



---

# JAK ZACHĘCIĆ BLISKĄ OSOBĘ DO PODJĘCIA TERAPII?

---

Poradnik

OŚRODEK LECZENIA  
**Z A B U R Z E Ń**  
OSOLOWOŚCI I NERWIC

## Dobrowolność udziału w leczeniu

Z tym pytaniem zwracają się do nas często osoby zaniepokojone stanem zdrowia członków swojej rodziny lub przyjaciół. Niestety nasza odpowiedź zazwyczaj nie napawa ich optymizmem, ponieważ nieodmiennie podkreślamy, że podstawą wszelkiego rodzaju psychoterapii jest założenie o **dobrowolnym udziale pacjenta**. Gdy pacjent odmawia leczenia, psychoterapeuta ma związane ręce.

Na szczęście chociaż sytuacja wygląda na trudną jest parę rzeczy, które możemy doradzić w sytuacji, gdy martwi Państwa stan zdrowia osoby bliskiej a ona sama nie chce lub waha się przed podjęciem leczenia.

## Różne rodzaje motywacji do leczenia

Zacznijmy od najprostszej typologii pacjentów psychoterapii. Można ich z grubsza zakwalifikować do trzech grup.

Pierwsza grupa pacjentów, którzy są też pacjentami najzdrowszymi, to pacjenci świadomi swoich problemów i przeżywający przede wszystkim konflikty wewnętrzne. Nie radzą sobie ze swoimi emocjami, ale jedynie subtelne sygnały tych problemów są dostrzegalne dla ich otoczenia. Ci pacjenci mają dobrą kontrolę swoich zachowań, ale może im być trudno prosić o pomoc lub sami mogą nie doceniać powagi swoich problemów.

Druga grupa pacjentów to pacjenci przeżywający przede wszystkim konflikty interpersonalne. Słaba kontrola impulsów, przekłada się u nich zazwyczaj na liczne konflikty zawodowe lub osobiste, z powodu swojej nieelastyczności mogą być uciążliwi dla otoczenia lub w skrajnych przypadkach wywoływać dyskomfort u osób postronnych z powodu dziwaczności swojego zachowania. Ci pacjenci zazwyczaj nie zauważają, że jest coś z nimi nie tak dopóki, nie pojawią się naciski zewnętrzne, aby podjęli leczenie, może to być nakaz sądu, ryzyko utraty pracy lub rozpadu związku.

Ostatnia grupa to oczywiście pacjenci, którzy cierpią z powodu urojeń i halucynacji, które są wyrazem ich konfliktu z rzeczywistością jako taką. Ci pacjenci rozpoczynają leczenie wtedy, gdy zaczynają stwarzać zagrożenie dla siebie lub swojego otoczenia lub gdy ich objawy uniemożliwiają im zadbanie o swoje podstawowe potrzeby życiowe.



# Klinicystom i rodzinom osób cierpiących na różnego rodzaju zaburzenia psychiczne ze wsparciem przychodzi **Dialog Motywujący.**

## Poniżej jej podstawowe założenia:

- Dialog motywujący to oparty na współpracy styl prowadzenia rozmowy, służący umocnieniu u osoby jej własnej motywacji i zobowiązania do zmiany.
- Ogólnym stylem DM jest styl ukierunkowujący, który znajduje się pomiędzy stylem dowodzącym a podążającym i zawiera elementy ich obu.
- Ambivalencja stanowi normalny element przygotowania do zmiany i stan, w którym osoba może przez pewien czas utknąć.
- Kiedy osoba pomagająca używa stylu dowodzącego i podaje argumenty na rzecz zmiany w rozmowie z osobą, która doświadcza ambivalencji, w naturalny sposób wydobywa od osoby przeciwstawne argumenty,
- Ludzie łatwiej dają się przekonać temu, co słyszą ze swoich ust.

Używając do rozmowy tego specyficznego stylu jesteśmy w stanie wydobyć od pacjenta tzw. „język zmiany” i wzmocnić go na tyle aby umożliwił mu podjęcie leczenia.

Każdy, nawet najbardziej zmotywowany do leczenia pacjent ma wątpliwości. Każdy, nawet najbardziej oporny pacjent chce poprawić jakość swojego życia. Ambivalencja, strach przed zmianą to coś normalnego dla każdego z pacjentów. Z jednej strony zależy nam na usunięciu „cierpienia”, z drugiej czasem pozbycie się objawu to radykalna zmiana, która sama w sobie może przerażać lub wymagać ogromnej pracy, której nie chcemy się podjąć.

Aby wydobyć z kogoś jego własną motywację, konieczne jest zrezygnowanie z radzenia i pouczenia i przyjęcie partnerskiej postawy. Oznacza to, że w trakcie rozmowy z bliską osobą na temat terapii powinniście Państwo używać następujących interwencji:

- Zadawać pytania otwarte
- Dowartościowywać
- Odzwierciedlająco słuchać
- Podsumowywać większe fragmenty rozmowy
- Udzielać rad i informacji jedynie po uzyskaniu pozwolenia od drugiej osoby

**Pytanie otwarte** zachęca osobę do zastanowienia się przed udzieleniem odpowiedzi i pozostawia dużą swobodę co do treści, podczas gdy pytanie zamknięte ogranicza zakres możliwych odpowiedzi i zazwyczaj przynosi krótką odpowiedź. Dzięki zadawaniu pytań otwartych dowiedzą się Państwo, czemu dana osoba waha się podjąć leczenia oraz jakie są najważniejsze argumenty przemawiające za zmianą.

