LOUIS COZOLINO

GHIDUL TERAPEUTULUI LA ÎNCEPUT DE DRUM

Despre anxietate, autenticitate și curaj în primii ani de practică

Traducere din limba engleză:
CĂTĂLINA LEUCA

Cuvânt-înainte:
DIANA VASILE

EDITURA
HERALD

Cuprins

Mulțumiri X

Cuvânt-înainte, de Diana Vasile XI

Introducere 13

PARTEA I

Cum să treci cu bine de primele ședințe 23

1. În ce m-am băgat? 24
2. Cum să te centrezi în tine însuți și să înveți să asculți 36
3. Și *acum* ce mă fac? 50
4. Strategii de supraviețuire 62
5. Aveți grijă la presupuneri! 76

PARTEA A II-A

Cum să îți cunoști clienții 89

6. Provocări și strategii 90
7. Sentimentele terapeutului – anticipate și neanticipate 112
8. E înfricoșător să mergi la terapie – paradoxul rezistenței clientului 126

9. În ochiul furtunii – provocările terapeutului 152

10. Cum să ne transformăm vulnerabilitățile în resurse 170

PARTEA A III-A

Cum să te cunoști pe tine însuți 185

11. Dezvăluirea contratransferului 186

12. Cum să te îngrijești mai bine de ceilalți 198

13. Cum să ai o carieră satisfăcătoare și să rămâi întreg la minte – avertismente și încurajări 210

14. Cum să pui în practică ceea ce le recomanzi celorlalți să facă 226

Bibliografie și lecturi recomandate 233

Cuvânt-înainte

Mi-a plăcut dintotdeauna să învăț. Să citesc, să studiez, să observ oamenii și să încerc să înțeleg ce se întâmplă în lumea lor interioară. Când am ales psihoterapia, am crezut, probabil ca mulți dintre cei care se află acum la începutul acestui drum, că voi învăța în special teorii și tehnici care mă vor ajuta să îi înțeleg și să îi sprijin pe ceilalți. Nu îmi era încă suficient de clar că formarea ca psihoterapeut avea să devină și unul dintre cele mai importante drumuri către mine însămi.

După mai mult de 25 de ani de practică, studiu, formare și supervizare, continui să cred că aceasta este una dintre cele mai frumoase profesii pe care le putem alege. Este însă și una dintre cele mai provocatoare și mai solicitante. Psihoterapia ne cere să cunoaștem și, mai ales, să simțim; să fim aproape de celălalt, fără să ne pierdem în experiența lui; să avem încredere în ceea ce știm și, în același timp, să păstrăm poziția începătorului; să ne păstrăm curiozitatea și capacitatea de a recunoaște ceea ce încă nu știm, în timp ce aplicăm intervenții fundamentate științific.

Dacă ești student la psihologie, tânăr absolvent sau te pregătești să începi practica psihoterapeutică, această carte este pentru tine! *Ghidul terapeutului la început de drum* poate fi unul dintre acele volume care te însoțesc mult timp. Vei putea reveni la el înaintea primelor ședințe, după întâlnirile care te-au pus pe gânduri sau în perioadele în care te întrebi dacă ești suficient de bine pregătit pentru ceea ce faci.

Louis Cozolino și-a pus aceste întrebări, asemenea multor terapeuți, mai ales la începutul carierei, și vorbește despre ele cu sinceritate, căldură și umor. Nu se prezintă ca terapeutul care a știut întotdeauna ce să facă, ci ca un profesionist care s-a format treptat, trecând prin teamă, confuzie, nesiguranță și greșeli. Tocmai această onestitate face cartea atât de valoroasă și de plăcut de parcurs. Ea ne arată că a deveni terapeut nu

înseamnă să atingi perfecțiunea, ci să îți dezvolți capacitatea de a reflecta, de a învăța și de a rămâne prezent în întâlnirea cu omul din fața ta. Omul care îți este pacient sau client, omul care îți este atât de aproape și care se pregătește să se lase pe „mâinile" tale.

