przyjaciółmi. Dziękuję im wszystkim za akceptację, współczucie i zrozumienie. Dwie kobiety w moim życiu były dla mnie większą inspiracją i wsparciem niż którakolwiek z nich mogłaby przypuszczać: moja mama, Jean, oraz moja życiowa partnerka, Karen. Dziękuję.

**Charlotte E. Hilton:** Z ogromną radością uczestniczyłam w procesie tworzenia i pisania tej książki. Moją największą nadzieją jest to, że pomoże ona ludziom rozwijać zainteresowanie i umiejętności w obszarze dialogu motywującego (DM), a dzięki temu – choćby pośrednio – więcej osób będzie mogło skutecznie pomagać innym. Proces pisania był dla mnie inspirowany wieloma źródłami i chciałabym w tym miejscu wyrazić im wdzięczność. Przede wszystkim – podziękowania dla kluczowych osób, które przyczyniły się do rozwoju podejścia SP/SR i miały wpływ również na moje myślenie: James Bennett-Levy, Mark Freeston, Richard Thwaites, Anna Chaddock, Beverly Haarhoff, Amy Finlay-Jones i Melanie Davies. Dziękuję moim współautorom za ich nieustanną ciekawość, poczucie humoru i zaproszenia do krytycznej refleksji. Dziękuję uczestnikom moich szkoleń za ich inspirujący głód wiedzy i gotowość do eksplorowania SP/SR jako elementu rozwoju umiejętności w DM. Dziękuję moim przyjaciołom, rodzinie oraz członkom MINT za wsparcie i życzliwość. Na koniec – dziękuję mojemu ukochanemu labradorowi Harveyowi (który, niestety, odszedł w czasie, gdy pisałam tę książkę) oraz francuskiemu buldogowi Bertowi. Szczególne podziękowania kieruję do moich futrzastych towarzyszy – najlepszych nauczycieli ciekawości, autentyczności, akceptacji i bezwarunkowej miłości.

# Przedmowa do wydania polskiego

Dialog motywujący (DM) jest skuteczną strategią diagnostyczną i terapeutyczną, która w czasie prowadzenia rozmowy pomaga w pokonaniu ambiwalencji i oporu, utrudniających wielu ludziom podjęcie pożądaných i istotnych dla nich zmian w życiu. Jest podejściem opartym na empirycznych danych naukowych, stosowanym na całym świecie w co najmniej 62 językach (informacja własna od W.R. Millera, 2026). Jak wykazują liczne badania DM (2600 randomizowanych badań dotyczących skuteczności DM do 2025; Miller, 2026), stosowany jest z powodzeniem nie tylko w indywidualnej pracy wielu specjalistów, ale też w wielu programach rządowych. Efektywność DM obserwowana jest w bardzo szerokim spektrum obszarów – m.in. w profilaktyce i terapii uzależnień, w obszarze zdrowia publicznego, promocji zdrowia i zachowań prozdrowotnych, w psychoterapii różnych problemów emocjonalnych i zaburzeń psychicznych, w fizjoterapii, dietetyce, sporcie, w systemie penitencjarnym, w edukacji, pracy socjalnej, w pracy z młodzieżą i całymi rodzinami.

Na świecie DM obecny jest od połowy lat 80. XX wieku, w Polsce pojawił się nieco później. Początkowo funkcjonował pod nazwą „terapia motywująca”, którą z czasem zastąpiono pojęciem „dialog motywujący”. Już w 2008 r. powstało Polskie Stowarzyszenie Dialogu Motywującego PSDM (początkowo: Polskie Towarzystwo Terapii Motywującej), społeczna organizacja zrzeszająca specjalistów DM, której celem jest rozwijanie i propagowanie inicjatyw, postaw i działań sprzyjających poznaniu i utrwalaniu teorii i praktyki w zakresie DM. Działalność PSDM przyczynia się do podnoszenia rangi podejścia motywującego w szeroko rozumianym życiu społecznym. Również w największym obecnie stowarzyszeniu psychoterapeutów jednego nurtu, tj. Polskim Towarzystwie Terapii Poznawczej i Behawioralnej (PTTPB) powstała Sekcja DM, współzałożona przez obie redaktorki naukowe niniejszej książki i grupę specjalistów łączących DM z psychoterapią poznawczo-behawioralną. Stosowanie DM zwiększa m.in. skuteczność prowadzonej psychoterapii, warto więc włączać nauczanie dialogu motywującego do zalecanego repertuaru metod przyszłych i obecnych psychoterapeutów różnych nurtów.

W uczeniu się DM zawsze istotne było, aby poczuć działanie tej metody na samym sobie – książka, którą macie Państwo przed sobą, doskonale pogłębia i strukturyzuje to doświadczenie. Pozwala na rozwijanie kompetencji w zakresie stosowania niuansów, jakie proponuje DM, poprzez możliwość bezpośredniego odczucia siły i skuteczności

tego podejścia. Jej autorami są znakomici specjaliści i trenerzy DM, w tym David B. Rosengren, autor popularnego w Polsce podręcznika „Rozwijanie umiejętności w dialogu motywującym”.

