

**IRINA HOLDEVICI**

**PSIHOTERAPIA  
UN TRATAMENT FĂRĂ  
MEDICAMENTE**



**EDITURA UNIVERSITARĂ**  
București

Respect pentru oameni și cărți  
Tehnoredactare computerizată: Ameluța Vișan  
Coperta: Angelica Mălăescu  
Corectură: Gheorghe Iovan

---

Copyright © 2010  
Editura Universitară  
Director: Vasile Muscalu  
B-dul Nicolae Bălcescu 27-33,  
sect. 1, București.  
Tel./Fax. (021) 315.32.47 / 319.67.27  
www.editurauniversitara.ro  
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

---

EDITURĂ RECUNOSCUTĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL AL  
CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR  
(C.N.C.S.I.S.)

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**HOLDEVICI, IRINA**

**Psihoterapia ; un tratament fără medicamente /**  
Alice-Irina Holdevici. - București : Editura Universitară,  
2010

Bibliogr.  
ISBN 978-973-749-902-8

615.851

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate Editurii Universitare.

---

Distribuție: tel/fax: (021) 315.32.47  
(021) 319.67.27  
comenzi@editurauniversitara.ro

---

ISBN 978-973-749-902-8

## CUPRINS

---

CUVÂNT ÎNAINTE .....	7
CAPITOLUL I PSIHOTERAPIA – UN TRATAMENT FĂRĂ MEDICAMENTE ...	9
CAPITOLUL II PSIHOTERAPIA COMPORTAMENTALĂ .....	55
CAPITOLUL III PSIHOTERAPIA COGNITIV-COMPORTAMENTALĂ .....	91
CAPITOLUL IV PSIHOTERAPIA RAȚIONAL EMOTIVĂ. ....	125
CAPITOLUL V TERAPII PSIHODINAMICE: PSIHANALIZA .....	151
CAPITOLUL VI PSIHOTERAPIA UMANISTĂ .....	235
CAPITOLUL VII PSIHOTERAPIA PRIN INTERVENȚIE PARADOXALĂ .....	342
CAPITOLUL VIII PSIHOTERAPIA DE FAMILIE .....	371

Respect pentru oameni și cărți

## CAPITOLUL IX

PSIHOTERAPIA PRIN JOC DRAMATIC ..... 408

## CAPITOLUL X

ALTE SISTEME DE PSIHOTERAPIE ..... 429

## CAPITOLUL XI

PSIHOTERAPIA SCURTĂ CENTRATĂ PE OBIECTIV ..... 450

## CAPITOLUL XII

METODE DE PSIHOTERAPIE UTILIZATE ÎN CAZUL COPIILOR  
CU PROBLEME ..... 462

## CAPITOLUL XIII

PSIHOTERAPIE ȘI CONSILIERE PSIHOLOGICĂ ..... 476

## CAPITOLUL XIV

MODELUL PSIHUEDUCAȚIONAL ÎN TERAPIE ȘI CONSILIERE ..... 494

## CAPITOLUL XV

ABORDĂRI ECLECTICE ÎN PSIHOTERAPIE ..... 511

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ ..... 523

**Cuvânt înainte**

*Lucrarea prezentă are drept scop o trecere în revistă a principalelor sisteme de psihoterapie și consiliere psihologică utilizate la ora actuală în țările cu tradiție în acest domeniu, precum și în țara noastră.*

*Definită ca tratament psihologic, psihoterapia și-a dovedit de-a lungul timpului eficiența în tratamentul unor afecțiuni nevrotice și psihosomatice datorate stresului, unde se pot obține rezultate foarte bune și în absența tratamentului medicamentos.*

*Chiar și în cazul unor boli psihice severe cum sunt psihozele, psihoterapia poate, alături de chimioterapie, să contribuie la o mai bună și mai durabilă remisiune a acestor bolnavi. Astăzi se manifestă tot mai mult tendința ca unele tehnici psihoterapeutice să fie utilizate și pentru autoperfecționarea oamenilor fără afecțiuni psihice sau somatice, care doresc să obțină performanțe ridicate în diverse domenii de activitate și să se bucure de o stare de sănătate cât mai bună.*

