

Înțelegerea demersului psihoterapeutic

Psihoterapeut ADINA NICU, Psihoterapeut IOANA MARIA COJA
Asociația Română de Psihologie Analitică

MITURI DESPRE PSIHOTERAPIE ȘI PSIHOTERAPEUT

Ne propunem în acest articol să vă scriem despre psihoterapie, cui se adresează ea și cum ne poate ea ajuta. În practica noastră am auzit multe lucruri spuse despre psihoterapie, unele adevărate, altele foarte departe de realitate. Iată câteva dintre falsele credințe, cel mai adesea vehiculate despre psihoterapie:

- Ceilalți te cred nebun.
- Psihologul sau psihoterapeutul nu e de bună credință; el poate folosi informațiile pe care le are despre tine pentru a te manipula sau în alte scopuri;
 - Un altul nu poate știi ce este mai bine pentru tine;
 - Terapeutul e mai nebun ca tine; așa ai văzut în filme;
 - Cu ce te poate ajuta terapeutul, doar ai și tu un coleg de încredere la serviciu, o vecină pricepută în bloc, sau un prieten bun cu care poți vorbi despre impasul în care te afli;
 - Terapeutul are „puteri magice”, are toate soluțiile, și face ca într-o ședință sau două să ți se schimbe viața;
 - Terapeutul îți poate citi gândurile, este un fel de ghicitoare;
 - Tu trebuie doar să vii la ședința de psihoterapie că restul îl va face terapeutul; întreaga responsabilitate îi va reveni terapeutului; (sau doar asta este meseria lui)
 - Ești un om puternic și mai ales deștept, în mod sigur vei găsi o soluție de unul singur. □

DIFERENȚA DINTRE MEDICINĂ ȘI PSIHOTERAPIE

În viața de zi cu zi, atunci când ne îmbolnăvim, cea mai firească atitudine este să apelăm la medicul nostru de familie. Acesta rezolvă cea mai mare parte a cazurilor acute, fără complicații grave, în majoritatea cazurilor recomandând o serie de investigații și prescriind un tratament (medicamente), care rareori este ineficace. Se creează astfel încrederea firească în capacitatea vindecătoare a medicului. În plan secundar, pacienții asociază vindecarea cu cele câteva pastile prescrise de medicul său, astfel că în timp, conceptul „o boală – o pastilă” devine bine înrădăcinat, și operează la nivel mental automat: câți dintre dumneavoastră nu își aduc aminte de acei pacienți bolnavi care ajung la cabinet după ce au epuizat în prealabil toate medicamentele „cunoscute” de ei, de vecinii lor și de rudele lor? Ceea ce pacienții noștri nu au în vedere este că „simpla” consultație are în spatele ei cel puțin zece ani de „antrenament” medical.

Dar ce se întâmplă atunci când în spatele simptomului, său asociat lui, „trăiește” acea „problemă psihologică” care chinuie pacientul și pe medicul său deopotrivă, și care nu cedează la „pastila salvatoare” de odinioară?

Firește, pacientul va fi îndrumat către psihoterapie, și dacă reușește să depășească ideile preconceptuate enumerate mai sus, va ajunge la prima ședință de psihoterapie. Neavertizat sau prea încrezător în acest demers, unii vor fi dezamăgiți.

Pentru că dacă ne simțim triști, nemulțumiți, neîmpăcați cu noi, neadaptăți sau dimpotrivă, că

nu mai știm pentru ce trăim, dacă ne uităm înapoi și nu mai vedem ce am realizat în tot acest timp, sau dacă ducem o viață alienantă, în care nimic nu pare să mai aibă sens, sau dacă viața devine prea grea și prea departe de lucrurile care odinioară erau simple și naturale, **demersul psihoterapeutic** poate fi dezamăgitor, el nu oferă o pastilă miraculoasă, o soluție gata pregătită (o metodă sau tehnică), care să rezolve problema rapid și eficient.

Impasurile în viață nu pot fi rezolvate printr-o pastilă. Pastilele nu pot schimba stilul de viață, modul de a gândi și de a vedea viața. Și atunci e nevoie de mai mult timp, de un mai mare efort și de responsabilitate pentru modul cum ești și cum vei fi. □

CE ESTE PSIHOTERAPIA?