Książka jest pełna subtelności językowych. I tak jak w angielskim terminie zastosowanym przez autorów książki i całej serii *Inside Out*, my również postanowiłyśmy posłużyć się idiomem – „poznawanie czegoś od podszewki, od środka, od kuchni, jak własną kieszeń”. Oznacza to, że książka i zastosowane w niej ćwiczenia pozwalają poznać DM bardzo dokładnie, w najdrobniejszych szczegółach, jakby od wewnątrz. Pozwalają na dogłębne zrozumienie mechanizmów i zasad działania DM, a także uzyskiwanych efektów, pojawiających się dzięki zastosowaniu dialogowych metod pracy. Jak to ujął David B. Rosengren, współautor książki, przechodzimy „od wewnętrznego doświadczenia do zewnętrznego wyrażenia go w zachowaniu praktyka” albo bardziej potocznie: „otrzymując DM, uczyć się robić DM” (korespondencja własna, tłumaczenie: red. nauk.).

Autorzy książki sugerują, aby osoby z niej korzystające były przynajmniej po szkoleniu z podstaw DM. Dla tych, którzy nie mieli żadnej styczności z tą metodą, zalecamy korzystanie ze szkoleń prowadzonych przez doświadczonych specjalistów w tej dziedzinie. Ale niezależnie od tego, czy jesteśmy początkującymi praktykami DM, poznającymi dopiero tę metodę, czy też od lat wdramy DM w swojej pracy, a naszą wiedzę i umiejętności w tym zakresie można ocenić jako zaawansowane – ta książka jest dla każdego.

Jadwiga Maria Jaraczewska,  
Małgorzata Adamczyk-Zientara

# Spis treści

Moduł: Ćwiczenia i aktywności do samodzielnej praktyki xiii

## **CZĘŚĆ I • Droga przed Tobą**

---

|                   |                                                             |    |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|----|
| <b>ROZDZIAŁ 1</b> | • Wprowadzenie do <i>Doświadczenia dialogu motywującego</i> | 3  |
| <b>ROZDZIAŁ 2</b> | • Ramy koncepcyjne                                          | 12 |
| <b>ROZDZIAŁ 3</b> | • DM i SP/SR                                                | 27 |
| <b>ROZDZIAŁ 4</b> | • Wskazówki dla uczestników                                 | 37 |
| <b>ROZDZIAŁ 5</b> | • Wskazówki dla prowadzących SP/SR                          | 49 |
| <b>ROZDZIAŁ 6</b> | • Towarzysze podróży SP/SR w duchu dialogu motywującego     | 59 |

## **CZĘŚĆ II • Doświadczenie dialogu motywującego**

---

|                |                                                                                                              |     |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>MODUŁ 1</b> | • Identyfikowanie i sformułowanie obszaru do rozwoju<br><i>Ewolucja ukierunkowania w dialogu motywującym</i> | 67  |
| <b>MODUŁ 2</b> | • Cztery zadania dialogu motywującego                                                                        | 76  |
| <b>MODUŁ 3</b> | • Partnerstwo                                                                                                | 91  |
| <b>MODUŁ 4</b> | • Akceptacja                                                                                                 | 101 |
| <b>MODUŁ 5</b> | • Troska                                                                                                     | 112 |

|                 |                                      |     |
|-----------------|--------------------------------------|-----|
| <b>MODUŁ 6</b>  | • Wyobrażanie                        | 124 |
| <b>MODUŁ 7</b>  | • Tworzenie poczucia bezpieczeństwa  | 137 |
| <b>MODUŁ 8</b>  | • Dostrzeganie szerszego obrazu      | 153 |
| <b>MODUŁ 9</b>  | • Bycie zrozumianym                  | 168 |
| <b>MODUŁ 10</b> | • Rozwijanie możliwości              | 181 |
| <b>MODUŁ 11</b> | • Badanie wartości                   | 193 |
| <b>MODUŁ 12</b> | • Wybór kierunku/drogi podążania     | 206 |
| <b>MODUŁ 13</b> | • Odkrywanie mocnych stron i zasobów | 218 |
| <b>MODUŁ 14</b> | • Zbieranie elementów w jedną całość | 233 |
| <b>MODUŁ 15</b> | • Poza przechylaniem szali           | 251 |
| <b>MODUŁ 16</b> | • Udzielanie informacji              | 267 |
| <b>MODUŁ 17</b> | • Ewolucja ukierunkowania            | 286 |
| <b>MODUŁ 18</b> | • Powody do zmiany                   | 298 |
| <b>MODUŁ 19</b> | • Trwanie w miejscu                  | 311 |
| <b>MODUŁ 20</b> | • Wzmacnianie powodów do zmiany      | 327 |
| <b>MODUŁ 21</b> | • Zaangażowanie (lub jego brak)      | 341 |
| <b>MODUŁ 22</b> | • Budowanie <i>Mojego Planu</i>      | 353 |
|                 | Piśmiennictwo                        | 369 |
|                 | Skorowidz                            | 379 |

