



Berit S. Grevstad

Motivasjon -hva er egentlig det?

Hvordan kan vi motivere våre pasienter?

(Utdrag fra foredragene på NLH's årsmøte på Quality Hotel Sola 21.03.14)

For å motivere andre trenger du MOT. Mot til å gå i dialog med et annet menneske på alvor, mot til å gå foran, vise vei, mot til å prøve, feile, bli kritisert og mot til å være etisk og ekte. Begrepet motivasjon stammer fra det latinske motio, som betyr bevegelse. Vi mosjonerer når vi beveger kroppen, og når vi føler, e-mosjonerer vi, dvs det rører seg inni oss. Å motivere blir altså å sette noe eller noen i bevegelse; bevegelse mot noe - nemlig et MOTIV. Motivet er det som får oss til å bevege oss mot et konkret mål, idet vi visjonerer - ser - målet for vårt indre blikk. Og jo bedre vi kan definere og se dette målet, desto større er sjansen for å nå dit, fordi vi da gjerne blir innstilt på adekvat handling - nemlig å gjøre det som skal til for at ønsket eller drømmen - visjonen - skal nås. Mål gir handling, og livet selv, mening. Uten mål og mening blir tilværelsen lett meningsløs. Som terapeut har du en stor oppgave i å motivere dine pasienter på denne måten.

Men pasienten kommer sjelden for å bli motivert. Hun kommer tvert imot som regel for Å BLI KVITT NOE - en smerte, en plage, en lidelse. Vi skal vokte oss vel for å forsøke å gå inn på den galeien. For en lidelse kan være bedre enn tomhet, for tomhet kan fortone seg som sorte hull. Et mål skal med andre ord alltid være positivt, dvs noe konkret skal oppnås. Hvis et mål er negativt, er en negering, handler det om noe som skal ikke skal eksistere eller man skal slutte med, og da har man også svært lett for å henge seg opp i nettopp det man ikke vil eller ønsker seg. Hjernen forstår nemlig ikke så lett negeringer. Det er derfor langt mer effektivt å

ønske seg selv frisk og velfungerende, enn å håpe på at smerter eller plager skal forsvinne. Det negative vil alltid handle om noe som ikke er, og det kan man umulig se for seg - vi kan bare se for oss noe som er eller kan være eller bli.



***Et mål skal alltid være positivt,
dvs. noe konkret skal oppnås.***

Gjennom å visualisere dette målet, driver pasienten selv frem et motiv for å ville og klare å jobbe seg fremover mot å virkeliggjøre målet. Det er derfor bokstavelig talt av vital betydning av det du som terapeut jobber for pasientens helse, istedenfor imot sykdom eller lidelser. Helsen er noe pasienten skal vinne og finne der fremme i fremtiden en gang, og for å få til det, må hun være villig til å gjøre en innsats - nå! Terapeut og pasient skal jobbe sammen for å BYGGE HELSE, og pasienten må eksplisitt si seg enig i og vise vilje til å jobbe på denne måten. Begge parter skal med andre ord vite hva de skal holde på med. Innsatsen kan være krevende, men lønnen er desto mer verdifull: Bedre helse, ro og balanse, mer energi, et friskere og gladere sinn o.l. Ved at terapeuten uttrykker at det er dette man må

ha som felles mål, og at pasienten samtykker i å jobbe på denne måten, inngår man en avtale. Så gjelder det "bare" å jobbe gradvis, men målbevisst derfra.

Det er svært viktig at du som terapeut ikke lover pasienten verken helse eller helbredelse. Selv sier jeg alltid at det er forbudt å gi slike løfter, men at jeg kan love å gjøre alt jeg kan for å forsøke å få til min del av avtalen, nemlig bruke mine kunnskaper og erfaringer, min energi og innsats til beste for min pasient. Jeg legger også vekt på at vi må være ærlige mot hverandre og fortelle om symptomendringer og tvil, vanskeligheter og suksesser underveis. Etter seks behandlinger tar vi en evaluering, og er ikke pasienten da merkbart bedre, avslutter vi samarbeidet. Jeg vil nemlig ikke tjene penger på noe vi ikke får til - da mener jeg pasienten heller bør finne en annen som kan hjelpe henne på bedre måte.

