

Cuprins

<i>Prefață la ediția a doua</i>	11
<i>Mulțumiri</i>	13
Capitolul 1 – Introducere	15
Domeniul terapiei	19
Obstacole în calea integrării	21
Un model organic	28
Ce este terapia?	31
Ce este cercetarea?	33
Scurtă prezentare a cărții	34
De la teorie la practică	42
Înțelegerea teoretică	44
Capitolul 2 – Cum funcționează terapia?	47
O perspectivă critică asupra metodologiei cercetării	50
Noi abordări ale cercetării în psihoterapie: cercetarea calitativă	54
Terapia funcționează?	56
Diferențe între modele: ce tip de terapie este cel mai eficient?	58
Factori comuni	59
Cum funcționează terapia?	61
Implicațiile descoperirilor studiilor asupra practicii terapeutice	75
Concluzii	77
Sugestii de lecturi pe tema cercetării	77
Capitolul 3 – Dezvoltarea umană	79
Ce se cercetează și de ce	83
Cum apare schimbarea?	86
Factori care influențează dezvoltarea	89

Dezvoltarea sinelui și a relațiilor personale	92
Explicația teoretică a rezultatelor studiilor	97
Studiile referitoare la dezvoltarea timpurie	101
Rolul afectului și empatiei în dezvoltarea timpurie	104
Tendința de integrare	107
Capitolul 4 – Un cadru pentru practica terapiei integrative	111
Introducere	111
Componentele aplicării terapiei integrative	115
Integrarea cercetării și practicii terapeutice	126
Instalatorul, poetul și strategul : etica relației terapeutice	136
Specialistul în terapie integrativă : un practician reflexiv	143
Capitolul 5 – De ce sîntem aici și ce sperăm să realizăm ?	145
Întrebări frecvente	145
Scopurile terapiei	146
Obiectivele terapiei	147
Înțelegerea teoretică	148
Comparații între modele : teorie și obiective	159
Alianța terapeutică : o perspectivă integrativă	166
Capitolul 6 – Întrebări legate de timp și spațiu : cînd și unde	173
Etapile terapiei	174
Înainte de terapie	175
Prima ședință	179
Etapa de mijloc	188
Finalul	188
Limite	191
Durata terapiei și frecvența ședințelor	193
Capitolul 7 – Instrumentele profesiei	197
Unghiul de vedere : a face și a fi	197
Aptitudini generale necesare oricărui terapeut	201
Intervenții specifice diverselor modele	202
Diverse metode în acțiune	217

Capitolul 8 – Relația terapeutică	223
Diverse modele și relația terapeutică	224
Tendințe convergente	242
Concluzii și implicații în pregătirea terapeuților	249
Capitolul 9 – Pregătirea terapeutului	253
Teoria : învățarea participativă	255
Practica : atelierele experiențiale	256
Evaluarea studenților	261

Anexe

Anexa 1 – Schița unei proceduri de evaluare în terapia cognitiv-analitică	275
Anexa 2 – Teoria : învățarea participativă	279
Anexa 3 – Coduri și dileme etice (capitolul 4)	285
Anexa 4 – Cine sîntem și ce sperăm să realizăm ? (capitolul 5)	289
Anexa 5 – Întrebări referitoare la timp și spațiu (capitolul 6)	293
Anexa 6 – Instrumentele meseriei – Relația terapeutică (capitolele 7 și 8)	299
<i>Bibliografie</i>	311
<i>Index de nume</i>	325
<i>Index tematic</i>	329

Carroll (1996 : 161) enumeră patru etape ale procesului decizional etic, stabilite pe baza unor diverse surse. Acestea pot fi rezumate după cum urmează :

- sensibilitatea etică sau conștientizarea aspectelor care pot constitui o dilemă etică ;
- luarea deciziilor cu privire la modul în care trebuie acționat ;
- punerea în practică a deciziilor luate ;
- gestionarea rezultatelor.

De exemplu, un client care are probleme legate de consumul de alcool pare să fi înregistrat o ameliorare și urmează să întrerupă terapia. Exact înainte de ultima sa ședință, soția lui îi telefonează terapeutului și îi comunică o relatare agitată a unor momente în care clientul a consumat alcool pe parcursul weekendului. Terapeutul îi mărturisește îndrumătorului său că în urmă cu doi ani a desfășurat câteva ședințe cu soția clientului, în cadrul unui plan de consiliere la locul de muncă.

Terapeutul nu a dat dovadă de ceea ce Carroll numește sensibilitate etică atunci când și-a permis să se întâlnească cu ambii membri ai familiei, fără ca măcar să discute despre implicațiile acestui fapt cu un îndrumător sau chiar cu cele două persoane implicate. Acum, nu numai că terapeutul este implicat în cele întâmplate pe parcursul weekendului, însă deține și informații care contrazic ceea ce i-a spus clientul său. Este clar că, indiferent cum se hotărăște să acționeze, fie că va încerca să evite problema, să se confrunte cu clientul, să o sune pe soție sau să procedeze în alt mod, acest lucru va avea consecințe atât asupra liniștii mentale a celor implicați, cât și asupra eficacității și integrității sale profesionale.