# Moduł: Ćwiczenia i aktywności do samodzielnej praktyki

| Moduł | Zakres tematyczny                                             | Ćwiczenie                                                                                                                                         | Rodzaj aktywności             |
|-------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1     | Formułowanie obszaru do rozwoju: ewolucja ukierunkowania w DM | Identyfikacja wyzwania zawodowego lub życiowego                                                                                                   | Samodzielnie/<br>/z partnerem |
| 2     | Cztery zadania DM                                             | Nawiązywanie relacji na początku pracy z partnerem oraz określenie obszaru do pracy                                                               | Z partnerem                   |
| 3     | Partnerstwo                                                   | Analiza ważnej relacji, w której doświadczasz trudności: pytania Batmana i Robina                                                                 | Samodzielnie/<br>/z partnerem |
| 4     | Akceptacja                                                    | Wspomnienie mojego ulubionego nauczyciela                                                                                                         | Samodzielnie/<br>/z partnerem |
| 5     | Troska                                                        | Praktyka miłującej dobroci                                                                                                                        | Samodzielnie                  |
| 6     | Wyobrażenie celu                                              | Wizualizacja: spojrzenie wstecz                                                                                                                   | Samodzielnie                  |
| 7     | Budowanie poczucia bezpieczeństwa                             | <i>In vivo</i> /wizualizacja: postrzeganie mojej przestrzeni oczami klienta                                                                       | Samodzielnie                  |
| 8     | Dostrzeganie szerszego obrazu: angażowanie                    | Autobiografia w 5 rozdziałach                                                                                                                     | Samodzielnie/<br>/z partnerem |
| 9     | Bycie rozumianym: angażowanie                                 | Angażowanie się w rozmowę z kimś, kto nas prowokuje do myślenia                                                                                   | Inne osoby                    |
| 10    | Rozwijanie możliwości                                         | Skupienie się na zmianie, co do której nie miałaś pewności, czy jesteś w stanie lub chcesz jej dokonać – ale mimo to wytrwałeś i ją zrealizowałeś | Z partnerem                   |
| 11    | Badanie wartości                                              | Opis dnia wolnego, w którym sam decydujesz, co chcesz robić – z uważnością na ukryte wartości                                                     | Z partnerem                   |

cd.

| Moduł | Zakres tematyczny                                        | Ćwiczenie                                                                                                                                                       | Rodzaj aktywności             |
|-------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 12    | Kierunki podążania: pytania otwarte i nadawanie kierunku | Twoje wyzwanie i dzień, w którym wydarzyło się coś innego niż zwykle – koncentracja na wyjątku                                                                  | Z partnerem                   |
| 13    | Odkrywanie mocnych stron i zasobów: dowartościowania     | Eksploracja dużej porażki, za którą wzięłeś odpowiedzialność i poprosiłeś o pomoc – odnajdywanie swoich mocnych stron                                           | Z partnerem/<br>/samodzielnie |
| 14    | Łączenie elementów: podsumowania                         | Opowiedzenie trzech ważnych historii ze swojego życia – ćwiczenie tworzenia mocnych podsumowań: uporządkowanych, zestawionych ze sobą, zamierzonych i zwięzłych | Z partnerem/<br>/samodzielnie |
| 15    | Poza przechylaniem szali: ambiwalencja                   | Eksploracja ambiwalencji                                                                                                                                        | Z partnerem/<br>/samodzielnie |
| 16    | Udzielanie informacji                                    | Zbliżenie się do punktu podejmowania decyzji                                                                                                                    | Z partnerem/<br>/samodzielnie |
| 17    | Ewolucja ukierunkowania                                  | Przegląd ewoluującego ukierunkowania na przestrzeni pracy z książką                                                                                             | Z partnerem/<br>/samodzielnie |
| 18    | Powody do zmiany: język zmiany                           | Przegląd języka zmiany pojawiającego się podczas pracy z książką                                                                                                | Samodzielnie/<br>/z partnerem |
| 19    | Trwanie w miejscu: język podtrzymania                    | Dwie prawdy: ziarno prawdy i myśl równoważąca                                                                                                                   | Z partnerem/<br>/samodzielnie |
| 20    | Wzmacnianie powodów do zmiany                            | Wyobrażenie siebie za 3 lata, z wykorzystaniem informacji z modułów 17 i 18                                                                                     | Z partnerem/<br>/samodzielnie |
| 21    | Zaangażowanie (lub nie)                                  | Refleksja nad tym, w jakim miejscu jesteś względem podjęcia zmiany                                                                                              | Z partnerem/<br>/samodzielnie |
| 22    | Budowanie <i>Mojego Planu</i>                            | Arkusze planowania                                                                                                                                              | Z partnerem/<br>/samodzielnie |

