

1. Ce este psihoterapia.

Trebuie sa spun de la inceput ca a vorbi de definitia psihoterapiei este o misiune foarte grea. Eric Caplan, un istoric si sociolog care a petrecut patru ani in biblioteci si universitati pentru a scrie o istorie a psihoterapiei americane (Caplan, 1998)¹ spunea ca a descoperit rapid ca nu exista o sursa primara pentru acest subiect, ci doar carti si articole care vorbesc indirect despre subiect, surse pe care le-a denumit secundare. El mai spunea ca psihoterapia este o activitate profund bazata pe relatia cu un alt individ, presupus a fi capabil de a da ajutor si ca prin aceasta ea este influentata de gandirea politica, religioasa, filozofica si imaginativa dintr-un moment istoric. Chiar daca aceasta relatie nu a fost totdeauna recunoscuta in acest fel, oamenii au tinut cont de ea in subtext. De aici, poate, vine faptul ca definitia psihoterapiei a variat foarte mult in timp si ca a existat o anume reticenta in a-i oferi un text care sa osifice, cel putin pentru o perioada mai lunga, ce este psihoterapia.

Dacă privim mult înapoi, pe scara evoluției omului pe pământ, este imposibil de a identifica o perioadă în care ritualurile si practicile de vindecare a problemelor de sănătate sa nu fi jucat un rol central. Gardner (1998)² spunea ca pe masura ce societatea se dezvolta, mintea umana devine din ce in ce mai predispusa sa genereze explicatii fenomenelor somatice si mintale si, pe baza acestora, sa dezvolte “tratamente” care sa usureze suferinta data de tulburarile acestora, numite si boli. Istoriceste, se poate constata ca practicile de vindecare a bolilor au fost si au ramas intrinseci naturii umane.

De-a lungul secolelor, prin rafinari succesive, s-au construit in mare doua modele dupa care oamenii isi cauta sanatatea, iar societatea le-a validat si promovat. Acestea sunt modelul medical si modelul contextual (Wampold si Imel, 2015)³. Modelul medical statuteaza existenta unor entitati clinice separate, numite boli, care se identifica prin

¹ Caplan, Eric (1998): Mind Games: American Culture and the Birth of Psychotherapy. Berkeley, Calif: University of California Press.

² Gardner, R. (1998): The brain and communication are basic for human clinical sciences, British Journal of Medical Psychology, 71, 493–508.

³ Wampold BE, and Imel ZE (2015): The Great Psychotherapy Debate: The Evidence for what makes psychotherapy work, New York: Routledge.

simptome specifice, pe baza carora sunt diagnosticabile, au o etiologie biologica particulara si un tratament care izvoraste din cauzalitatea lor materiala. Conform acestui model, terapeutul este numai doctorul, adica cel care are expertiza identificarii simptomelor, a cauzelor biologice, diagnosticului si tratamentului acestor boli. Prioritatea o are adevarul stiintific, care este universal, bolile fiind aceleasi indiferent de individ si apartenenta lui la o anume realitate socio-culturala si istorica. Modelul contextual porneste de la premiza ca omul, o fiinta vulnerabila biologic, a putut sa supravietuiasca si sa se inmulteasca incat sa devina fiinta dominanta pe planeta datorita abilitatii lui de a coopera cu semenii, de a impartasi scopuri si actiuni, de a ingriji pe cei ce au nevoie, de a se citi prin mintea celorlalti, si astfel de a construi o cultura care a devenit contextul esential in care traieste, in care teaurizeaza experienta pe care o transmite de-a lungul generatiilor. Cooperarea, altruismul, grija si ingrijirea stau la baza procesului care s-ar putea numi “imunitatea sociala” (Cremer & Sixt, 2009)⁴, proces care vede suferinta si boala in contextul impartasit de oamenii din aceiasi cultura. In modelul contextual relatiile intre oameni stau atat la baza afectarii imunitatii sociale, cat si la cea de reabilitare a ei, a procesului de restabilire a sanatatii. Aici boala nu mai este universala, ci locala, functie de cum oamenii isi construiesc simbolic si narativ suferinta si grija fata de aceasta, iar terapeutul nu mai este numai doctorul, ci si cel cu care persoana o poate impartasi. Relatia dintre cel care vorbeste si cel care asculta este elemental esential, este ingredientul “terapeutic”, ea trebuie manipulata astfel incat cel care vorbeste sa aiba sentimental ca este auzit, inteles si reflectat. Relatia interumana este centrala in modelul contextual si motivatia pacientului, cererea lui de ajutor, este cea care declanseaza cascada elementelor terapeutice puse in joc. Individul care cauta ajutor capata rolul activ, asa cum in modelul medical, medicul are rolul activ. Giacomantonio (2013)⁵ sintetizeaza caracteristicile modelului contextual in urmatoarele trasaturi:

