

LBRIS

We know
books

Louis Cozolino

DEZVOLTAREA TERAPEUTULUI

VINDECÂNDU-I PE CEILALȚI —
VINDECÂNDU-TE PE TINE ÎNSUȚI

Traducere din limba engleză de
Mariana Băncilă


TREI

Notă către cititori: Deoarece standardele și protocoalele de practică clinică se schimbă în timp, nicio tehnică sau recomandare nu prezintă garanția de a fi sigură sau eficace în toate circumstanțele. Acest volum se dorește a fi o resursă de informații generale pentru specialiștii practicieni din domeniul psihoterapiei și sănătății mentale, nu un substitut pentru formarea propriu-zisă, evaluarea colegială și/sau supervizarea clinică. Nici editorii și nici autorii nu pot garanta acuratețea completă, eficacitatea sau adecvarea recomandărilor din această carte, indiferent de subiect. La momentul apariției acestei cărți, adresele URL citate în carte trimit la sau fac trimitere la site-uri existente. Editorul și autorul nu sunt responsabili pentru conținutul publicat pe alte site-uri.

Cuprins

9	Introducere
17	Capitolul 1. Știință și poezie
31	Capitolul 2. Imaginația terapeutului
50	Capitolul 3. Navigând prin spațiul terapeutic
68	Capitolul 4. Narațiunea de la suprafață și narațiunea din profunzime
89	Capitolul 5. Minteă terapeutului
105	Capitolul 6. Gânduri, credințe și prejudecăți
119	Capitolul 7. Minteă clientului
134	Capitolul 8. Minteă din corp
149	Capitolul 9. Ce fac zombi ca să se distreze?
165	Capitolul 10. De la teroare la siguranță
183	Capitolul 11. Îmblânzirea demonilor
200	Capitolul 12. Creierul executiv
217	Capitolul 13. Provocări viitoare
236	Capitolul 14. Reflecții și strategii de viitor
247	Mulțumiri
249	Referințe și sugestii de lectură
251	Despre autor

Introducere

Nu sunt profesorul tău, ci doar un călător ca și tine, pe care l-ai întrebat care e drumul. Am arătat înspre înainte — atât înaintea mea, cât și înaintea ta.

GEORGE BERNARD SHAW

După primele tale ședințe ca terapeut, săptămânile și lunile încep să treacă și ușor-ușor descoperi că sutele de ore petrecute cu clienții tăi te-au învățat niște lecții valoroase. De la nesiguranța inițială ai ajuns la primii muguri de încredere. Te simți încurajat de cei câțiva clienți care fac progrese. Să sperăm că încă nu ai adormit în vreo ședință, nu i te-ai adresat vreunui client cu un alt nume și nici nu ai uitat vreo programare. Surprizele se răresc, în timp ce situațiile în care poți să anticipezi ce se va întâmpla cresc simțitor.

Pe măsură ce te apropii de aniversarea primului tău an, observi probabil că numărul ședințelor săptămânale a crescut, clienții care vin prin recomandări s-au înmulțit și parcă întrevezi primele licăriri ale unei practici stabile. Simți din ce în ce mai des că ai răspunsuri corecte la întrebările clienților tăi și din ce în ce mai rar că improvizezi sau că pur și simplu inventezi. Creditele de student devin scadente și, surprinzător, reușești chiar să achiți ratele

10 în fiecare lună. Pentru unii, această etapă a practicii reprezintă sfârșitul procesului de învățare. La informațiile spicuite de ici și colo în timpul școlii mai adaugă niște prejudecăți inconștiente și denumesc rezultatul orientare eclectică. De-acum înainte, pentru ei, educația se va reduce în esență la seminarele de instruire obligatorii, la podcasturi și cărți de popularizare a psihologiei.