## **CZĘŚĆ I**

# Droga przed Tobą

# Wprowadzenie do *Doświadczenia dialogu motywującego*

### Tło i kontekst

W tym rozdziale przedstawiamy ogólny zarys powodów, dla których stworzyliśmy tę książkę, oraz wyjaśniamy, w jaki sposób może ona wzbogacić proces uczenia się specjalistów praktykujących dialog motywujący (DM). Celem rozdziału jest przede wszystkim pomóc czytelnikowi zrozumieć, dlaczego samodzielna praktyka i refleksja mogą w istotny sposób uzupełniać proces uczenia się – wykraczając poza inne podejścia – oraz zaproponować ogólne ramy, które pozwolą zrozumieć, jak książka została przygotowana.

#### Kluczowe pytania omawiane w tym rozdziale

- Dlaczego powstała ta książka?
- Dlaczego może być dla mnie wartościowa jako osoby uczącej się?
- Co powinienem wiedzieć o strukturze tej książki?
- Dlaczego warto, abym pracował nad rzeczywistym wyzwaniem lub obszarem własnego rozwoju?
- Specyfiki jakich terminów powinienem być świadomy?

#### Po co pisać książkę o samodzielnej praktyce i refleksji w dialogu motywującym – i jaki jest jej cel?

Zrodziła się w nas pewna obawa. DM jest w swej istocie przedsięwzięciem interpersonalnym. Wymaga od nas nie tylko opanowania określonych umiejętności technicznych, lecz także przyjęcia i utrzymywania określonej *postawy serca i umysłu* wobec tej pracy.

Jako praktycy nauczyliśmy się wiele o tym, co jest potrzebne, by osiągnąć techniczną biegłość w DM – na przykład jak *rozpoznawać język zmiany* i formułować wysokiej jakości *odzwierciedlenia* w odpowiedzi. Potrafimy też skutecznie uczyć i szkolić w tych procesach. Jednak mimo postępów w nauce słyszeliśmy od naszych uczestników szkoleń i podopiecznych pewną niepewność: *Dlaczego w tym momencie mam zrobić właśnie to, a nie coś innego?* Te pytania – wraz z naszymi własnymi badaniami i obserwacjami – zapoczątkowały tę drogę.

Były też inne impulsy do działania. William Miller, który wspólnie ze Steve'em Rollnickiem opracował elementy dialogu motywującego (Miller i Rollnick, 2023; pol. wyd. 2025), lubi żartować, że zanim zaczniemy szkolić kogoś z DM, powinniśmy poprosić go o świadomą zgodę – ponieważ najprawdopodobniej wyjdzie z takiego szkolenia z zupełnie nowym spojrzeniem na świat. DM może – i rzeczywiście to robi – zmieniać nas jako ludzi: wpływa na to, kim jesteśmy, jak postrzegamy innych i jak z nimi pracujemy. Dlaczego tak się dzieje? Wiedzieliśmy po wielu latach doświadczeń szkoleniowych, superwizyjnych i mentoringowych w obszarze DM, że kiedy ktoś *naprawdę* zaczyna rozumieć dialog motywujący, zaczyna on działać na jakimś głębszym, osobistym, ludzkim poziomie.

Każde z nas pamięta swój własny moment olśnienia związany z DM – niezależnie od tego, czy miało to miejsce w roli psychologów klinicznych, superwizorów, trenerów czy badaczy (D.B.R./L.H.J.), czy psycholożki pracującej w dziedzinie badań i szkoleń w obszarze edukacji akademickiej, zdrowia czy sportu wyczynowego (C.E.H.). Co się dzieje, kiedy ludzie rozumieją i doświadczają DM na głębszym, bardziej osobistym i fundamentalnym poziomie? Dla nas było jasne, że istnieje istotny, głęboko odczuwalny wymiar – *doświadczenia dialogu motywującego*.