- O relatie incarcata emotional care genereaza asteptarile de recuperare ale pacientului;
- Terapistul este vazut ca cel care furnizeaza un ajutorul in interesul major al clientului;

⁴ Cremer S, Sixt M (2009): Analogies in the evolution of individual and social immunity. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 364 (1513): 129–142.

⁵ Giacomantonio G (2013): On the role of theory and models of change in psychotherapy research, *Psychotherapy in Australia*, 10(2): 18-24.

- Oferă o explicație care este în acord cu concepția despre lume a pacientului;
- Intervențiile puse în joc sunt agreate de ambele părți ale relației terapeutice.

Toate acestea ne amintesc ce spunea cu secole în urmă Galen, celebrul medic al epocii romane (129-216): “vindec *cel mai bine pe acela care este cel mai mult încrezător în mine*”. Acest model contextual reprezintă și suportul doctrinar al acestei cărți. De pe pozițiile acestui model încerc să promovez un model de psihoterapie suportivă adaptabilă medicilor de orice specialitate, care să fie oferită pacienților pe care-i văd, atât ca parte a consultației medicale obișnuite, cât și separat, ca și modalitate terapeutică de sine-stătătoare. Astfel, psihoterapia suportivă, pe care o voi dezvolta mai departe, va fi compatibilă atât cu modelul medical cât și cu cel contextual de care am vorbit mai sus. Psihoterapia suportivă apare ca o formă de tratament bazată pe folosirea sistematică a relației dintre terapeut și pacient, cu scopul de a genera o schimbare în sentimentele, gândurile și comportamentele acestuia și astfel se deosebește de farmacoterapie, care utilizează pentru aceleași scopuri administrarea de medicamente. Se poate gândi ca, spre deosebire de farmacoterapie, relația interpersonală reprezintă elementul central al psihoterapiei, iar această relație se bazează pe comunicare, în principal pe cea verbală.

Dar ce se înțelege prin termenul de psihoterapie? Sarcina de a defini psihoterapia este foarte complexă și, deși ea a fost practică sub diferite forme de secole, termenul de psihoterapie a fost “inventat” abia în secolul XIX de medicul englez Walter Cooper Dendy (1794-1871), termen pe care l-a folosit în cartea sa “*Psyche, a Discourse on the Birth and Pilgrimage of Thought*”, apărută în 1853. Deși înțelesul psihoterapiei a străbătut neschimbat secolele, atunci când cautăm să-I găsim definiție aflăm că există mai multe astfel de definiții. Cineva a avut curiozitatea de a le număra și a găsit mai mult de 40. În general termenul de psihoterapie a fost utilizat pentru a acoperi o largă varietate de tratamente folosite pentru a ameliora probleme mintale, tulburări mintale sau modul de a trata dificultățile de zi cu zi.