Am întâlnit de-a lungul anilor mulți studenți inteligenți, conștiincioși și bine pregătiți teoretic, care se apropiau de primul client cu teama că nu vor ști ce să facă. Uneori, tocmai dorința lor de a proceda perfect îi împiedica să fie prezenți, să asculte și să aibă încredere în procesul care se construia în fața lor. O formare profesională bună nu elimină complet această teamă și nici nu oferă răspunsuri prestabilite pentru fiecare situație. Ea construiește însă o bază care îi permite proaspătului terapeut să practice mai relaxat, profesionist și etic încă de la primele cazuri.

Această bază cuprinde teorii și metode, dar nu se poate opri la ele. Psihoterapeutul intră în cabinet cu tot ceea ce este: cu istoria sa, cu relațiile care le-a format, cu rănile, fricile și speranțele sale, cu nevoia de a fi apreciat, de a reuși sau de a evita greșelile. Unele dintre acestea îi vor deveni cele mai importante resurse; altele îi vor deveni vulnerabilități, căci îi pot limita capacitatea de a vedea clar ceea ce se întâmplă în relația terapeutică. De aceea, atunci când eu însămi am decis să pun bazele unui program care să formeze psihoterapeuți, l-am gândit astfel încât să îi sprijine pe cursanți să navigheze printre resurse și vulnerabilități cu cât mai multă fluiditate: cu sprijinul formatorilor și al supervizorilor, cu onestitate și feedback permanent, acordând o atenție deosebită lucrului personal al celor care se formează.

Pentru că da, psihoterapia și analiza personală reprezintă componente esențiale ale formării. Să studiezi psihoterapia și să te studiezi pe tine ajung, de la un punct încolo, să fie procese imposibil de separat. Cunoașterea de sine ne ajută să diferențiem experiența clientului de ceea ce se activează în noi și să recunoaștem momentele în care propriile nevoi, temeri sau răni riscă să influențeze relația terapeutică. Sau, dimpotrivă, momentele în care propriile calități, puncte forte, atuuri și reușite ne pot întuneca perspectiva asupra psihicului celui cu care lucrăm și pot influența elaborarea planului de intervenție, punând o presiune nerealistă asupra procesului de schimbare.

O bună capacitate de înțelegere a propriei funcționări psihice și de autoreflecție contribuie astfel la prevenirea erorilor terapeutice și etice.

Ne ajută să respectăm, așa cum subliniază atât de frumos Cozolino, ceea ce ține de condiția noastră umană comună, alături de particularitățile de funcționare ale fiecăruia dintre noi. În același timp, contribuie la protejarea propriei sănătăți.

Ca psihoterapeuți, lucrăm mult timp în apropierea suferinței umane. Ascultăm experiențe de pierdere, abuz, neglijare, violență și neputință. În psihoterapia traumei, această apropiere ne poate solicita intens și ne pune față în față cu propriile vulnerabilități și limite, personale sau general umane. Fără suficientă autocunoaștere, grijă față de sine și susținere profesională, stresul se poate acumula și poate duce la epuizare, traumatizare vicariantă sau burnout. În schimb, un terapeut care învață să își observe limitele și să se îngrijească responsabil poate rămâne disponibil pentru mai mulți oameni, pentru mai mult timp, ghidându-i mai eficient și fără să se piardă pe sine în dificultățile lor.

Experiența profesională, oricât de importantă, nu produce automat progres. Putem lucra ani întregi repetând aceleași intervenții și chiar aceleași greșeli. Cercetările arată clar acest lucru. Pentru a deveni mai performanți, avem nevoie de practică deliberată: să ne observăm munca, să ne formulăm obiective concrete de învățare, să solicităm feedback, să revenim asupra ședințelor și să exersăm ceea ce încă nu stăpânim suficient de bine. Avem nevoie să ne întrebăm nu doar câți clienți am avut sau câte ore am lucrat, ci și ce am învățat din aceste ore și ce am schimbat în felul nostru de a lucra.