Wraz z rozwojem dziedziny DM coraz sprawniej szkolono w zakresie umiejętności stosowania tego podejścia oraz przygotowywano nowych trenerów. W tym procesie zaczęły pojawiać się narzędzia do kodowania i były one coraz częściej wykorzystywane. Rozumieliśmy, że uczestnicy badań nad skutecznością interwencji muszą osiągnąć określony poziom *kompetencji* w DM. Doceniliśmy użyteczność narzędzi kodujących, opracowanych w tym celu, a także korzyści płynące z otrzymywania informacji zwrotnej na temat rozwoju umiejętności. Jednocześnie byliśmy w pełni świadomi możliwych *niezamierzonych konsekwencji* stosowania narzędzi kodujących jako jedynej lub głównej metody rozwijania umiejętności praktyków oraz ryzyka uczenia pod konkretne narzędzie. Istnieje bowiem ryzyko, że osoba ucząca się zacznie „stawać na głowie”, aby wykazać zgodność z metodą lub uzyskać lepszy wynik – zamiast rzeczywiście angażować się w proces nauki i reflektować nad jego doświadczeniowym wymiarem. Zauważyliśmy ograniczenia tego podejścia zarówno z perspektywy klienta (czyli jakości otrzymywanego leczenia), jak i specjalisty DM (czyli jakości interwencji i umiejętności ich stosowania). Podobne wątpliwości dotyczące stosowania list kontrolnych i narzędzi kodujących pojawiały się również w innych obszarach, szczególnie tam, gdzie złożon interakcj interpersonaln (np. w ocenie jakości badań jakościowych [Barbour, 2001] czy w terapii poznawczo-behawioralnej [Blackburn i in., 2001]). Mieliśmy poczucie, że im lepiej radzimy sobie z mierzaniem i kwantyfikowaniem, tym bardziej koncentrujemy się na tym, *co da się zmierzyć*, a niekoniecznie na tym, *co naprawdę istotne* – ogon zaczął machać psem. W tym samym czasie coraz większą uwagę zaczęto poświęcać innym metodom, takim jak pytania refleksyjne, traktowane jako alternatywa dla podejść opartych na listach kontrolnych i narzędziach

kodujących w innych modelach terapeutycznych (np. Bennett-Levy i in., 2015), co wzbudziło nasze zainteresowanie.

Interesowały nas również metody celowej praktyki (*deliberate practice*) jako sposób pogłębiania wiedzy i rozwijania umiejętności (Rousmaniere, 2017). Było dla nas jasne, że ten typ praktyki ma dużą wartość w doskonaleniu kompetencji. Jednocześnie zauważyliśmy, że refleksja nad własną celową praktyką siłą rzeczy odbywa się wyłącznie jego perspektywą. Jako trenerzy przez wiele lat angażowaliśmy uczestników szkoleń w *celową praktykę* – w tym w ćwiczenia typu *real-play*, w których uczestnicy rozmawiają o rzeczywistych sprawach ze swojego życia, a nie odgrywają roli klienta. Osoby uczące się pracują w parach lub trójkach, ćwicząc różne umiejętności charakterystyczne dla rozmowy zgodnej z duchem DM. Co istotne, zauważyliśmy, że osoby, które w trakcie ćwiczeń przyjmowały zarówno rolę klienta, jak i rolę terapeuty, doświadczają DM w sposób głębszy i pełniejszy. Kolejne lata refleksji i rozmów z uczestnikami szkoleń utwierdziły nas w przekonaniu, że doświadczanie DM na sobie jako rzeczywistym kliencie przynosi ogromną dodatkową wartość – umożliwia bowiem dostęp do głębszego, *interoceptywnego* poziomu świadomości i rozumienia. Pojawia się wówczas uczucie, że naprawdę się *doświadcza* DM – w sposób, którego nie da się osiągnąć, pozostając wyłącznie w roli praktyka. Interocepcja to „proces, w którym układ nerwowy odbiera, interpretuje i integruje sygnały pochodzące z wnętrza ciała” (Quigley i in., 2021, s. 29). Zaczęliśmy się więc zastanawiać: dlaczego tak się dzieje? Co dokładnie ma tu znaczenie? W jaki sposób możemy wzmocnić to doświadczenie?

W 2003 roku Bennett-Levy zwrócił uwagę na to, że w szkoleniu psychologów klinicznych podobny brak zaczęliśmy dostrzegać w literaturze dotyczącej szkoły i rozwijania umiejętności w dialogu motywującym (DM), ukazującej się w okresie do 2015 roku. Bez własnej refleksji praktyka jego rozwój może zostać zahamowany. Możemy osiągnąć techniczną biegłość, ale głębsza mądrość dotycząca *jak, co i – co najważniejsze – dlaczego* robimy pewne rzeczy, może nam umykać. Wierzyliśmy, że rozwijająca się literatura spoza świata DM – obejmująca badania, piśmiennictwo i praktykę – może nam jako praktykom, trenerom, superwizorom i mentorom pomóc w głębszej refleksji, zarówno na poziomie koncepcyjnym, jak i praktycznym. W dłuższej perspektywie może to doprowadzić do wypracowania nowego podejścia do zdobywania biegłości w DM. Badania dotyczące samoobserwacji i autorefleksji (SP/SR) (m.in. Bennett-Levy i in., 2015) pokazały, że kiedy terapeuci *realnie doświadczają* interwencji z perspektywy klienta, a następnie poświęcają czas na pogłębioną refleksję i systematyczne przekładanie uzyskanych wglądów na własną pracę, tworzy to solidny fundament do rozwijania umiejętności na głębszym poziomie. To z kolei skłoniło nas do praktycznych rozważań nad tym, jak przenieść te idee do świata DM.