Este important să precizăm că psihoterapia nu înțelege conceptul de sănătate psihică ca fiind opus stării de boală psihică, ci le vede ca fiind mai degrabă concepte care în mod concret funcționează simultan în fiecare dintre noi.

Adică, din punct de vedere psihologic, în fiecare dintre noi coexistă „zone” de sănătate și altele de „boală”, iar ceea ce variază de la un individ la altul sau la același individ în perioade diferite ale vieții lui este care dintre aceste „zone” au o însemnătate sau o pondere mai mare.

Dar psihoterapeutul contează tot timpul pe faptul că persoana care vine la terapie într-o situație de impas, fie că în termeni psihiatrici este într-o condiție psihotică, nevrotică sau pur și simplu are o problemă curentă de viață, are și partea ei sănătoasă, de resurse care așteaptă să fie activate. Este ca și cum i-ai arăta pacientului pe ce se poate baza în el însuși, resursele lui, în opoziție cu a-l privi ca pe o persoană bolnavă (un nebun), ceea ce nu ar face decât să îl condiționeze către a-și vedea mereu partea de neputință, de dezadaptare.

Și să ne oprim la această etichetă de nebun. Eticheta de „nebun” este extrem de nocivă întrucât atrage blamul și bătaia de joc a tuturor. Să lămurim câteva aspecte referitoare la ea: când o folosim, în ce situații, cât este de îndreptățită și, mai ales, cui folosește?

De multe ori se pune eticheta de „nebun” foarte ușor și o punem acolo unde nu înțelegem. Dacă nu înțelegem interesele, motivele, comportamentul cuiva, spunem că este nebun, adică că nu este ca noi. Ceea ce nu se încadrează în ceea ce știm noi, este diferit de standard într-o foarte repede în categoria nebuliei.

Modul acesta de gândire nu demonstrează altceva decât că avem o gândire în alb și negru:

ce este ca noi, ce putem noi să înțelegem, este bun, restul nu e bun, e nebun. Și apoi cui folosește o astfel de etichetă? Pacientului? Nouă? Ne ajută să relaționăm mai bine, să înțelegem mai bine viața? Există vreun beneficiu pentru cineva? Foarte puțin probabil.

Realitatea e ca boala sau suferință psihică este doar o parte din psihic; în fiecare dintre noi există și partea de normalitate și aici își concentrează psihoterapia atenția, cu scopul de a o întări. Psihoterapeutul vede partea de diagnostic clinic, dar îl folosește doar la un prim nivel de înțelegere a pacientului și doar ca o parte din întreaga dinamică psihică. Psihoterapeutul îl întemeiază pe client în ceea ce este funcțional în acesta și în viața acestuia și ulterior, terapeut și client împreună abordează partea disfuncțională.

Trebuie precizat încă de la început că psihoterapia nu caută boala, nu caută să încadreze persoana într-un sindrom psihiatric bine definit. A pune o etichetă suferinței nu înseamnă că poți găsi mai repede remediul, vindecarea. Așa că, cei mai mulți terapeuți pun în primul rând accentul pe resursele omului, pe ceea ce este puternic și valoros la nivelul eului, întărind eul.

Psihoterapia consideră simptomul, indiferent care ar fi acesta, drept un semn al sănătății, un semnal de alarmă că ceva nu „merge cum trebuie”. De multe ori simptomul este un indiciu al unei probleme emoționale, care nu apare atât de evidentă, care a rămas inconștientă. Astfel, în locul acesteia apare un simptom, de exemplu o fobie. Dacă „tratăm” doar fobia, aceasta poate dispărea, însă sunt mari șanse ca într-un timp mai lung sau mai scurt, să apară un alt simptom. Terapia este interesată de vindecarea, ameliorarea problemei de fond, a problemei esențiale.

În fiecare om există o funcție sanogenică, care așteaptă să fie reactivată. Adică toți oamenii au, în mod potențial, abilitățile de a-și rezolva problemele și de a face față dificultăților. Numai că în cursul existenței lor, în copilărie sau mai târziu, oamenii ajung să fie prinși în anumite patternuri, în anumite moduri fixe de a gândi despre ei înșiși, care îi împiedică să își trăiască viața într-un mod satisfăcător.