*În țările occidentale dezvoltate, psihoterapia și-a câștigat un loc important printre alte metode de tratament, ea fiind practică de către psihologi și medici care s-au specializat într-un anumit domeniu al psihoterapiei.*

*La noi în țară în cazul psihologilor atestarea profesională este dată de Colegiul Psihologilor din România, pe baza recomandărilor asociațiilor profesionale de consiliere și psihoterapie. Medicii primesc atestări de la Federația Română de Psihoterapie.*

*Lucrarea se adresează studenților Facultății de Psihologie, și altor studenți sau masteranzi în psihologie sau psihoterapie precum și medicilor și psihologilor interesați de domeniu și dornici de a-și autoperfecționa cunoștințele.*

Respect pentru oameni și cărți

*În prima parte a lucrării sunt abordate probleme generale ale domeniului psihoterapiei și sunt clasificate principalele sisteme psihoterapeutice.*

*Sunt prezentate în detaliu principiile teoretice și tehnicile psihoterapiilor de orientare analitică, umanistă și cele ale psihoterapiilor comportamentale.*

*O atenție deosebită este acordată psihoterapiei cognitiv-comportamentale și psihoterapiei rațional-emotive, orientări moderne în domeniul psihoterapiilor de scurtă durată.*

*Sunt abordate și probleme legate de psihoterapia centrată pe client sau pe persoană, psihoterapia strategică, psihoterapia prin joc dramatic, analiza tranzacțională și psihoterapia scurtă centrată pe obiective.*

*Lucrarea prezintă interes și pentru publicul larg interesat să-și rezolve problemele de sănătate fizică și mentală, să reducă efectele stresului, să-și optimizeze comportamentul și să atingă un nivel superior al randamentului profesional și al calității vieții.*

## CAPITOLUL I

### PSIHOTERAPIA – UN TRATAMENT FĂRĂ MEDICAMENTE

Mulți oameni au trăit, măcar o dată în viața lor, o situație dramatică pe care au depășit-o, fiind ajutați de sfatul unor rude sau al unui prieten, sau au făcut o schimbare radicală de viață după o anumită experiență care le-a modificat optica, i-a făcut să vadă altfel lucrurile.

Psihoterapia, așa cum este ea aplicată de specialiști, se deosebește însă de demersurile empirice, ea presupunând o aplicare sistematică și conștientă a unor mijloace psihologice de influențare a comportamentului uman.

Psihoterapia se bazează pe supoziția conform căreia, chiar în cadrul unei patologii de tip somatic, modul în care individul va percepe și evalua starea sa, precum și strategiile adaptative pe care le folosește, joacă un anumit rol în evoluția tulburării și aceste strategii vor trebui modificate în cazul în care dorim ca afecțiunea să evolueze favorabil.

La baza oricărei psihoterapii se află convingerea conform căreia persoanele cu probleme psihologice au capacitatea de a se modifica învățând noi strategii de a percepe și evalua realitatea și de a se comporta. Majoritatea psihoterapeuților sunt de părere că scopul psihoterapiei este să transforme această convingere în realitate.

Deci, în general, obiectivul oricărei psihoterapii constă în a înțelege comportamentul pacientului și a modifica acest comportament astfel încât dificultățile existențiale ale acestuia să fie înlăturate sau măcar diminuate. În acest scop, psihoterapeutul încearcă să realizeze o evaluare a personalității pacientului, căutând

să pună în evidență problemele principale și particularitățile psihice ale acestuia. Demersul psihoterapeutic va avea apoi ca sarcină să elibereze pacientul de anxietate, depresie sau alte trăiri afective care împiedică adaptarea optimală a acestuia la mediu, trăiri care îi perturbă comportamentul și au efecte negative asupra celor din jur, afectând cele mai importante acțiuni ale vieții individului: activitatea profesională, relațiile interpersonale, viața sexuală, imaginea de sine și autoaprecierea etc.