Nasze rozmowy o obawach i pomysłach na nowy typ książki rozpoczęły się w 2015 roku w Berlinie, podczas *Międzynarodowego forum sieci trenerów dialogu motywującego* (MINT, *Motivational Interviewing Network of Trainers*). L.H.J. i C.E.H. poprowadziły tam warsztat poświęcony roli własnej *refleksji* w rozwijaniu biegłości zarówno w zakresie rozwijania wiedzy na temat DM, jak i wdrażania kluczowych umiejętności DM do praktyki klinicznej (Johnston i in., 2015). Dalsze rozmowy z D.B.R. pobudziły naszą kreatywność i pogłębiły nasze myślenie – zaczęły pojawiać się kolejne pytania wynikające z naszych wstępnych przemyśleń:

- W jaki sposób trenerzy DM mogą pomóc praktykom wyjść poza poziom podstawowy wiedzy i umiejętności w zakresie dialogu motywującego (DM)?
- Czy celowa praktyka, kodowanie i superwizja wystarczą, aby wspierać rozwój biegłości w DM?
- Jaką rolę w rozwoju biegłości w DM odgrywają autokodowanie i własna refleksja?
- Jakie miejsce w procesie uczenia się złożoności i niuansów DM zajmuje autorefleksja prowadzona „w trakcie działania” (na tu i teraz) oraz „po zakończeniu działania” (po fakcie)? Jak możemy jako trenerzy DM wspierać rozwój tych umiejętności?
- Na ile podejście oparte na celowej praktyce uwzględnia refleksję nad aspektami relacyjnymi, zachodzącymi w trakcie prowadzenia dialogu motywującego? Czy brak wystarczającej uwagi w tym obszarze może utrudniać rozwój kompetencji DM?
- Jak wiele uwagi literatura dotycząca DM poświęciła doświadczeniowym aspektom otrzymywania konsultacji prowadzonej zgodnie z duchem DM, stanowiącej kluczową metodę nauki DM?
- W jaki sposób odczuwanie i doświadczanie rozmowy zgodnej z DM wpływa na odbiorcę jako osobę uczącą się? Jaką rolę odgrywa w tym procesie własna refleksja?
- Czy kodowanie *własnych* nagrań pomaga osobie uczącej się pełniej reflektować nad własną praktyką? W jaki sposób?
- Czy narzędzia kodujące rzucają światło na jedynie wybrany aspekt DM? Co może zostać pominięte, jeśli patrzymy tylko w tym kierunku? Co dzieje się z aspektami, które nie są objęte kodowaniem – i czy mogą one być istotne dla rozwoju wielu różnych umiejętności DM?
- Czy narzędzia kodujące lepiej oceniają techniczne aspekty umiejętności DM, być może kosztem aspektów relacyjnych i doświadczeniowych? Jeśli tak – czy to problem?
- Jakie niewidoczne aspekty interakcji interpersonalnej umykają narzędziom kodującym – i czy te aspekty są ważne?
- Czy doświadczenie rozmowy zgodnej z duchem DM wywiera inny wpływ na odbiorcę, jeśli odbywa się ono w formule „real-play” zamiast „role-play”? A jeśli tak – dlaczego?

To właśnie te rozmowy i refleksje doprowadziły nas do napisania tej książki.

Tekst ten nie został zaprojektowany jako wprowadzenie do dialogu motywującego ani jako ogólny podręcznik DM dla konkretnego kontekstu. Istnieje już wiele dobrych książek wprowadzających do DM oraz kilka publikacji przygotowanych z myślą o konkretnych obszarach praktyki, które dobrze odpowiadają na te potrzeby. Nasza książka została napisana z myślą o osobach, które mają już podstawowe, średnio zaawansowane lub nawet zaawansowane rozumienie DM i chcą pójść dalej – pogłębić swoje rozumienie tej metody oraz rozwinąć umiejętności jako praktyka DM, pracując *od wewnątrz*. Książka zakłada znajomość podstawowych elementów koncepcyjnych oraz umiejętności charakterystycznych dla DM. Nie będzie więc najlepszym wyborem dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z tą metodą. W takim przypadku polecamy sięgnąć po jedną z kluczowych pozycji (np. Miller i Rollnick, 2025; Rosengren, 2021). Jednocześnie adre-

sujemy tę książkę do osób znajdujących się na różnych etapach kariery zawodowej – od początkujących w dziedzinie DM po doświadczonych mentorów i trenerów, którzy pragną głębiej zrozumieć *dlaczego* DM działa.

Nie chcieliśmy pisać kolejnej książki poświęconej celowej praktyce, ponieważ istnieje już bardzo dobra publikacja w tym zakresie, autorstwa doświadczonych i cenionych trenerek DM (Manuel i in., 2022). Dodatkowo – jak wspomnieliśmy wcześniej – podejście oparte na celowej praktyce koncentruje się na perspektywie *praktyka* (perspektywie zawodowej), co może prowadzić do pominięcia szansy na doświadczenie *głębokiej, interoceptywnej świadomości* wynikającej z bycia odbiorcą rozmowy prowadzonej zgodnie z duchem DM – czyli spojrzenia z *perspektywy osoby-klienta (client-self)*.