Hver gang vi møtes får pasienten min oppgaver eller "hjemmelekser" som, hvis hun aksepterer eller er enig i dem, skal utføres. Det kan være alt fra endrede kostvaner via pusteteknikker til ulike former for (opp)trening, enten det dreier seg om fysisk eller mental trening. De fleste kroniske lidelser har flere årsaker, og mange av dem finner vi nettopp i feil livsstil. Som terapeut fungerer jeg derfor i stor grad som en detektiv - jeg leter meg frem til slike årsaker - mens pasienten selv bærer alle disse hemmelighetene inni seg. Hun "vet" eller kjenner dem på ulike slags vis. Sammen kan vi derfor danne et bra team ut ifra hver våre forutsetninger: Hun vet mest om seg selv, jeg vet mest om faget mitt. Slik kan vi samarbeide om å finne "hemmelighetene" i hennes celler og organer, de er jo der og kroppen, den "vet".

Selv om jeg har jobbet på denne måten hundrevis av ganger, forteller jeg min pasient, er hun som en ny verden for meg. Jeg har aldri før gjort akkurat det vi skal forsøke å få tilsammen, så det er umulig å spå om hva vi kommer til å klare. Vi må rett og slett bare

jobbe oss fremover mot målet, og gjerne dele dette opp i delmål, trinn for trinn. Det er viktig å huske på at det kan lønne seg å være tålmodig istedenfor å forhaste seg, for å unngå demotiverende jo-jo-effekter. Det er bedre å få til en liten endring enn å mislykkes i mange. Og har man først fått til noe, er det både lettere og morsommere å forsøke å få til noe mer.

Mine pasienter får alltid vite at jeg jobber ut ifra kunnskap, erfaring, naturlover og forskning (det er bl.a. etterhvert svært mye forskning når det gjelder livsstil, mat, mineraler og vitaminer, og alt er å finne på seriøse nettsider, i bøker og fagtidsskrifter). Men som alle andre, må jeg få lov til å prøve meg litt frem av og til, for å se om en metode, et kosttilskudd eller en behandling passer akkurat henne som er min pasient nå. Det er derfor så viktig at vi har et åpent og ærlig samarbeide for å finne frem til det som virker best. For å loggføre behandlingsopplegget, ber jeg min pasient om å kjøpe seg en liten skrivebok, hvor hun noterer hva vi snakker om, oppgaver hun får, symptomendringer, spørsmål og så videre. Boken bør hun ha med til meg til hver time. På denne måten kan hun følge opp seg selv bedre, og vi får sammen et verktøy for å kontrollere hvor vi står til enhver tid i fremdriften.

Homøopraktikeren

Utgis av:

Spesmedico,
Nymannsveien 190
4015 Stavanger
Telefon 51563068

Sats, redigering, annonser:
E-mail: kim@spesmedico.no

**Innsendte artikler og annonser
blir trykket på innsenders ansvar.**

Trykkeri: Spesialtrykk A/S

Hvis pasienten er skeptisk eller antar at hun må "tro" for at behandlingen skal virke, sier jeg at hennes skepsis er helt OK, bare den ikke hindrer henne fra å følge opp det vi blir enige om. Når det gjelder tro eller ikke tro, sier jeg at hun må tro hva hun vil, men at jeg ikke arbeider ut ifra noen form for tro selv. Barn som behandles tror som regel ikke noe, og de er nesten alltid lettere å få symptomfrie. En annen sak er det at tro er helt gratis og kan i visse tilfeller ligne svært mye på motivasjon. Så hvis man tror det er mulig å bli frisk, er det store sjanser for at man gjør en mer helhjertet innsats for å få det til. Mye psykologisk forskning tyder på det. Så hvorfor ikke ta i bruk slik tro - det er jo gratis? Viktig her er at man ikke oppfordrer pasienten til å tro noe som helst, med mindre hun selv begynner å snakke om det.

Vi kan så lett misforstås og tolkes dit hen at vi bare jobber med å få folk til å "tro seg friske" hvis vi ikke er varsomme.

Når pasienten får forståelsen av at hun ikke skal være en passiv mottager av medisinsk og/eller terapeutisk hjelp, men at det tvert imot forventes av henne at hun er en aktiv deltager i en prosess mot å forsøke å bli så frisk som mulig, forplikter hun seg på en helt annen måte enn hun har gjort før. Ofte går min pasient topp motivert fra sitt først møte med meg - og uttrykker det eksplisitt. Mine krav om samarbeid og innsats motiverer ikke bare i ordets rette forstand: Hun er klar for å handle annerledes for å få til og hun godtar at det ikke nødvendigvis kommer til å bli lett. Og når våre pasienter lykkes i å nå målet, lykkes vi som terapeuter.



Motivert pasient som lykkes med å nå sitt mål og bli frisk.