Psihoterapia este definită ca o acțiune psihologică sistematică, planificată și intenționată, având la bază un sistem teoretic conceptual bine pus la punct, și trebuie exercitată de către un psihoterapeut calificat (psiholog sau medic) asupra pacientului. Ea utilizează metode și acțiuni specifice și nu se poate confunda cu simpla acțiune caldă și simpatetică pe care o exercită la nivel empiric o rudă, un preot sau un prieten foarte apropiat (Watson, 1963).

Psihoterapia poate fi privită și ca o relație interpersonală dintre pacient și psihoterapeut, relație menită să investigheze și să înțeleagă natura tulburărilor psihice ale pacientului în scopul de a corecta aceste tulburări și a-l elibera pe pacient de suferință.

Suferința psihică se poate manifesta sub forma unor atitudini, sentimente, tipuri de comportament sau simptome care creează tulburări pacientului și de care acesta dorește să se elibereze.

Obiectivul major al psihoterapiei constă în a produce modificări în sfera personalității pacientului, modificări care îl vor ajuta pe acesta să realizeze o adaptare mai eficientă, mai puțin dezagreabilă și mai stabilă la mediu. Deși psihoterapia vizează în primul rând simptomele, dificultățile, tulburările și dezadaptările pacientului, ea nu trebuie redusă doar la procesul psihologic de vindecare, ci trebuie să vizeze, pe cât posibil, o restructurare de profunzime a personalității, precum și o mai eficientă reglare și autoreglare a stărilor psihice ale acestuia, să fie preventivă și autoformativă, să urmărească evoluția omului, actualizarea disponibilităților sale latente, și a potențialului său maximal, atât pe plan fizic, cât și spiritual.

Psihoterapia se aplică la o gamă largă de tulburări psihice, începând cu crizele existențiale, tulburările din sfera personalității, nevrozele, afecțiunile psihosomatice, bolile organice cronice și terminând cu susținerea psihoterapeutică a unor pacienți psihotici aflați în faza de remisiune, unde vine în completarea tratamentului psihiatric.

Există un număr de persoane normale (au succes profesional, familie bine organizată și afectuoasă, și-au îndeplinit multe din obiectivele existenței lor) care vin la psihoterapie pentru că au impresia că nu au trăit la nivelul expectațiilor lor și nu și-au realizat potențialul psihic până la nivel maximal. Aceștia, poate și pentru că problemele lor nu sunt atât de grave, pot obține un mare câștig de pe urma psihoterapiei care îi ajută să își regleze mai bine procesele și funcțiile psihice, să-și dezvolte creativitatea și să evolueze pe plan spiritual.

Care ar fi categoriile de pacienți care nu beneficiază de avantajele psihoterapiei? Este vorba, în primul rând, de deficienții mintal care sunt incapabili să înțeleagă sensul interpretărilor realizate de psihoterapeut și să ajungă la descoperirea cauzelor și soluțiilor propriilor lor probleme.

De asemenea, persoanele care nu reușesc să realizeze un contact uman, și deci nici relația psihoterapeutică, nu se pot bucura de avantajele psihoterapiei. În această categorie intră unii psihopați și unii pacienți psihotici, mai ales schizofrenii.

Un bun psihoterapeut trebuie să fie atent să nu se fixeze în mod rigid asupra unui diagnostic (care poate fi pus uneori cu superficialitate), ci să abordeze pacientul ca pe o entitate unică, de sine stătătoare, fără a uita că nu există boli, ci bolnavi. Astfel, trebuie explorată lumea interioară a pacientului, slăbiciunile și punctele tari ale acestuia, simptomele ca și posibilitățile sale de vindecare, relațiile acestuia cu sine și cu ceilalți, adaptabilitatea, precum și receptivitatea sa pentru o metodă psihoterapeutică sau alta.

