INTRODUCERE ÎN PSIHOTERAPIE

Volumul 1

Daniela Ionescu este psihoterapeut de orientare cognitiv-comportamentală, lector univ. dr. la Școala Națională de Studii Administrative și Politice din București, cadru didactic asociat Departamentului de Psihologie, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București.

A absolvit studiile de licență în psihologie la Universitatea din București (în anul 2011). A finalizat studiile de master în psihoterapie la Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca (2011-2013) și studiile de master în sănătate ocupațională la Universitatea din București (2011-2013).

A obținut titlul de doctor în psihologie în cadrul Universității "Alexandru Ioan Cuza" în anul 2017 (bursier doctorand în cadrul proiectului POSDRU „Inovare şi dezvoltare în structurarea şi reprezentarea cunoaşterii prin burse doctorale şi postdoctorale/ IDRC – doc/ postdoc, din cadrul Academiei Române, Filiala Iaşi – 2014-2015).

Este autor al volumelor: *Psihologia autodeterminării. Analiză și dezvoltare personală* (2019, Trei), *Introducere în psihoterapie, vol. 1 și 2* (2019, Editura Universitară), coordonator al volumelor *Psihologie clinică și psihosomatică* (I și II), *Psihologie organizațională aplicată* (I și II) (2018, în colaborare cu Cătălina Roșca, Editura Universitară). Studiile publicate în reviste indexate și în volume colective acoperă problematica psihoterapiei, dezvoltării personale, Selfului, caracterului, aspecte psihologice în context clinic.

DANIELA IONESCU

INTRODUCERE ÎN PSIHOTERAPIE

Volumul 1

EDITURA UNIVERSITARĂ
Bucureşti, 2019

Colecția PSIHOLOGIE

Redactor: Gheorghe Iovan
Tehnoredactor: Ameluța Vişan
Coperta: Monica Balaban

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Ştiințifice (C.N.C.S.) şi inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor şi Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
IONESCU, DANIELA
Introducere în psihoterapie / Daniela Ionescu. - Bucureşti : Editura Universitară, 2019-
2 vol.
ISBN 978-606-28-0922-5
Vol. 1. - 2019. - Conține bibliografie. - ISBN 978-606-28-0923-2

615

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062809232

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2019
Editura Universitară
Editor: Vasile Muscalu
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, Bucureşti
Tel.: 021.315.32.47
www.editurauniversitara.ro
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021.315.32.47 / 07217 CARTE / 0745.200.357
comenzi@editurauniversitara.ro
O.P. 15, C.P. 35, Bucureşti
www.editurauniversitara.ro

Cuvânt înainte

Psihoterapia este activitatea de modificare a schemelor de gândire, motivație, emoționalitate și comportment ale oamenilor. Este o activitate ce presupune un înalt nivel de pregătire profesională și probitate etică. Pentru a obține rezultate, psihoterapeutul recurge la evaluarea problemelor clientului, conceptualizarea lor și structurarea unui plan de lucru. Am putea spune că psihoterapia este o activitate constructivă și re-constructivă, asemenea unei acțiuni de consolidare, restaurare a unei clădiri sau de construire a unui corp nou ce poate fi adăugat la structura deja existentă.

Există mai multe curente de psihoterapie. În realitate, ele s-au dezvoltat de la anumite problematici pe care le-au abordat autorii lor. Actual, există tendința de a utiliza o abordare integrativă, apelând la contribuțiile școlilor de psihoterapie. Este o abordare similară domeniului medical: se alege metoda care ajută cel mai mult pacientului, se apelează la mai multe metode până se obțin rezultate.

Lucrarea este structurată în două volume: teoriile tradiționale și abordările moderne din psihoterapie.

Cuprins

Cuvânt înainte 5

Capitolul 1. Procesul psihoterapeutic 11

1. **Introducere** 11
2. **Calități ale psihoterapeutului** 12
3. **Mecanismele psihoterapiei** 17
4. **Psihoterapia și consilierea psihologică** 21
5. **Malpraxis în psihoterapie** 24
6. **Repere în psihoterapie** 32
   - *6.1. Starea de bine psihologică* 32
   - *6.2. Personalitatea matură* 37
   - *6.3. Personalitatea optimală* 41
   - *6.4. Funcțiile personalității* 43

Capitolul 2. Psihanaliza: S. Freud, K. Horney, E. Fromm 46

1. **Teoria lui Sigmund Freud** 46
2. **Procesul psihoterapeutic și tehnicile utilizate în psihanaliza clasică** 55
3. **Teoria lui Karen Horney** 57
4. **Teoria lui Erich Fromm** 64
6. **Studiu de caz** 70