O definiție mai veche (Brown și Pedder, 1979)⁶ spunea că „*psihoterapia este esențialmente o conversație care implică ascultarea și vorbitul cu cei care au probleme sau greutăți cu scopul de a-i ajuta să le înțeleagă și să le rezolve*”, definiție care limitează psihoterapia doar la o intervenție orientată pe experiența verbală în identificarea și

⁶ Brown D, PEDDER J (1979): Introduction to Psychotherapy, London: Tavistock. London

rezolvarea necazurilor personale. Conversatia psihoterapeutica ia nastere numai in contextul unei relatii de incredere intre cei care dialogheaza si astfel poate aparea procesul de revelatie personala, explorare, intelegere si rezolutie a problemelor care au condus la acest dialog. Experienta de a fi inteles genereaza siguranta care faciliteaza explorarea problemelor psihologice, focusul primar al oricarei psihoterapii. Cu cativa ani inainte Winnicot (1971)⁷, celebru pediatru si psihanalist englez, spunea ca psihoterapia se produce atunci cand “*doi oameni se joaca si interactioneaza impreuna*”. Aceste doua definitii au in comun faptul ca se refera numai la interactiunea unu-la-unu. Frank (1973)⁸, parintele psihoterapiei bazate pe persuasiune, spune ca “*psihoterapia este un tip de influenta sociala exercitata de un profesionist avizat asupra unei persoane sau mai multora, care sufera si care cauta ajutor, printr-o serie de contacte definite in prealabil*”. Butler si Strupp (1986)⁹ spun ca psihoterapia inseamna “*utilizarea sistematica a relatiei umane in scop terapeutic*”. Ei mai spun ca psihoterapia este o modalitate de tratament in care terapeutul si pacientul lucreaza impreuna pentru a ameliora conditiile psihopatologice si afectarile functionale, focalizandu-se asupra relatiei terapeutice, a atitudinilor, gandurilor, afectelor si comportamentului pacientului si care tine cont de contextul social si factorii developmentali ai subiectului aflat in fata terapeutului.

O definitie actuala a psihoterapiei si care ma multumeste mai mult este cea care se gaseste in Dictionarul Webster On-line¹⁰: “*Psihoterapia este o interventie interpersonală, relatională, utilizată de terapisti antrenati în scopul ajutorării clienților lor cu probleme de viață. În mod obișnuit acest ajutor duce la creșterea sentimentului de bunăstare și la reducerea disconfortului subiectiv provocat de experiențele de viață. Psihoterapeuții folosesc o gamă largă de tehnici bazate pe construirea relației terapeutice, a dialogului, comunicării și la schimbarea comportamentală, cu scopul de a îmbunătăți sănătatea mintală a pacientului și astfel să îmbunătățească relațiile lui cu familia și cu grupul din care face parte. Majoritatea formelor de psihoterapie folosesc conversația, dar sunt și unele care utilizează alte modalități de comunicare, precum cuvintele scrise, lucrări de*

⁷ Winnicott DW (1971): *Playing and Reality*, Penguin, Harmondsworth.

⁸ Frank JD (1973): *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy*, Baltimore: Johns Hopkins Press.

⁹ Butler SF, Strupp HH (1986): *Specific and nonspecific factors in psychotherapy: A problematic paradigm for psychotherapy research*, *Psychotherapy*, 23: 30-40.

¹⁰ <http://www.websters-online-dictionary.org/definitions/Psychotherapy>.

arta, drama, nararea de povesti, muzica sau atingerea terapeutica. Psihoterapia se petrece intr-o intalnire structurata dintre un terapist format si client. Psihoterapia raspunde in general la o varietate de manifestari specifice si non-specifice ale unor "crize" diagnosticabile clinic. Tratatamentul problemelor de zi cu zi mai este numit si consiliere, dar termenul este uneori folosit intersanjabil cu cel de psihoterapie. Interventiile psihoterapeutice sunt adesea destinate sa trateze pacientul conform modelului medical, desi nu toate abordarile psihoterapice folosesc modelul "boala - terapie".