Desigur, supervizarea este fundamentală în acest proces. Supervizorul nu este doar cel care ne spune dacă am procedat corect sau am greșit. El ne ajută să vedem ceea ce singuri nu putem încă observa, să înțelegem ce s-a întâmplat în relația terapeutică, să ne ferim de presupuneri și să ne folosim de îndoielile și greșelile noastre pentru a ne dezvolta. Un supervizor bun creează suficientă siguranță pentru ca terapeutul să poată vorbi despre îndoieli, blocaje, rușine sau teamă, fără să încerce să pară mai competent decât se simte. Nu putem primi ajutor pentru ceea ce ascundem.

La fel de important este mentorul, profesionistul cu mai multă experiență care ne poate oferi un model posibil de a fi terapeut: autentic, responsabil, curios și dispus să continue să învețe. Avem nevoie de oameni care să ne încurajeze, dar și să ne provoace, care să creadă în potențialul nostru și să ne arate cu onestitate ceea ce mai avem de dezvoltat.

Repet aici ceva ce spun cu fiecare ocazie pe care o am: avem nevoie unii de ceilalți. Psihoterapia nu ar trebui practicată în izolare. Echipa, colegii și comunitatea formată din terapeuți începători și avansați ne oferă apartenență, sprijin și posibilitatea de a gândi împreună. Toate acestea ne ajută să descoperim perspective noi și să nu rămânem singuri atunci când un caz ne tulbură, ne blochează sau ne depășește resursele. O comunitate profesională sănătoasă nu este una în care terapeuții încearcă să pară perfecți, ci una în care pot fi autentici, responsabili și disponibili să învețe unii de la ceilalți. Și să mai glumească, să râdă împreună!

În calitate de președinte al Institutului pentru Studiul și Tratamentul Traumei, instituție de formare în psihoterapie, mă bucur de fiecare dată când studenții și terapeuții tineri întâlnesc oameni și cărți care îi ajută să își construiască drumul. *Ghidul terapeutului la început de drum* este o asemenea carte. Ea vorbește atât despre ceea ce avem de învățat să facem, cât și despre ceea ce avem nevoie să devenim pentru a putea fi cu adevărat de folos oamenilor.

Sper ca această carte să te inspire și să te încurajeze. Să îți amintească, mai ales în momentele dificile, că nesiguranța, erorile și limitele nu anulează ceea ce poți deveni. Ele pot fi semnale, învățători și ghizi, dacă ai curajul să le privești cu onestitate și să le duci în terapia ta personală, în supervizare și în dialogul cu oamenii în care ai încredere.

A deveni psihoterapeut înseamnă să continui să studiezi lumea și să continui să te studiezi pe tine. Să devii mai atent, mai autentic, mai blând și mai responsabil. Să accepți că nu vei ști întotdeauna ce să faci, dar că poți învăța să rămâi prezent, să ceri ajutor și să găsești, împreună cu celălalt, drumul potrivit. Sau cel puțin să continui să îl cauți. Este o devenire care nu se încheie odată cu supervizarea; este posibil să nu se încheie niciodată. Tocmai de aceea este atât de vie și atât de plină de sens.

– Diana Vasile
Psihoterapeut, formator și
supervizor în psihoterapia integrativă a traumei
Președinte al Institutului pentru Studiul
și Tratamentul Traumei

Introducere

Niciodată, dar niciodată nu-ți nega propria
experiență ca să menții pacea și liniștea.
– Dag Hammarskjöld

Eram pe punctul să-mi încep prima ședință ca terapeut și, totodată, primul atac de panică. Nu mă simțeam în stare să fac altceva decât să mă sprijin de zidul clinicii și să observ cum corpul îmi este năpădit de valuri de transpirație. După ani întregi petrecuți în sălile de curs, nu-mi puteam aminti o boabă din tot ce învățasem. Și, mai rău, de fapt: nu-mi puteam aminti nici măcar numele clientei. Să fi fost oare Janice? JoAnne? Joanie? Mă holbam la ceasul de pe perete, iar capul mi se învârtea mai repede decât secundarul care se apropia de ora începerii ședinței.