Capitolul 3. Psihoterapia analitică 74

1. **Teoria lui C.G. Jung** 74
2. **Personalitatea în concepția jungiană** 76
3. **Conceptualizare terapeutică** 85
4. **Procesul terapeutic și tehnici utilizate** 87
5. **Studiu de caz** 90

Capitolul 4. Psihoterapia adleriană 97

1. **Cadrul conceptual** 97
2. **Structurarea personalității** 100
3. **Erori educaționale** 103
4. **Conceptualizare terapeutică** 107
5. **Procesul psihoterapeutic și tehnicile utilizate** 109
6. **Studiu de caz** 115

Capitolul 5. Psihoterapia din perspetiva psihologiei umaniste **120**

1. **Teoria lui Carl Rogers** 120
2. **Conceptualizare terapeutică** 123
3. **Modelul lui A. H. Maslow** 129
4. **Procesul psihoterapeutic și tehnici utilizate** 133
5. **Studiu de caz** 137

Capitolul 6. Psihoterapia existențială 140

1. Cadrul teoretic 140

2. Conceptualizare terapeutică 141
2.1. Viziune 141
2.2. Teme centrale 142
2.2.1. Libertatea 142
2.2.2. Izolarea existențială 145
2.2.3. Moartea 147
2.2.4. Lipsa de sens..... 147
3. Cauze ale problemelor psihologice..... 148
3.1. Sentimentul de vină 148
3.2. Anxietatea 149
3.3. Interpretarea timpului..... 151
4. Procesul psihoterapeutic și principii utilizate..... 152
4.1. Resurse accesate prin intermediul psihoterapiei 152
4.2. Intervenția existențială 155
5. Studiu de caz 157

Capitolul 7. Psihoterapia cognitiv-comportamentală 163

1. Introducere..... 163
2. Conceptualizare terapeutică..... 166
3. Ierarhia cogniților disfuncționale..... 168
4. Procesul terapeutic și tehnici cognitiv-comportamentale 176
5. Studiu de caz 179

Capitolul 8. Psihoterapia centrată pe realitate 187

1. Introducere..... 187
2. Conceptualizare terapeutică..... 188

2.1. Identitatea bazată pe eșec 189
2.2. Identitatea bazată pe succes..... 191
3. Procesul psihoterapeutic și tehnici 192
4. Studiu de caz 200
Bibliografie..... 205

Capitolul 1.
Procesul psihoterapeutic

1. Introducere

Psihoterapia este un proces de intervenție cu scopul de a rezolva problemele existențale ale persoanei și de a facilita devoltarea personală și actualizarea propriului potențial.

Toate formele de psihoterapie au la bază *învățarea.* Clientul învață să dezvolte noi patternuri de gândire (nivel cognitiv), modalități emoționale (nivel emoțional) și motivaționale, noi patternuri comportamentale (nivel comportamental voluntar). Psihoterapia are la bază principiile modificării comportamentale. Ea facilitează schimbarea pe termen lung, reglează modul în care clientul învață noi atitudini, comportamente, posibilități de a gândi și simți. Cu alte cuvinte, psihoterapia conduce la soluționarea unor probleme, la crearea unui nou fel de a fi, unul sanogen, centrat pe maximizarea resurselor personale, îndeplinirea idealurilor de viață și atingerea stării de bine psihologice.

Acțiunea este principalul mecanism de învățare și schimbare. Persoana își reconsideră patternurile disfuncționale de gândire, de afectivitate, motivație sau de comportament prin intermedul diferitelor acțiuni în care se implică (Corsini, 1968).

Acțiunea terapeutică îl provoacă pe client să reconsidere problemele cu care se confruntă, să experiementeze stări emoționale, activități, să provoace mecanismele care întrețin problema, să învețe să exerseze comportamentele funcționale, care contribuie la tingerea scopurilor personale și la starea de bine.

Psihoterapia produce restructurări în sistemul psihic, în mecanismele adaptative ale clientului. Îl ajută să înțeleagă propriul mod de a funcționa, mediul în care trăiește, problemele și perspectivele de soluționare. Terapia deschide mintea spre oportunități noi, spre învățarea unor acțiuni, comportamente benefice propriei persoane.

2. Calități ale psihoterapeutului

Pentru succesul intervenției psihoterapeutice sunt necesare o serie de calități ale psihoterapeutului:

1. capacitatea de a stabili o *relație terapeutică* de încredere, confortabilă pentru client;

2. *pregătirea teoretică* în domeniul psihologiei, psihopatologiei, psihoterapiei;

3. parcurgerea unui *stagiul de practică supervizată* pentru a aplica tehnici și strategii terapeutice deja exersate;

4. *analiza și dezvoltarea personală* a psihoterapeutului;

5. *educația continuuă* prin participarea la evenimente științifice, prin actualizarea cunoștinelor și competenței de specialitate.