In contrast cu definitia de mai sus, care poate fi calificata ca non-specifica, psihoterapia mai poate fi definita prin tehnicile pe care le cuprinde. Astfel, cand discutam de psihoterapie, discutam de diferitele tehnici care au la baza presupuneri teoretice specifice. Dupa Young (2011)¹¹ o definitie tehnica ar suna asa: "*psihoterapia inseamna aplicarea tehnicilor derivate din principii psihologice bine stabilite, de persoane calificate si cu experienta, care inteleg aceste principii si tehnicile derivate, cu intentia de a ajuta persoane a caror sentimente, valori, atitudini si comportamente sunt judecate de ei insisi si/sau de terapeut ca fiind maladaptative*". Astfel cand discutam despre psihoterapie, in mod obisnuit discutam despre diferitele tratamente bazate pe diferite presupuneri teoretice. Existand o varietate mare de credinte despre oameni despre cum apar si se sustin problemele lor de viata si patologia lor, este normal ca acestea sa se reflecte in conceptiile diferitelor psihoterapii precum cea cognitiva, comportamentala, psihanalitica, existentiala, etc. S-au numarat mai mult de 300 de varietati de psihoterapie. Desi aceasta mare varietate poate face sa ne indoim de natura unitara a unei definitii, se poate spune ca cele mai multe din ele au aceeasi origine doctrinara. Patterson (1995)¹² crede ca exista un sistem universal al psihoterapiei. El deriva din motivatia si scopurile universale ale tuturor fiintelor umane. Autorul inventariaza aici dorinta oamenilor de auto-dezvaluire, de auto-explorare si de auto-actualizare, lucruri care se realizeaza in psihoterapie. Patterson aminteste unele din caracteristicile auto-actualizarii: perceptia eficienta a realitatii, acceptarea selfului, a altora si a naturii in general, spontaneitatea si lipsa de conformitate rigida, sentimentul datoriei si responsabilitate, autonomia si independenta, empatia si compasiunea, respectul pentru altii, discernamantul privind mijloacele si scopurile si creativitatea. In paranteza fie spus, pentru

¹¹ Young C (2011): Twenty different definitions of European Psychotherapy, International Journal of Psychotherapy, 15(1): 23-41.

¹² Patterson CH (1995): A universal system of psychotherapy, The Person-Centered-Journal, 2(1): 54-62.

Carl Rogers (1961)¹³, parintele psihoterapiei centrate pe client, o persoana se poate actualiza numai in interactiune cu altii, ceea ce presupune afiliere, comunicare si consideratie fata de altii.

Definitiiile psihoterapiei mai difera si din punctul de vedere a locului in care sunt practicate sau a formatiei academice a celui care o practica (Young, 2011), putand avea astfel psihoterapie psihiatrica, psihoterapie psihologica sau psihoterapie de ingrijire a sanatatii. Dupa aceste criterii Young formuleaza urmatoarele definitii pentru aceste forme de psihoterapie:

- Psihoterapia psihiatrica este o forma non-farmacologica, ca un fel de tratament medical psihiatric, condus sau supervizat de personalul medical, in spital sau in ambulator, recipientul acestui fel de psihoterapie fiind o persoana care a fost diagnosticata in prealabil cu o forma de tulburare mintala conform nosologiilor/clasificarilor si definitiilor actuale; aceasta persoana poate fi sau nu sub tratament medicamentos, dar oricum este sub ingrijirea echipei medicale psihiatrice;
- Psihoterapia psihologica este o “terapie prin vorba”, practicata atat de personalul medical cat si de cel ne-medical, separate sau in conjunctie cu tratamentul medical, precum tratamentul psihofarmacologic. In acest context psihoterapia este o abordare distincta de abordarea psihiatrica si are ca scop imbunatatirea activitatii, cresterea abilitatii subiectului de a fi constient, alert si prezent fata de functionarea sa. In acest context, psihoterapia este similara cu alte activitati profesionale adesea intreprinse in locuri separate de cele medicale, dar considerate totusi ca forme de tratament;
- Psihoterapia de ingrijire a sanatatii este o practica recunascuta care se desfasoara in institutiile de ingrijire a sanatatii si nu numai, de psihiatrii, psihologi, consilieri, asistenti sociali, etc., recunoscuti si inregistrati in asociatii profesionale. Prin acest tip de psihoterapie se cauta sa se obtina o stare de sanatate si un comportament de ingrijire a sanatatii necesar pentru o functionare adecvata cerintelor activitatii persoanei aflata in acest fel de program. Psihoterapia de acest gen este de multe ori lansata si suportata de companii sau institutii care doresc mentinerea unui grad inalt de functionare si preventia a disfunctionalitatilor la salariatii lor;

¹³ Rogers CR (1961): On becoming a person, Boston: Houghton-Mifflin.