Ta książka zaprasza nas do wykonywania ćwiczeń ukierunkowanych na samoobserwację (SP), które zostały zaprojektowane tak, aby wspierać głębsze rozumienie dialogu motywującego (DM) i jego i docenianie. SP nie polega na odgrywaniu ról (*role-play*), lecz na pracy z rzeczywistym doświadczeniem (*real-play*). Oznacza to, że podczas samoobserwacji pracujemy nad prawdziwymi wyzwaniem z własnego życia, aby osobiście i głęboko doświadczyć podejścia DM. Każde ćwiczenie zostało tak skonstruowane, aby opierało się na naszym aktualnym poziomie wiedzy i umiejętności w zakresie DM. Następnie zapraszamy do refleksji nad tym doświadczeniem – najpierw z *perspektywy siebie jako klienta*. Innymi słowy, patrzymy oczami osoby, która pracując z własnym problemem, doświadcza sposobu pracy i umiejętności DM. Drugi zestaw pytań zachęcających do refleksji inspirowane do dalszego namysłu – tym razem z *perspektywy siebie jako praktyka DM*. To właśnie celowe skupienie się najpierw na roli klienta w procesie samoobserwacji, a potem na refleksji (*najpierw z perspektywy klienta, potem praktyka*), pozwala wyjść poza klasyczną celową praktykę i zacząć budować własną, unikalną relację z dialogiem motywującym jako narzędziem terapeutycznym. Jednym z głównych celów tej książki jest przesunięcie *refleksji* – jako doświadczeniowego procesu – do centrum dyskusji na temat kształcenia praktyków DM.

Podsumowując, książka ta nie została napisana jako zamiennik innych wartościowych publikacji wspierających rozwój umiejętności terapeutycznych, lecz jako ich uzupełnienie. Może się więc okazać pomocne, by w ramach procesu uczenia się i pogłębiania wiedzy oraz umiejętności regularnie sięgać równoległe do innych tekstów (np. Frey i Hall, 2021; Manuel i in., 2022; Rosengren, 2017). W kluczowych momentach tej książki będziemy również odwoływać się do innych użytecznych podręczników z serii *Inside Out*, opublikowanych przez wydawnictwo Guilford Press. [Nazwę serii można rozumieć jako (poznawanie czegoś) „od podszewki, od środka, od kuchni, jak własną kieszeń” – *przyp. red. nauk.*].

## **Jak są zorganizowane i skonstruowane rozdziały w tej książce – i dlaczego?**

Książka składa się z dwóch części. Część I obejmuje sześć rozdziałów (w tym ten), w których omówiono założenia koncepcyjne i teoretyczne leżące u podstaw tej publikacji. Część II zawiera 22 moduły praktyczne, które krok po kroku prowadzą czytelnika przez zastosowanie metody SP/SR, wspierając pogłębione rozumienie kluczowych pojęć i umiejętności związanych z dialogiem motywującym.

ślić, że odpowiedzi towarzyszy podróży są jedynie przykładami – nie stanowią *wzorcowych* ani *poprawnych* odpowiedzi na pytania wywołujące refleksję. Zachęcamy, aby nie ulegać zbyt niemu wpływowi podanych przykładów. Kluczową wartością tej pracy jest wykształcenie własnej, osobistej relacji z ćwiczeniami w formacie “real play” do samodzielnej praktyki oraz refleksji z perspektywy ja osobistego i zawodowego.

### **Czym różni się ta książka o SP/SR od innych tytułów z serii?**

W ramach serii *Inside Out* ukazało się już kilka książek poświęconych różnym podejściom terapeutycznym, takim jak *terapia akceptacji i zaangażowania* (ACT), *terapia poznawczo-behawioralna* (CBT), *terapia oparta na współczuciu* (CFT) czy *terapia schematów* (Bennett-Levy i in., 2015; Farrell i Shaw, 2018; Kolts i in., 2018; Tirsch i in., 2019). Ta książka różni się od nich tym, że zastosowanie dialogu motywującego (DM) wykracza poza kontekst *stricte* terapeutyczny. W związku z tym zakładamy, że książka ta może trafić do szerszego grona odbiorców. Mając to na względzie, wprowadziliśmy pewne zmiany językowe, które lepiej oddają szersze możliwości zastosowania DM. Przykładem jest konsekwentne używanie terminu *praktyk* (*practitioner*) zamiast *terapeuta*. [Z uwagi na to, że w polskiej terminologii częściej stosowane jest słowo „specjalista” niż „praktyk” (używane przez autorów), obie formy są w tekście używane zamiennie – *przyp. red. nauk.*]. W niektórych fragmentach nadal pojawiają się odniesienia do terapii i terapeutów, co wynika z historycznego kontekstu rozwoju podejścia SP/SR. Jednak w momentach, gdy wprowadzamy SP/SR w kontekście DM, zauważysz powrót do terminu *praktyk*. Ponadto w każdej części modułowej umieściliśmy krótką sekcję zatytułowaną „A co jeśli?” Jej celem jest zachęcenie praktyków DM do szerszego spojrzenia i refleksji nad tym, jak prowadzenie rozmów o zmianie może się odbywać również poza kontekstem terapeutycznym. Uwzględniamy tu pomysły na to, jak rozszerzać i modyfikować prezentowane podejścia w obszarach wykraczających poza terapię.