Cei mai mulți dintre noi însă nu putem scăpa de sentimentul că lipsește ceva, că mai avem foarte multe de învățat. M-am îndoit eu însumi la acel moment (și încă o mai fac) de fundamentele propriu-zise ale cunoașterii mele și m-am întrebat dacă nu cumva teoriile și metodele psihoterapiei erau doar o iluzie meșteșugită. Când deja îmi obținusem autorizația de practică și aveam propriul cabinet, stăteam de multe ori de unul singur la sfârșitul programului, temându-mă că nu știam nimic. Sigur că știam multe lucruri și am putea spune că sentimentele mele veneau doar din nesiguranță sau din depresie, dar mi-era foarte clar că problemele psihologice, condiția umană și boala mentală erau ceva infinit mai complicat decât eram eu pregătit să înțeleg. Mă întrebam dacă nu cumva îmi greșisem cariera. Poate că ar fi fost mai bine să-mi fi deschis un bar.

I-am povestit terapeutei mele despre dilema pe care o aveam. S-a uitat la mine cu o blândețe înțeleaptă și m-a încurajat să-i spun mai multe. Era o doamnă drăguță, mai în vârstă, care-și primea clienții în cabinetul de acasă. Era o casă cu o priveliște superbă pe care nu-mi imaginam că și-o cumpărase din veniturile de terapeut. Mă întrebam de unde avusese bani. Se îmbrăca în „uniforma” de terapeut la modă, straturi peste straturi de haine bine asortate din texturi diferite, bijuterii supradimensionate și pantofi comozi. I-am spus că mă simțeam ca un impostor, că simțeam că habar n-aveam ce fac, cu toată educația și instruirea mea. Fiind

de orientare jungiană, a interpretat spusele mele drept îndoiala inerentă oricărei călătorii eroice și, bineînțeles, avea dreptate. Dar simțeam că și eu aveam dreptate. Ignoranța și nevoia mea de a continua să învăț și de a explora păreau și ele o realitate obiectivă. Iar realitatea chiar contează.

Pe repede-nainte 30 de ani. Țineam o prelegere în fața unui grup de terapeuți, când o terapeută m-a întrebat: „Ce procent din clienții dumneavoastră ați spune că ați vindecat?” „E o întrebare interesantă”, am spus, în timp ce mi-am dus mâna la bărbie, luând poziția de gânditor. „În mare”, am continuat, „probabil 50%, pacienții cărora am simțit că am putut să le ofer ceea ce așteptau de la terapie.” Fără să clipească, terapeuta respectivă, experimentată, a replicat: „Probabil că sunteți un terapeut foarte slab”. „Poate că sunt”, am spus, „dar dați-mi voie să vă întorc întrebarea: dumneavoastră ce procent credeți că ați vindecat?” „100%”, a răspuns, dând din cap plină de încredere către cei din jur. Nu-mi trecuse niciodată prin minte că eu sau oricine altcineva am putea avea o rată perfectă de succes terapeutic. Era oare posibil să fie mai bună decât penicilina?

Să-ți fumezi propria banană

Vreau doar să știți că, atunci când vorbim despre război, vorbim despre pace.

GEORGE W. BUSH

Cum stăteam în fața sălii pline, mi-au trecut prin minte o groază de lucruri. Nu părea nici momentul, nici locul potrivit pentru a mă arunca într-o dezbatere despre abilitățile mele terapeutice.

12 Ce m-a frapat însă atunci a fost cât de deschis eram la ideea că aş putea fi un terapeut prost. Îmi luase foarte mult timp pentru a-mi face curaj să țin prezentări publice despre propriile idei, pentru că mi-era teamă că aş fi putut fi criticat, lucru care m-ar fi umplut de rușine. M-aș fi așteptat să fiu mai degrabă defensiv decât să iau în considerare posibilitatea că nu știam ce fac. Și dacă sunt un terapeut bun, care sunt criteriile? Cine decide care sunt unitățile de măsură și standardele de calitate? Faptul că ai o practică de câteva decenii, cu clienți veniți prin recomandare de la unul la altul înseamnă că știi ce faci sau e posibil să îi prostești pe toți acești oameni atâta timp?