„Ești gata?" Era vocea supervizorului meu. M-am uitat la el ca un copil de grădiniță speriat, iar el a părut să înțeleagă exact prin ce trec. Mi-a pus mâna pe umăr – un gest menit să mă liniștească –, iar expresia lui mi-a transmis că e firesc să fiu speriat: „Nu trebuie decât să-ți amintești cinci lucruri, și totul va fi bine". Iată ce mi-a spus:

1. Indiferent ce se va întâmpla, nu te panica;
2. Clientul e mai emoționat decât tine;
3. Dacă nu știi ce se întâmplă, taci din gură până îți dai seama;
4. Clientul va presupune că știi ce faci;

și, cel mai important,

5. *Trebuie doar să reziști până la finalul ședinței!*

Înarmat cu aceste vorbe înțelepte, m-am aventurat către sala de așteptare ca să-mi întâmpin clienta, repetându-mi întruna, în șoaptă: „Rezistă până la final, rezistă până la final!"

Nu am spus prea multe în timpul acestei prime ședințe. Clienta mea era o actriță aspirantă foarte dramatică în atitudine. Când nu se plimba de colo-colo prin cameră, stătea ghemuită pe canapea. Și-a vărsat sufletul vorbind despre familia ei, despre iubiții și cariera ei, care părea să fi ajuns într-un impas. Cât vorbea ea, eu stăteam, ascultam, încercam să-mi păstrez calmul și dădeam aprobator din cap, cu un aer atotștiutor, așa cum văzusem că fac terapeuții din înregistrările pe care le studiasem în timpul formării. Cumva am reușit să pun toate întrebările cuvenite, să-mi exprim preocuparea și, da, chiar să-i spun corect pe nume.

Curând, ora s-a încheiat. Chiar când ieșea pe ușă, a spus că se simte mai bine și că avea să revină și săptămâna următoare. Am rămas în picioare și am urmărit-o cu privirea până a dispărut după colț înainte să las să-mi scape un oftat de ușurare: trecusem cu bine de prima mea ședință! De-a lungul următoarelor luni, am început să mă simt din ce în ce mai confortabil în rolul meu de terapeut. Am trecut treptat de la funcționarea pe „modul de supraviețuire" la o stare în care reușeam să îmi păstrez calmul, să ascult și să încerc să fiu de ajutor. Primele mele ședințe își atinseseră scopul: mă obișnuisem să stau față-n față cu un client.

Imaginație și realitate

Fiecare dintre noi e un experiment al naturii, o combinație unică de biologie și experiență care dă naștere calităților, slăbiciunilor și speranțelor noastre. Deși suntem oameni, mulți dintre noi ne străduim să fim *supra*oameni. Suntem înzestrați cu minți capabile să

construiască imagini ideale despre cine sperăm să devenim ca apoi să fim împovărați de dezamăgirea de a nu ne putea ridica la înălțimea acestor standarde nerealiste. Începutul fiecărei noi cariere este un moment în care imaginația și realitatea se ciocnesc, iar fanteziile noastre sunt puse la încercare la lumina zilei și în prezența unor martori. Dacă citești această carte, probabil ai ajuns deja într-un asemenea punct al vieții tale. Atunci când te pregătești să devii terapeut, descoperi că nu doar intelectul îți este pus la încercare, ci și discernământul, empatia și maturitatea. A deveni terapeut este o adevărată provocare, atât pentru inimă, cât și pentru suflet.

La fel ca multe alte profesii, și cea de terapeut presupune stăpânirea unui bagaj uriaș de cunoștințe, care e într-o continuă expansiune, dobândirea unei game variate de abilități și gestionarea unor relații complexe. Spre deosebire de alte profesii, calea spre a deveni un terapeut competent presupune totodată explorarea lumii tale interioare și a celor mai intime gânduri ale tale. Când ne începem formarea, pornim concomitent în două călătorii: una exterioară, care ține de pregătirea profesională, și una interioară, prin labirinturile propriului nostru psihic.