6. *managementul serviciilor* – organizarea activității, clauzele contractuale, amenajarea spațiului, relația cu legea și cu factorii de reglaj al activității profesionale.

Relația terapeutică este esențială pentru deschiderea și menținerea procesului de colaborare. În sine, ea nu poduce schmbări comportamentale. Este o condiție necesară, obligatorie, dar nu suficientă pentru rezultatele finale vizate.

Câteva dintre trăsăturile de personalitate care constituie resurse pentru succesul activității psihoterapeutului sunt:

- *stabilitate emoțională* – pentru a putea susține o altă persoană în procesul depășirii unor obstacole existențiale și al dezvoltării personale, psihoterapeutul trebuie să fie el însuși o persoană sănătoasă

din punct de vedere psihologic, echilibrată emoțional. În aceste condiții se poate raporta corect la natura problemelor clientului, poate ghida clientul spre o abordare de viață sănătoasă. Un terapeut stabil emoțional poate crea stabilitate emoțională la clientul său, are șanse mai mici să se identifice cu problemele clientului, să se simtă vulnerabil la expunerile pe care le pune în scenă clientul.

- *înțelepciune/ dezvoltare personală* – o persoană cu un nivel ridicat de înțelepciune poate înțelege diversitatea vieții și a problemelor existențiale ale omului. O persoană înțeleaptă are experiență de viață, s-a confruntat la rândul său cu obstacole în calea devenirii personale, a reușit să găsească perspective alternative de soluționare a problemelor, a descoperit un sens al propriei existențe. Din această poziție terapeutul înțelept este capabil să îi ghideze pe cei din jur spre identificarea soluțiilor la problemele cu care se confruntă.

- *autenticitate/ naturalețe* – persoana autentică cu sine însăși este liberă de prejudecăți, are o personalitate flexibilă, acționează natural, creând sentimentul de confort. Terapeutul autentic, inspiră clientul, este un model de persoană care își caută surse de satisfacție, și găsește modalități de manifestare a libertății personale. Naturalețea

corelează cu spontaneitatea, cu agreabilitatea, facilitează stabilirea unei relații de colaborare relaxate, diferită de multe alte categorii de relații sociale pe care le experimentăm.

- *empatie* – este capacitatea de a se transpune în situația altui om, de a înțelege problema celuilalt, de a arăta receptivitate pentru suferința celui care trece printr-o situație nefavorabilă. Terapeutul empatic are *capacitatea de a transmite căldură afectivă*, este perceput de client ca având interes pentru cele discutate, ca persoană ce rezonează cu sentimentele omului din fața sa. Clientul se simte înțeles și percepe autenticitate și siguranță în relația cu terapeutul empatic. Relația empatică creează un cadru de colaborare propice autodezvăluirii și dezvoltării personale. Este o condiție pentru a obține autenticitatea și sinceritatea relatărilor clientului (vezi Sheldon & Elliot, 1999).

- *abilități de comunicare asertivă:* psihoterapeutul ia atitudine față de client. Nu este un simplu ascultător pasiv, un agent care oferă compasiune. El provoacă clientul, îi relevă riscuri, aspecte reale, dozează treptat informațiile pentru a fi suportabile de către client. Terapeutul nu devine un prieten al clientului, ci păstrează o atitudine neutru-binevoitoare inspirând expertiză, fermitate în egală măsură ca și

atitudinile de suport, implicare, empatie. El este un factor de ghidaj pentru client de aceea trebuie să fie sigur pe sine, să se comporte asertiv. Prin comunicarea asertivă pe care o lansează, terapeutul se creează un cadru stimulativ în care clientul este solicitat să se confrunte cu diverse punctele de vedere, să depună efort, să își asume responsabilitatea. Când clientul se abate de la termenii stabiliți de comun acord (întârzie la terapie, este evaziv, nu colaborează autentic) terapeutul abordează direct problema și propune soluții eficace sau tranșante, astfel încât ambele părți să se simtă tratate corect.

- *optimism și încredere în ființa umană* – terapeutul arată clientului punctele de suport, resursele personale, subliniază în fiecare ședință progresele făcute, își exprimă încrederea. Clientul caută o portiță de ieșire din situația de disconfort, având nevoie să găsească reperele rezolutive. De aceea, psihoterapeutul va identifica pentru client factorii de suport, factorii de risc, oportunitățile. Ulterior va organiza un program de acțiuni pentru antrenarea capacităților adaptative, va distinge între situațiile care trebuie evitate și cele care necesită confruntare. Terapeutul descoperă, scoate la lumină, formează și consolidează abilitățile clientului său. Clientul devine mai optimist când înțelege fiecare progres mic, când

constată că avansează pas cu pas. De aceea nu se stabilesc obiective majore, repere greu de atins, termene. Clientul evoluează în ritmul său și se implică în calitate de partener la programul de schimbare.