- La aceste forme ar vrea să adăugăm psihoterapia medicală, care ar fi acea formă de psihoterapie care se realizează în contextul vizitei medicale, a dialogului dintre medic și pacient și care are ca scop ameliorarea și/sau remiterea suferinței pentru care pacientul s-a adresat medicului. Această formă de psihoterapie, de care va fi vorba în această carte, poate fi auxiliara tratamentului medical sau poate fi livrată independent, de sine statator.

Oricare ar fi definiția la care aderăm, psihoterapia are unele caracteristici definitorii:

- ea este o formă de tratament ce se adresează persoanelor cu probleme clinice sau cu suferință psihologică generate de probleme existențiale sau de dezvoltare;
- se bazează pe anumite teorii care ghidează formularea cazului, tehnicile de intervenție și desfășurarea procesului de terapie;
- scopul psihoterapiei este de a determina o schimbare pozitivă în emoțiile, gândurile, comportamentele și/sau relațiile persoanei aflate în terapie;
- Indiferent de cine îndrumă pacientul la psihoterapie, dorința pacientului de a participa la această formă de tratament este esențială;
- Psihoterapia este livrată de o persoană competentă; competența în psihoterapie determină gradul în care psihoterapia este capabilă să facă ceea ce a fost presupus să îndeplinească, competența care depinde de aderarea la o teorie și practică specifică de psihoterapie și de durata experienței.

Asociația Europeană de Psihoterapie, AEP, (2009)¹⁴ exprimă următorul punct de vedere privind definiția psihoterapiei și condițiilor exercitării acestei activități:
“Exercitarea psihoterapiei ar trebui să fie tratamentul deliberat, comprehensiv și planificat sau o intervenție terapeutică pe baza unei formări generale și a unei speciale privind tulburările comportamentale și stările de deteriorare a persoanei sau a nevoilor personale de dezvoltare în legătură cu factorii psihosociali și psihosomatici...cu obiectivul de a minimiza sau elimina simptomele, de a schimba comportamentul și atitudinile perturbate și de a promova procesul de maturare, dezvoltare, de sanogeneză și bunăstare a persoanei aflate în tratament. Exercitarea independentă a psihoterapiei va consta în implementarea practică, care este în

¹⁴ European Association of Psychotherapy Template for a National Psychotherapy Law, amended Lisbon, July 2009.

intregime responsabilitatea terapeutului”. Asociatia Europeana de Psihoterapie, la Conferinta de la Strasburg (1990)¹⁵, declara solemn urmatoarele:

- Psihoterapia este o disciplina stiintifica independenda, practicarea careia reprezinta o profesie independenta si libera;
- Formarea in psihoterapie are loc intr-un mod si nivel avansat, calificat si stiintific;
- Multiplicitatea metodelor psihoterapeutice este asigurata si garantata;
- O formare deplina psihoterapeutica acopera teoria, auto-experienta si practica sub supraveghere care sa asigurea cunoasterea variatelor procese psihoterapeutice;
- Accesul la formare necesita o calificare preliminara, in special in stiintele umane si sociale.

In Romania, in cazul psihologilor formarea si certificarea ca psihoterapeut este reglementata de Asociatia Romana de Psihologie. In cazul medicilor psihiatrii reglementarile din acest domeniu sunt emise si actualizate de catre Asociatia Romana de Psihiatrie si Psihoterapie. Recent, Casa Nationala de Asigurari de Sanatate a hotarat ca anumite practici de psihoterapie si consiliere sa fie decontate din bugetul national al asigurarilor de sanatate. Tocmai acest ultim eveniment m-a determinat sa scriu aceasta carte, pentru a fi o sursa de informare pentru medicii de diferite specialitati care vor sa adauge tehnici si interventii psihoterapeutice portofoliului lor de demersuri terapeutice adresate pacientilor aflati in ingrijirea lor.

* * *
*

¹⁵ <http://www.europsyche.org/contents/13247/strasbourg-declaration-on-psychotherapy-of-1990>