Trebuie să adăugăm că, deși este foarte recomandabil să nu avem de-a face cu apropiații unui client, scene precum cea relatată aici au loc. Uneori acest lucru se datorează faptului că ignorăm cine cu cine se înrudește și alteori pentru că în unele locuri nu există mulți terapeuți. Prin urmare, subliniem încă o dată faptul că există multe reguli etice care se aplică în cea mai mare parte a timpului, însă acestea trebuie analizate întotdeauna în contextul unui anumit terapeut, al unui anumit client sau al unei anumite situații, deoarece în caz contrar

riscă să devină o formulă care îl ajută pe terapeut să-și mențină „puritatea” și îi face viața mai ușoară, în detrimentul clienților.

Codul etic personal

Credem că este etic să se decidă cu atenție când anume un cod etic personal pare justificat pentru un practician și pentru alți oameni cu experiență, dar se contrazice cu codul profesional pe care ar trebui să-l respecte practicianul. În cadrul organizațiilor importante există comitete de etică și recomandăm insistent ca aceste comitete să fie informate de diferențele de opinie care cad sub incidența lor sau ies de sub incidența acestora, dacă practicienii doresc să-și mențină credibilitatea. Uneori, membrii acestor comisii trebuie să convingă un membru al organizației că atitudinea profesională actuală este justificată. Alteori, trebuie să recunoască faptul că formularea unei anumite cerințe nu este adecvată și trebuie să o revizuiască. Membrii organizațiilor profesionale le revine responsabilitatea de a menține un dialog cu cei care le stabilesc regulile.

O altă modalitate de a respecta normele etice și de a institui un cod etic personal, mai degrabă decât de a pretinde că se respectă codul impus, este analizarea unora dintre dilemele de ordin etic cu care se confruntă îndrumătorii și terapeuții de mai multe ori pe lună. Un început important pentru terapeuți și pentru studenți este studierea și discutarea codurilor existente și a implicațiilor acestora, pînă cînd se familiarizează cu ceea ce se consideră practică acceptabilă și ce nu. De exemplu, un terapeut amabil, însă neinformați, îi poate oferi unui client o ceașcă de ceai, fără să aibă nici cea mai mică idee că acest lucru reprezintă o intervenție semnificativă, care devine parte a întregului episod terapeutic, influențîndu-l. Codurile de etică și practică își propun să fie exhaustive și adesea creează această impresie, însă este puțin probabil ca ele să prevadă interzicerea oferirii unui ceai. Instruirea și îndrumarea atentă a noilor practicieni este necesară, pentru a-i determina să analizeze detaliat implicațiile etice ale tuturor acțiunilor lor. Uneori, cum este cazul oferirii unei băuturi

răcoritoare, ceea ce este recomandabil din punct de vedere social, din punct de vedere terapeutic ar putea constitui o acțiune discutabilă.

În plus, ceea ce este de dorit din punct de vedere terapeutic în cadrul unei anumite școli este uneori nerecomandat în cadrul altei școli. Mulți terapeuți de orientare analitică acordă o atenție deosebită menținerii delimitărilor temporale și spațiale. Un specialist în terapie comportamentală care lucrează cu un client suferind de agorafobie ar putea intra împreună cu clientul într-un spațiu de care acesta se teme anterior, cum ar fi o stradă sau o biserică, în orice moment al zilei considerat a fi mai benefic pentru client. Specialistul în terapie integrativă are nevoie de un cod etic personal solid, dacă este să subsumăm diverse abordări cum ar fi acestea, și totuși trebuie să mai țină cont și de ceea ce existențialiștii numesc buna credință sau sentimentul adevărului propriu. În practică, terapeutul trebuie adesea să se oprească, să mediteze și să se consulte cu altcineva atunci când se confruntă cu o circumstanță sau cu o judecată problematică.

„Cei care ne iubesc ne pot răni cel mai mult”, spunea Beaumont în *Tragedia fecioarei*. Deseori, terapeutul se află într-o postură extrem de problematică și de influentă în raport cu clientul, deși probabil este conștient mai degrabă de un sentiment de vulnerabilitate față de client. Unui student sau unui proaspăt absolvent, care are încă sentimente contradictorii față de propria valoare, îi este uneori dificil să recunoască cât de important este el pentru client. Terapeuții axați pe persoană și mulți alți terapeuți se străduie să inducă sentimentul de divizare a puterii și de egalitate în raport cu clientul. Adevărul emoțional diferă uneori de această atitudine ideologică. Prin urmare, într-un anumit sens, despre codurile etice se poate spune că mediază relațiile de dominare ale terapeutului în sala de consultații și cu toți ceilalți factori capabili să-i influențeze capacitatea de a lucra eficient cu clientul său.