Complexitatea acestei călătorii interioare este insuficient abordată în cea mai mare parte a cursurilor destinate începătorilor în domeniu. În această carte discut unele teme familiare, precum formularea interpretărilor, sensibilitatea culturală și identificarea rezistențelor, însă adevăratul meu interes se concentrează pe aspectele *personale* și *emoționale* ale acestor subiecte, în măsura în care acestea îl afectează pe terapeut. În capitolele următoare, sper să-ți ofer o nouă modalitate de a te gândi la experiența ta ca terapeut – una care presupune un *du-te-vino*, o *mișcare de pendulare* între atenția pe care i-o acordăm clientului și cea pe care i-o acordăm experienței noastre personale, atât în timpul ședinței de terapie, cât și după aceasta. Cea mai bună muncă terapeutică apare atunci când aceste două fluxuri ale conștiinței ajung să se împletească în interiorul terapeutului.

De-a lungul anilor, am avut mulți studenți care-și doreau să devină terapeuți, dar care, în același timp, își țineau lumea interioară închisă ermetic. Încercau să funcționeze mereu „doar de la nivelul capului", căutând astfel să-și evite propriile trăiri și emoții. Deseori mă simțeam trist când interacționam cu acești cursanți, căci puteam simți durerea care se ascundea în spatele nevoii lor de deconectare. Din păcate, acest mecanism de apărare prin intelectualizare le sabota atât dezvoltarea personală, cât și capacitatea de a-și forma abilități terapeutice autentice. Pentru majoritatea studenților la Psihologie, cea mai mare provocare nu este să ajungă să stăpânească materialul academic, ci să-și găsească forța de a străbate drumul interior care îi conduce la cunoașterea de sine. Cu cât devenim mai neînfricați în explorarea lumii noastre interioare, cu atât accesăm o mai bună cunoaștere de sine și, simultan, o mai bună capacitate de a ne ajuta clienții.

Descoperirea și îmblânzirea inconștientului

Acum câțiva ani, le-am făcut o vizită prietenului meu Jason și fiului său, Joey. Joey avea pe-atunci 3 ani și era un băiețel extrem de sociabil, perspicace și plin de energie. Se trezea dis-de-dimineață în fiecare zi, venea în camera de oaspeți unde dormeam eu și se urca în pat lângă mine. Eu mă prefăceam cât de bine puteam că sunt încă adormit, sperând să mai câștig câteva minute înainte de a-mi începe ziua. Dar faptul că mă făceam că dorm îi testa răbdarea lui Joey, așa încât el începea numaidecât să-mi fredoneze cântece la ureche.

Când nici asta nu funcționa, punea în aplicare o altă strategie, anume cea de a mă momi cu întrebări precum: „Unchiule Lou, care e jocul tău preferat?" sau: „Unchiule Lou, vrei frigănele la micul-dejun?" Într-o dimineață, Joey era neobișnuit de liniștit. Într-un final, am simțit cum îmi mângâia și îmi aranja părul. Apoi mi-a zis încet: „Unchiule Lou, ce-a pățit părul tău?"

Partea I

CUM SĂ TRECI CU BINE DE PRIMELE ȘEDINȚE

1 | În ce m-am băgat?

2 | Cum să te centrezi în tine însuți și să înveți să asculți

3 | Și *acum* ce mă fac?

4 | Strategii de supraviețuire

5 | Aveți grijă la presupuneri!

CAPITOLUL 1

În ce m-am băgat?

”

Numai un războinic poate
supraviețui pe calea cunoașterii.

– Don Juan

Ți-ai început, așadar, formarea ca terapeut și singurul lucru la care te poți gândi e: „Mă simt ca un impostor". Sau, ca să fim mai blânzi, poate că te întrebi: „Cum pot face asta când sunt atât de confuz și am și eu atâtea probleme?" De nenumărate ori, de-a lungul anilor, am fost tras deoparte de studenți care mi-au spus o versiune sau alta a următoarei mărturisiri: „Eu încerc să-mi ajut clienții, dar între timp simt că o iau razna. Cum pot să ajut pe cineva când mă lupt cu propriile mele probleme? Credeam că sunt normal, dar acum nu mai sunt atât de sigur. Trebuia să-l fi ascultat pe tata, și să mă fi făcut avocat. Cel puțin ei nu trebuie să fie sănătoși la cap ca să profeseze". Sună familiar? Pentru că am tot auzit astfel de afirmații de la atâția studenți (și pentru că le-am trăit și eu pe pielea mea), am ajuns să înțeleg că aceste trăiri pot fi obstacole obișnuite pe calea devenirii unui terapeut. Cu toții avem nevoie să devenim conștienți de durerile și nesiguranțele noastre și apoi să creștem trecând prin ele. Ceea ce face un terapeut să fie bun este curajul personal: curajul de a-ți înfrunta propriile frici și limitări, propria confuzie.