Mamy również świadomość, że w niektórych krajach termin *praktyk* (*practitioner*) jest tytułem prawnie chronionym, który oznacza spełnienie określonych wymagań edukacyjnych i szkoleniowych. Nie używamy tego terminu w takim znaczeniu. Przykładowe informacje dotyczące użycia słowa *practitioner* w Wielkiej Brytanii można znaleźć w ramce 1.1. Używamy tego określenia w szerszym sensie – aby podkreślić, że takie osoby, jak fizjoterapeuci, specjaliści rehabilitacji, duszpasterze, trenerzy personalni, kuratorzy sądowi, osoby udzielające wsparcia koleżeńskiego czy psycholodzy (żeby wymienić tylko kilka profesji) mają bardzo różne wykształcenie i ścieżki szkoleniowe, a jednak wszystkie korzystają z DM i dążą do pogłębiania swojej wiedzy w tym zakresie. To właśnie do tego szerszego zastosowania odnosimy się, używając terminu *praktyk*.

Słowo *refleksja* używane jest w tej książce w dwóch głównych znaczeniach, dlatego chcemy wprowadzić rozróżnienie, aby uniknąć nieporozumień. W tym tekście termin *refleksja* odnosi się zarówno do *procesu uczenia się* czytelnika, jak i do *konkretnej techniki terapeutycznej* – *odzwierciedlania*, czyli specyficznego rodzaju *wypowiedzi praktyka DM*. [Ten problem językowy występuje w terminologii anglojęzycznej, w Polsce te pojęcia są tłumaczone odmiennie – *przyp. red. nauk.*]. Staramy się zawsze jasno wskazywać kontekst, a dla ułatwienia przyjęliśmy następujące rozróżnienie: termin *samodzielna refleksja*

# DOŚWIADCZANIE DIALOGU MOTYWUJĄCEGO

PODRĘCZNIK SAMODZIELNEJ PRAKTYKI I REFLEKSJI  
DLA TERAPEUTÓW

---

Dialog motywujący (DM) jest skuteczną strategią diagnostyczną i terapeutyczną, która w czasie prowadzenia rozmowy pomaga w pokonaniu ambiwalencji i oporu, utrudniających wielu ludziom podjęcie pożądanых i istotnych dla nich zmian w życiu. Efektywność jest obserwowana w bardzo szerokim spektrum obszarów – m.in. w profilaktyce i terapii uzależnień, w obszarze zdrowia publicznego, promocji zdrowia i zachowań prozdrowotnych, w psychoterapii różnych problemów emocjonalnych oraz zaburzeń psychicznych, w fizjoterapii, dietetyce, sporcie, w systemie penitencjarnym, w edukacji, pracy socjalnej, w pracy z młodzieżą i całymi rodzinami.

W uczeniu się DM zawsze istotne było, aby poczuć działanie tej metody na samym sobie – *Doświadczenie dialogu motywującego* doskonale pogłębia i strukturyzuje to doświadczenie. Pozwala na rozwijanie kompetencji w zakresie stosowania niuansów, jakie proponuje DM, poprzez możliwość bezpośredniego odczucia siły i skuteczności tego podejścia.

Książka jest pełna subtelności językowych. I tak jak w angielskim terminie, zastosowanym przez autorów książki i całej serii *Inside Out*, my również postanowiłyśmy posłużyć się idiomem – „poznawanie czegoś od podszewki, od środka, od kuchni, jak własną kieszeń”. Oznacza to, że książka i zastosowane w niej ćwiczenia pozwalają poznać DM bardzo dokładnie, w najdrobniejszych szczegółach, jakby od wewnątrz. Umożliwiają dogłębne zrozumienie mechanizmów i zasad działania DM, a także uzyskiwanych efektów, pojawiających się dzięki zastosowaniu dialogowych metod pracy.

Niezależnie od tego, czy jesteśmy początkującymi praktykami DM, poznającymi dopiero tę metodę, czy też od lat wdramy DM w swojej pracy, a naszą wiedzę i umiejętności w tym zakresie można ocenić jako zaawansowane – ta książka jest dla każdego.

Z przedmowy do wydania polskiego

---

Patronat