Bănuiala mea este că persoana care a făcut acea declarație era capabilă să se cufunde cu totul într-o orientare teoretică și să se hrănească la nesfârșit din credințele ei specifice. Îmi amintesc propriile fantasme, ca student, că aveam să pot vindeca pe toată lumea sau cel puțin să am un impact pozitiv impresionant asupra vieții oamenilor. N-a fost nevoie de mai mult de câteva săptămâni de practică la primul meu loc de muncă pentru a înțelege că psihoterapia, ca de altfel viața în general, nu funcționează așa. Poate că terapeuta respectivă, aparent experimentată, încă trebuia să treacă printr-o astfel de experiență. La un moment dat, prin anii '60, circula un zvon printre noi, hipioții, cum că, dacă uscai și fumai coji de babană, obțineai același efect ca atunci când ai fuma marijuana. Bineînțeles că nu era adevărat, dar a fost amuzant că atâția oameni au încercat să fumeze coji de banană. Expresia „să-ți fumezi propria banană” a ajuns să se refere la oamenii care veneau cu o idee falsă și ajungeau ei înșiși să o creadă. Poate că terapeuta respectivă își fuma propria banană, poate că nu.

Văd acest lucru și la studenții mei începători, care se simt anxioși și rușinați din cauza lipsei de abilități, cunoaștere și

13 succese clinice. Ca și cum s-ar aștepta să fie terapeuți buni din prima zi. Această așteptare îi face să ștergă accidental ședințele înregistrate, să le prezinte greșit în supervizare sau să interpreteze schimbările superficiale ale clienților lor ca fiind succese terapeutice de proporții. Fuga de rușine prin aspirația către perfecțiune nu face decât să accentueze sentimentul nostru de izolare, deznădejde și impostură. Cu cât ne prefacem mai tare, și cu cât prefăcătoria noastră este mai acceptată de supervizori indiferenți sau incompetenți, cu atât mai mult ne simțim ca niște impostori. Știu asta din proprie experiență.

În propria mea formare, doar o treime dintre supervizori m-a ajutat să mă dezvolt. Erau clinicieni foarte bine instruiți, inteligenți, plini de compasiune și cu zeci de ani de experiență valoroasă. Ceilalți fie erau slab pregătiți și indiferenți, fie erau obligați să supervizeze pentru că așa scria în fișa postului. Din ce aud de la studenții mei, lucrurile nu s-au schimbat nici acum, chiar s-au înrăutățit. Probabilitatea unei formări sub auspiciile unui program de calitate pare și mai mică acum, când domeniul sănătății mentale este dominat de diplome fabricate pe bandă rulantă și unități de tratament orientate pe profit.

Cea mai frecventă întrebare pe care o primesc de la cei care tocmai și-au obținut dreptul de practică este: „Și acum ce fac? Cum învăț să devin terapeut?” Cred că prima parte a răspunsului este să te gândești la formare ca la un proces care durează toată viața — întotdeauna mai e ceva de învățat și întotdeauna poți face ceva mai mult pentru a deveni mai bun. A doua parte a răspunsului este să accepți că diploma și dreptul de practică reprezintă doar introducerea în domeniu, începutul învățării. Acum, provocarea ta este să găsești clinicieni și colegi buni cu ajutorul cărora să continui să înveți, să te dezvolti și să crești.

1. Gândește-te la formare ca la un proces care durează toată viața.
2. Caută colegi și supervizori pasionați de lărgirea propriilor orizonturi de cunoaștere și a propriilor abilități.
3. Continuă să înveți de la experți, dar evită să devii fanatic.
4. Găsește-ți un terapeut bun și ține-l aproape.
5. Ai grijă să nu-ți fumezi propria banană.

Cel de-al treilea element este să găsești cele mai bune conferințe, să întâlnești experții din domeniu, să citești cât de mult poți și, cel mai important lucru, să nu te abandonezi niciodată iluziei că le știi pe toate și că poți să-ți vindeci clienții în proporție de 100%. Oamenii înțelepți sunt în general de acord că certitudinea reprezintă un nivel de conștiință limitat (și limitativ). Dă-ți voie să ajungi să te simți confortabil cu propria ignoranță; abordează fiecare client ca pe un experiment natural și fă tot ce poți pentru a ajunge să-l cunoști înainte de a-ți forma vreo părere. Cea de-a patra componentă a succesului ca terapeut este să găsești cel mai bun terapeut posibil cu care să faci tu însuși terapie, un terapeut care îți va servi drept model esențial în activitatea ta clinică. A găsi cele mai bune persoane de la care să înveți este de departe cea mai importantă decizie din viața ta profesională, mult mai importantă decât școala pe care ai făcut-o sau titlul de pe cartea de vizită.