Este important de știut faptul că nu există un model standard de normalitate și că modalitățile de adaptare a omului la mediu sunt

foarte variate. Soluția psihoterapeutică eficientă pentru un pacient poate să nu fie eficientă pentru altul. Psihoterapeutul trebuie să aibă în vedere, atunci când începe psihoterapia, pacientul și realitatea situațională a acestuia, să caute să-i deblocheze propriile disponibilități, să-l ajute să trăiască fericit în colectivitate, să se accepte pe sine, să fie eficient din punctul său de vedere, fiind în același timp el însuși. Deci dezideratul psihoterapiei nu este să-l facem pe pacient să semene cu alții, ci să-și restructureze și să-și optimizeze propria configurație a personalității, astfel încât să-și poată rezolva problemele într-un mod matur, realist și mai puțin nevrotic.

Strupp și Hadley (1977) arată că succesul psihoterapiei poate fi evaluat după trei criterii principale;

- *trăirea subiectivă a pacientului (dispariția simptomelor; se simte mai bine, e mai mulțumit, mai fericit, mai împăcat cu sine);*
- *recunoașterea socială (progresele realizate de pacient în profesie, familie, la învățătură etc.);*
- *materializarea expectațiilor psihoterapeutului în ceea ce privește modificările realizate în sfera personalității și în comportamentul subiectului.*

Mulți pacienți se pot simți ameliorați, cel puțin temporar, atunci când au reușit să scape de simptomele neplăcute care îi deranjează și care i-au determinat să se adreseze unui serviciu de psihoterapie.

Succesul așteptat de către psihoterapeut este ceva mai greu de atins și de evaluat mai ales în cazul psihoterapiilor de orientare analitică, unde simpla dispariție a simptomelor nu este considerată suficientă, ea nefiind sinonimă cu restructurarea de profunzime a personalității nevrotice. Deși pacientul afirmă că se simte bine pentru că a scăpat de simptomele sale (ca de pildă, insomnia, anxietate, dispoziție depresivă), terapeutul psihanalist poate considera că starea pozitivă a pacientului e pasageră fiind, de pildă, rezultatul unui transfer pozitiv (relație emoțională pozitivă cu terapeutul) al pacientului asupra terapeutului și de a cărui stabilitate terapeutul se îndoiește. În același timp terapeutul psihanalist poate considera

ameliorarea simptomului doar ca o parte neînsemnată a modificării dorite.

Specialiștii în psihoterapii scurte sunt ceva mai puțin pretențioși, ei mulțumindu-se, de cele mai multe ori, să rezolve doar problema de care se plânge pacientul, așa cum se întâmplă și în cazul tratamentului medicamentos.

Ca demers științific psihoterapia trebuie să aibă la bază niște ipoteze clar formulate și un sistem de reguli bine stabilite, ce derivă din concepția teoretică a școlii psihoterapeutice respective asupra personalității umane și a tulburărilor psihopatologice din sfera acesteia.

Psihoterapeutul trebuie să cunoască legile funcționării subsistemelor personalității, să își formuleze clar obiectivele și treptele necesare atingerii acestora, cât și metodele de acțiune adecvate fiecărui pacient în parte.

Majoritatea specialiștilor sunt de părere că obiectivele psihoterapiei vizează în principal următoarele aspecte:

1. *Scoaterea pacientului din criza existențială în care se află;*
2. *Reducerea sau eliminarea simptomelor;*
3. *întărirea eului și a capacităților integrative ale personalității pacientului;*
4. *Rezolvarea sau restructurarea conflictelor intrapsihice ale pacientului;*
5. *Modificarea structurii personalității în vederea obținerii unei funcționări unii mature, cu o capacitate de adaptare eficientă la mediu;*
6. *Reducerea (sau înlăturarea dacă este posibil) a acelor condiții de mediu care produc sau mențin comportamentele de tip dezadaptativ;*
7. *Modificarea opiniilor eronate ale subiecților despre ei înșiși și despre lumea înconjurătoare;*
8. *Dezvoltarea la subiecți a unui sistem clar al identității personale.*