---

„Gdybyś umówił się do psychoterapeuty, to o czym chciałbyś z nim porozmawiać?”

---



**Dowartościowanie** to podkreślenie silnych stron i pozytywnych zachowań rozmówcy. Daje drugiej osobie poczucie, że mimo przeciwności stara się siebie zmienić. Podkreślanie pozytywnych cech charakteru wzmacnia je i aktywizuje.

---

„Rozumiem, że samo przyznanie się do tych trudności wymaga dużo odwagi.”

---

**Odzwierciedlenie** to komunikaty, które umożliwiają oddanie własnymi słowami tego co przed chwilą powiedziała druga osoba. Dzięki nim pogłębia się zrozumienie drugiej osoby, jej motywacji i ambiwalencji. Państwa rozmówca będzie czuł, że staracie się go zrozumieć i uważnie słuchacie jego wypowiedzi.

---

„Widzę, że chciałbyś się tym zająć, ale nie wiesz, jak zacząć?”

---

**Podsumowania** umożliwiają wyciągnięcie z wypowiedzi rozmówcy najważniejszych aspektów, zestawienie ich ze sobą, pomaga również zebrać najważniejsze wątki, zakończyć jakiś etap rozmowy i rozpocząć kolejny. Podsumowanie umożliwia wzmocnienie tych wszystkich argumentów za zmianą jakie wymienia rozmówca i potęguje ich efekt poprzez wygłoszenie ich wszystkich naraz.

---

„Opowiedziałeś mi o swoich kłopotach w domu i pracy. Wyjaśniłeś mi czemu cię to martwi i dlaczego chciałbyś coś z tym zrobić. Masz już serdecznie dość tych wszystkich problemów. Chciałbyś poprawić swoje relacje z rodziną. Widzę też, że rozmowa o terapii cię drażni ale jesteś gotów się nad tym zastanowić.”

---

**Rady i informacje** są cenne, o ile druga osoba naprawdę ich potrzebuje, udzielanie rad i informacji bez zaproszenia zazwyczaj stawia nas w pozycji eksperta, irytuje drugą osobę lub odbiera jej poczucie sprawczości. Unikajmy radzenia i „wymądrzania się”. Udzielanie rad bez dokładnego zrozumienia ambiwalencji tylko wzmacnia stronę broniącą się przed zmianą.

---

„Rozumiem, że jesteś zniechęcony po poprzedniej próbie podjęcia leczenia, ale ciągle są rzeczy, z którymi czujesz, że ktoś musi pomóc ci się uporać. Chciałbyś ze mną porozmawiać o tym psychotherapeucie, o którym ci opowiadałem?”

---

Dzięki stosowaniu tych zasad będziecie mogli Państwo zachęcić swoich bliskich do przynajmniej podjęcia pierwszego kontaktu z klinicystą. Pierwsze spotkania z psychotherapeutą to zazwyczaj konsultacje lub etap diagnozy, które służą temu, aby przyjrzeć się jak funkcjonuje pacjent i czy klinicysta może w jakiś sposób pomóc mu uporać się z cierpieniem jakiego doświadcza (które wynika z jego konfliktów emocjonalnych lub nagromadzenia się konfliktów z otoczeniem).

Tutaj chciałbym podkreślić jeszcze jedną sprawę, dla niektórych osób cierpienie wyraża się w negatywnej reakcji otoczenia na ich zachowanie. Gdy otoczenie wycofuje swój sprzeciw wobec zachowania pacjenta, spada również jego motywacja, dlatego motywowanie osób bliskich do zmiany to nie tylko element początkowy terapii, ale obszar ciągłego zainteresowania otoczenia, dopóki pacjent nie zostanie wyleczony (ustąpienie objawu, nie zawsze oznacza wyleczenie).

Plan oraz cele terapii są ustalane indywidualnie z każdym z naszych pacjentów. Wszyscy nasi terapeuci dysponują kompetencjami do przeprowadzenia diagnozy oraz wstępnych konsultacji, a także do leczenia zaburzeń osobowości oraz problemów z nimi współwystępujących.



Jakub Bętkowski  
psychoterapeuta  
607 890 442



Katarzyna Chałupa  
psychoterapeutka  
507 493 920



Maciej Duda  
psychoterapeuta  
505 588 993



Małgorzata Kozak  
psychoterapeutka, specja-  
listka terapii uzależnień  
600 111 607



Iza Nędza  
psychoterapeutka  
660 413 360



Radosław Specjański  
psychoterapeuta, seksuolog  
880 550 006

## GDZIE NAS ZNAJDZIESZ?

ul. Św. Wojciech 22/24, lokal 2, Poznań  
Prosimy o wcześniejsze umówienie spotkania.

**LECZENIEOSOBOWOSCI.PL**