

Stadiile schimbării

Badale Florin Sebastian




Ce putem schimba?

- Pot schimba:
 - I. Comportamente
 - II. Gânduri
 - III. Emoții
- SCHIMBAREA este un PROCES, si nicidecum un EVENIMENT
- Nu pot schimba: trăsături de personalitate

Premise

- Motivația stă la baza schimbării umane

- 
- Prochaska și Di Clemente (1983) au formulat un *model transteoretic al schimbării* cunoscut sub denumirea de ***Ciclul Schimbării***.

Precontemplarea - „luna de miere”

- *“Nu mi se pare nimic în neregulă la mine... Nici nu mă gândesc să schimb ceva”*
- Persoana își acceptă propriul comportament și nu intenționează să modifice ceva în această privință.
- Starea în care se află o persoană **nu reprezintă o problemă** pentru ea
- Persoana este împăcată și mulțumită cu ceea ce este ea în acel moment, există o motivație de continuare a comportamentului

Contemplarea

- “Poate ca ar fi bine sa fac o schimbare.”
- Caracteristică principală AMBIVALENȚA motivațională
- Comportamentul problematic are valențe pozitive și negative
- Stare de : “*vrea și nu prea vrea*” să renunțe

Pregătirea/decizia

- “Intentionez să mă opresc/să schimb ... începând de la ...”
- Schimbarea nu se va produce brusc
- Persoana își întărește decizia de a se schimba și găsește cele mai acceptabile și accesibile modalități de punere în practică a deciziei luate
- Schimbarea începe să fie văzută ca o necesitate, deoarece persoana resimte din ce în ce mai dureros efectele neplăcute ale comportamentului
- AMBIVALENȚA se păstrează !!!!

Acțiunea

- *“M-am oprit/ am schimbat...”*
- Decizia pentru schimbare a fost luată.
- Persoana se va angaja în diferite acțiuni care vor avea ca scop realizarea schimbării
- E necesar ca persoana să își dezvolte încrederea în sine
- Stadiul acțiunii durează 3-6 luni pentru a fi complet, pentru că este nevoie de timp pentru a stabiliza un nou patern comportamental.

Mentținere

- **“Nu am mai facut de ceva timp comportamentul X și aplic cu succes alternativele mele”**
- Stabilizarea și generalizarea noului comportament
- Se utilizează strategii de preîntâmpinare a recăderii
- În funcție de fiecare persoană, există tendința de a se revenii la vechiul comportament

Recăderea

- revenirea la comportamentul problematic
- Clientul experimentează recurența comportamentelor sale și, în fața consecințelor acestora, decide ce are de făcut în continuare.
- Opțiunile pot fi: reluarea tratamentului, a programului de recuperare sau dimpotrivă, reluarea consumului.

- 
- Recăderea **nu** este sfârșitul drumului,

ci doar **o nouă etapă** în călătoria pe care persoana o are de parcurs pentru a ajunge la schimbarea dorită.

Utilitatea modelului

- Identificarea stadiului este esențială pentru înțelegerea realizării schimbării la nivel personal
- În contrapondere, ignorarea diferențelor existente între stadiile schimbării poate duce la lipsa conștientizării faptului că schimbarea este un proces, mai degrabă decât un eveniment.