

Importància – Confiança - Disponibilitat

A la consulta, pot ser útil explorar la importància, la confiança i la disponibilitat. Es pot utilitzar aquesta eina tant en l'entrevista motivacional, per promoure l'ambivalència, com en l'atenció a persones pròximes a l'acció, per iniciar una intervenció de forma més personalitzada.

1. La **importància** que, en aquest moment, té per a les persones deixar de fumar. Amb aquesta pregunta oberta, es podrà esbrinar els valors personals i les expectatives.

La **importància** que, en aquest moment, té per a les persones deixar de fumar.

«Actualment, en el vostre cas, quina importància té deixar de fumar? Si, en una escala del 0 al 10, el 0 fos "cap importància" i el 10 "una gran importància", on diríeu que us trobeu?».

0 |-----| 10

- «Per què X i no 1?». (Així es farà que la persona verbalitzi, primer, els motius pels quals deixaria de fumar, és a dir els beneficis, amb la intenció de **crear-li una discrepància**).
- I, en segon lloc, què és el que faria que aquest fet passés a ser prioritari: «Per quin motiu la vostra puntuació podria passar d'X a 9 o 10?». (Amb aquesta pregunta, es podrà esbrinar quins són els valors personals i quines les prioritats que la persona anteposa a deixar de fumar.)

2. La **confiança** en el fet de poder-ho aconseguir. S'investigarà l'autoeficàcia de les persones, com ho pensen fer i si creuen que ho aconseguiran.

La **confiança** que tenen en el fet d'aconseguir-ho.

«Si en aquest moment decidiu deixar de fumar, quina confiança teniu en el fet d'aconseguir-ho? Si, en una escala del 0 al 10, el 0 fos "no tenir cap confiança en el fet d'aconseguir-ho" i el 10 fos "tenir una gran confiança en el fet d'aconseguir-ho", on diríeu que us trobeu?».

0 |-----| 10

- «Per què X i no 1?». (Es pregunta amb la intenció que la persona verbalitzi primer els punts forts.)
- «Què hauria de succeir perquè la vostra passés d'X a 9?». (Es pregunta per conèixer les necessitats i les pors de la persona.)
- «Quin tipus d'ajut us podem oferir per tal que la vostra puntuació passi d'X a 8 o 9?».

3. A l'últim, la **disponibilitat** o la preparació per canviar, entesa com un continu entre no preparat – insegur – preparat. És a dir, "quan ho voleu fer".

És important dirigir la intervenció a allò que tingui la puntuació més baixa. Si una persona pensa que és molt important deixar de fumar però no té confiança a poder-ho aconseguir, s'haurà de treballar la confiança i, per tant, no serà necessari insistir en la importància.