3. Mecanismele psihoterapiei

Corsini (1981) analizează mecanismele care stau la baza psihoterapiei prin prisma unor factori de natură cognitivă, afectivă și comportamentală.

○ *Factori cognitivi*

- *Universalitatea*: oamenii tind spre vindecare atunci când realizează că nu sunt singurii care se confruntă cu probleme. Prin acest mecansim are loc normalizarea simptomelor.

- *Insightul*: creșterea personală apare atunci când individul se înțelege pe sine și pe cei din jur, adoptând noi perspective asupra propriei persoane, a lumii și a celor din jur.

- *Modelarea*: oamenii învață prin copierea comportamentelor persoanelor semnificative. În acest caz psihoterapeutul este un factor modelator. El poate oferi exemple sanogene de conduită, direcționând

clientul spre adoptarea unor patternuri comporta-mentale benefice.

○ *Factori afectivi*

- *Acceptarea*: presupune atitudinea pozitivă din partea terapeutului. Clientul este susținut în procesul acceptării de sine atunci când terapeutul îl acceptă necondiționat. El nu emite judecăți de valoare, nu interpretează experiența clientului prin prisma propriilor experiențe, atitudini și valori.

- *Altruismul*: este atitudinea de sprijin care are la bază dorința de a ajuta de a face bine altuia. Altruiștii sunt persoane care se simt bine atunci când oferă ajutor. Dacă terapeutul își exercită profesia strict pentu beneficii financiare nu va putea comunica atitudinea de suport autentic. Dezvoltarea propriei măiestrii profesionale presupune în egală măsură pasiune, altuism și management în serviciile pe care le prestează.

- *Transferul*: implică legătura emoțională care apare între client și psihoterapeut în cadrul procesului de psihoterapie. Interacțiunea client-terapeut/ terapeut-client este presărată cu stări emoționale. Cei doi nu pot colabora dacă nu se agreează într-o anumită măsură. De asemenea, situația opusă este

sub-optimă: colaborarea nu poate aduce rezultate dacă clientul și terapeutul încep să se agreeze prea mult, să devină subiectivi în abordare, să se propie ca persoane. În această situație, se pierde caracterul relației fundamentate pe obligații contractuale, ea devine o "prietenie cu taxă" sau chiar o formă de exploatare a clientului de către terapeut. Pe parcursul psihoterapiei și o perioadă după aceasta, terapeutul și clientul nu pot deveni foarte apropiați ca persoane.

○ *Factori comportamentali*

- *Testarea realității*: presupune experimentarea unor noi tipare de comportament, sub îndrumarea terapeutului. Clientul învață să abordeze gândurile sale iraționale, să testeze valoarea de adevăr a acestora și să vadă dacă lucrurile pot fi interpretate și din perspective diferite. Experimentarea unui nou comportament duce la noi emoții, noi gânduri despre situația de fapt. Testarea realității și angajarea în noi comportamente conduce la antrenarea creierului, la învățarea unor patternuri de acțiune potrivite contextului de viață al clientului.

- *Ventilarea*: posibilitatea clientului de a exterioriza stările emoționale, preocupările, grijile, eșecurile oferă prilejul de reducere a tensiunii

psihologice (în limbajul cotidian se spune că "persoana se descarcă emoțional)". Exprimarea personală, discuțiile despre diverse acțiuni, evenimente, persoane detensionează clientul, permite acestuia să se simtă ascultat, acceptat, securizat. Ventilarea emoțională este gestionată de terapeut într-o modalitate profesionistă. Gândurile și sentimentele clientului sunt procesare terapeutic astfel încât clientul să nu rămână în faza de ventilare emoțională. La un moment dat ventilarea devine frustrantă dacă nu se produce un progres terapeutic.

- *Interacțiunea:* prin relația cu terapeutul clientul are posibilitatea să analizeze acțiunile sale, să se înțeleagă pe sine, să discearnă care sunt comportamentele, gândurile disfuncționale și funcționale, adaptative.

Interacțiunea psihoterapeutică are la bază o abordare profesionistă, fiind diferită de interacțiunea clientului cu altă persoană la care își deschide sufletul. Terapeutul stimulează insightul, conștientizarea de sine, astfel încât clientul își dă seama ce manifestări psihice sunt nesănătoase și care sunt cele rezolutive. În interacțiunea contractuală, clientul devine mai responsabil, asumându-și drumul propriei schimbări (Corsini, 1981).