Ce se întâmplă în cabinetul de psihoterapie? Cum te poate ajuta psihoterapeutul?

Este locul unde nimeni nu te judecă, iar dialogul terapeut-pacient este cât se poate de onest. Este locul unde nimeni nu te consideră prost sau slab sau demn de milă pentru că nu ai atins așteptările tale sau ale altora.

Terapeutul te însoțește de-a lungul terapiei să-ți redescoperi resursele, talentele, abilitățile. Te

învață să descoperi modalitățile alternative de a vedea viața.

Terapeutul nu îți dă peștele, dar te învață să pescuiești! □

ETICA ÎN PSIHOTERAPIE

În primul rând, terapeutul nu trebuie să-și exercite puterea personală în acest proces al schimbării, al vindecării pe care îl presupune psihoterapia. El nu trebuie să se poarte ca șeful, care știe ce trebuie și cum trebuie, care are toate soluțiile și îi spune clientului ce trebuie să facă și ce este mai bine pentru el.

Psihoterapia presupune o relație de parteneriat, unde cei doi, care participă la proces, sunt egali. Terapeutul încearcă să îl ajute pe client să descopere care este cea mai bună soluție pentru el, să se descopere pe sine și nicidecum nu îi spune ce să facă. Terapeutul este și el om și, de aceea, soluțiile care i se par potrivite terapeutului, s-ar putea să nu fie adecvate clientului, să nu îl reprezinte pe client, să nu fie potrivite pentru el.

Citez un pasaj important din codul etic deontologic al profesiei de psihoterapeut:

„Psihoterapeuții sunt angajați pentru a spori cunoașterea comportamentului uman, a înțelegerii pe care oamenii o au față de ei înșiși și față de ceilalți, precum și utilizarea acestor cunoștințe pentru a crește bunăstarea și calitatea vieții. Ei fac toate eforturile pentru a proteja starea de bine a oamenilor care apelează la serviciile lor, precum și a celor aflați în relație cu cei care apelează la serviciile lor (când aceasta nu intră în contradicție cu nevoile clienților lor)”.

Aici vom face o precizare legată de starea de bine a clientului. De multe ori ceea ce crede clientul că este cel mai bine pentru el este de fapt tocmai simptomul. și aici intervin intuiția și buna pregătire a terapeutului în a-i pune pacientului o

ogindă cât mai grăitoare în față, pentru a se vedea așa cum este și nu cum crede că este.

De asemenea, un alt aspect clar precizat în codul etic este acela că terapeutii nu exploatează încrederea clienților lor. Ei fac toate eforturile să evite relațiile duale, care ar putea afecta judecarea lor profesională sau ar putea crește riscul exploataării.

Un alt punct important din codul deontologic al profesiei de psihoterapeut se referă la confidențialitate. Psihoterapeuții au obligația fundamentală de a respecta confidențialitatea informațiilor obținute de la clienții lor. Ei dezvăluie astfel de informații altor persoane, numai cu consimțământul persoanei în cauză, cu excepția acelor circumstanțe neobișnuite în care, neprocedând așa, ar rezulta probabil un pericol clar pentru persoana în cauză sau pentru ceilalți.

PSIHOTERAPIA ANALITICĂ ÎN ROMÂNIA

Ceea ce am explicat în rândurile de mai sus ține de principiile și viziunile științifice ale psihoterapiei analitice. Psihoterapia analitică este o terapie de profunzime care se bazează pe sondarea inconștientului și deci, implicit, pe extinderea gradului de conștientizare și inserție în realitate a individului.

La noi în țară, psihoterapia analitică este reprezentată de către Asociația Română de Psihologie Analitică (ARPA) – www.psihoterapieanalitica.ro –, asociație profesională care include toți psihoterapeuții și consilierii psihologi care practică această metodă și care asigură totodată formarea profesională și respectarea standardelor de practică și etică. ARPA este afiliată la Federația Română de Psihoterapie, iar membrii practicieni sunt acreditați de către Federație și Colegiul Psihologilor. □