Dezvoltare și creștere

Orice prost poate să știe. Scopul e să înțelegi.
ALBERT EINSTEIN

În *The Making of a Therapist* m-am concentrat în principal pe primii pași pe care trebuie să-i faci pentru a deveni terapeut — cum ducem la bun sfârșit primele ședințe și cum ajungem să ne cunoaștem mai bine pe noi înșine și pe clienții noștri. M-am concentrat, de asemenea, și pe elementele fundamentale ale unei practici bune, cum ar fi importanța ascultării, evitarea prezumțiilor și implicarea clienților noștri în procesul de vindecare. În timp ce scriam cartea, am fost atent mai ales la acele lucruri care îmi fuseseră spuse sau care mi-ar fi plăcut să-mi fi fost spuse, lucruri care mi s-au părut deosebit de utile în timpul primelor mele ședințe. Scopul meu când am scris acea carte a fost de a-l însoți pe noul terapeut în timp ce se obișnuiește cu ce înseamnă să stai în cabinet, să vorbești mai puțin, să asculți mai mult și să ocupi scaunul terapeutului.

Îmi imaginez cititorul acestei cărți ca fiind unul dintre nenumărații terapeuți tineri care m-au întrebat: „Și acum, că m-am obișnuit cât de cât să stau în cabinet, ce fac? Îmi întreb clienții cum le-a fost săptămâna, cum se simt sau dacă lucrează la îndeplinirea propriilor obiective, dar dincolo de ideile astea superficiale nu am nicio direcție”. La început avem tendința de a privi terapia ca pe un set de tehnici pe care le aplicăm cu clienții noștri, iar în timp ajungem să o privim ca pe o experiență pe care o împărtășim cu clienții noștri. La nivelul cel mai de sus se produce o trecere de la nevoia de informație și control la incertitudine, explorare și înțelepciune.

În paginile care urmează voi merge mai departe și mă voi concentra pe aprofundarea înțelegerii tale despre cum să-ți folosești mintea, creierul și corpul pentru a deveni un terapeut mai eficace. Îți voi împărtăși, de asemenea, câteva idei despre ce-ar putea fi în mintea clienților tăi și despre cum funcționează terapia. Într-un scurt interviu chiar înainte de moartea sa, Philip Roth a fost întrebat cum scria. Răspunsul său a fost următorul: „Cartea prinde viață și mi se dezvăluie în timp ce scriu. Descopăr ce-o să se întâmple pe măsură ce prinde contur”. La fel se întâmplă și în cazul terapiei — e o poveste scrisă, clipă de clipă, împreună cu clienții tăi. Cred că acesta este cel mai important ingredient din sosul secret al psihoterapiei.

Știință și poezie

Toate religiile, științele și artele sunt ramuri ale aceluiași copac.

ALBERT EINSTEIN

De când mă știu, gândirea mea a pendulat între artă și știință, de la inimă la minte și iar înapoi la inimă și tot așa. Când eram student, mă întrebam dacă nu cumva această pendulare reflecta mai degrabă o teamă de angajament decât o curiozitate înnăscută. Mi se părea că oamenii de succes reușesc întotdeauna să aleagă un singur lucru pe care să se concentreze și din care să-și facă o carieră. Bunicul meu mă suspecta că mi-ar fi plăcut să fiu student toată viața și s-a dovedit că avea dreptate. De-abia când am citit lucrările neuropsihologului rus Alexander Luria am mai descoperit pe cineva de teapa mea, cineva care se descria pe sine ca poet-om de știință. Luria reușea să rămână la fel de interesat atât de oamenii pe care îi trata, cât și de neuropsihologie, domeniu în care era un deschizător de drumuri. Anii treceau, iar eu descopeream din ce în ce mai mulți astfel de poeți-oameni de știință: E.O. Wilson, Jared Diamond, Oliver Sacks și alții, ale căror