De ce suntem noi, terapeuții, atât de susceptibili la îndoieli privitoare la competența și sănătatea noastră mintală? Suntem noi, prin natura noastră, predispuși să ne autoexaminăm? Și ce terapeut nu s-a văzut vreodată reflectat în cazurile pe care le studiază? Avem o percepție acută asupra propriilor frici, insecurități și „nebunii", în timp ce pe ceilalți îi percepem doar prin prisma fațadei lor sociale atent șlefuite. Și-apoi mai e faptul că noi, terapeuții, avem tendința să venim din familii în care conflictele emoționale ne-au îngreunat încercările de a primi ajutorul și călăuzirea de care aveam nevoie în procesul de creștere și dezvoltare. Majoritatea terapeuților au crescut luptându-se să fie iubiți și acceptați de ceilalți. Ca urmare a acestor experiențe timpurii, multora dintre noi ne vine greu să credem că cei din jur ne pot fi de ajutor. Ducem cu noi această luptă în viețile noastre de adulți și, inevitabil, în relația cu clienții noștri.

O greșeală pe care eu am făcut-o de-a lungul formării mele a fost să încerc să-mi impresionez supervizorii, încercând să le arăt ce terapeut bun sunt. Îmi prezentam succesele, îmi minimalizam eșecurile și-mi ascundeam confuzia. Această defensă, asemănătoare cu cea la care recurgeam și în copilărie, nu făcea decât să-mi sporească sentimentul că aș fi un impostor. Puneam în scenă un spectacol și primeam validare, subminându-mi în tot acest timp încrederea în mine și pregătirea. Un punct de cotitură al formării și creșterii mele personale a apărut când mi-am făcut curaj și am început să-mi arăt deschis slăbiciunile, nesiguranțele și greșelile.

În ce moment suntem suficient de vindecați încât să-i putem ajuta pe alții? E normal ca ființele umane să fie confuze. Cu toții avem probleme și situații dificile cu care ne luptăm. Terapeuții nu termină niciodată procesul de creștere și dezvoltare; sunt, pur și simplu, niște oameni care ar trebui să fie dedicați misiunii de a învăța cât mai multe despre ei înșiși și despre ceilalți. Cei mai buni terapeuți sunt profund umani și se confruntă, la rândul lor, cu tot felul de probleme. Propriile eșecuri ne ajută să rămânem deschiși la dificultățile celorlalți; propriile victorii ne insuflă curajul și optimismul de care avem nevoie și pentru a-i inspira pe aceștia să nu se dea bătuți.

Oare e nevoie ca viața noastră să fie complet în ordine înainte să putem ajuta pe cineva? Dacă așa ar sta lucrurile, puțini clienți ar ajunge să primească ajutorul pe care îl caută! Viața e complexă și dificilă, și fiecare nouă etapă aduce cu sine alte și alte provocări. Budiștii descriu sinele ca pe o ceapă pe care o decojim la nesfârșit: fiecare strat dat laoparte dezvăluie noi învelișuri de explorat și de cercetat. Așa a fost, fără îndoială, și experiența mea, pe măsură ce m-am trezit, iar și iar, pus în fața propriei mele ignoranțe. Un terapeut bun nu e un om perfect, ci e, pur și simplu, un om dedicat descoperirii continue de sine și învățării pe tot parcursul vieții. Continuăm să trăim și să creștem *cu* și *prin* fiecare limitare.

Cheia creșterii continue, a acestei perpetue decojiri a cepei, e transparența și deschiderea față de a primi feedback.