Chiar și întrebările aparent simple au nevoie de răspunsuri clare, dacă nu se dorește să se ajungă la confuzii sau la alte probleme mai grave. Propunem o serie de dileme etice pentru a fi rezolvate de studenți, ca modalitate de a dobîndi o experiență indirectă în acest domeniu important care marchează fiecare aspect al muncii și contextele sale (Anexa 3, pp. 285-288).

Cine este protejat?

Pe măsură ce sistemul devine mai larg, probabil că se manifestă o nevoie tot mai mare de etici și practici prescriptive. Terapia poate avea loc în sala de operație, la locul de muncă sau într-un alt sistem care poate pretinde dreptul de a-și informa sau de a-și consilia clienții. Terapeutul trebuie să aibă la dispoziție proceduri clare de colaborare cu aceste agenții, astfel încât să-i pună la dispoziție clientului un spațiu cât mai protejat.

Codurile etice sînt elaborate cu scopul de a proteja clientul, terapeutul, corpul profesional și în general respectă prevederile legale ale țării în care operează. La acest nivel pot exista contradicții aparente între interesele clienților și cele ale unui alt corpus, ca de exemplu în cazul în care un tată incestuos se prezintă la terapeut pentru tratament. Legea prevede ca acesta să fie denunțat la poliție. Un terapeut experimentat poate fi de părere că, de exemplu, familia are mai mult de câștigat dacă tatăl, care a solicitat brusc să fie ajutat, s-ar muta de la domiciliul familiei și ar veni la terapie. Dacă dezvăluirea comportamentului tatălui l-ar determina pe acesta să-și piardă slujba cu ajutorul căreia își întreține familia, terapeutul trebuie să mediteze atent. Ar trebui să procedeze într-un mod etic, în sensul de a acționa conform regulilor, fără să se implice și aproape sigur provocînd mai multă durere familiei și pedepsind-o și mai mult? Are oare experiența și forța necesare pentru a gestiona problema de unul singur, procedînd altfel, fapt care implică o posibilă amenințare la adresa lui și a familiei sale? Nu există răspuns corect situat undeva la mijloc, între aceste alternative. Ca și însuși adevărul, răspunsul corect trebuie să depindă de context, de variabilele fiecărei perechi terapeutice, în fiecare situație, în lumile idiosincratice din care fac parte terapeutul și clientul, trebuie să depindă de capacitățile lor de a lucra împreună în scopul atingerii obiectivelor stabilite pentru client.

Instruirea în domeniul eticii

Gawthrop și Uhlemann (1992) sugerează că este suficient ca studenților să li se pună la dispoziție informații de ordin etic. Ei au nevoie de o instruire de tip formal în acest domeniu. Sperăm ca exercițiile din Anexa 3 să constituie un început al acestui proces, pe care îl recomandăm la rândul nostru.

După cum ne amintesc secțiunile de *Dileme etice* din unele reviste de psihoterapie, majoritatea îndrumătorilor se confruntă cu noi probleme etice în cea mai mare parte a timpului. Într-adevăr, menținerea unui sistem de îndrumare și/sau de terapie pentru practicieni constituie o cerință etică în sine pentru multe școli de terapie.

O altă modalitate plurivalentă de educație etică este aceea de a acumula în timp informații referitoare la dilemele etice ale studenților, pe măsură ce aceștia își încep practica, și de a urmări soluțiile lor, implementarea soluțiilor și deznodămintele, din perspectiva consecințelor și a sentimentelor studenților.

Apartenența la organizațiile profesionale

Apartenența la o organizație profesională căreia clienții îi pot adresa reclamații reprezintă o garanție tot mai des utilizată a siguranței. Asemenea Cartei pacienților din cadrul Serviciului Național de Sănătate, este discutabil dacă această facilitare a contribuit sau nu la ansamblul justiției sau al fericirii umane. Pe lângă reclamațiile îndreptățite care, se speră, contribuie la o atenție mai mare acordată practicii, se pare că există multe reclamații banale sau răuvoitoare, care le provoacă multe neplăceri unor terapeuți pricepuți. La nivel rațional, aceștia își dau seama că sînt martorii exteriorizării simptomului unei probleme a unui client, student sau chiar a unui coleg, însă totuși trebuie să suporte nu doar faptul de a fi defăimați la audieri, ci și întîrzierile și aberațiile justiției.

Cu toate acestea, corpurile profesionale le oferă clienților și terapeuților o modalitate de protecție. La nivelul „supraviețuirii”,

apartenența la unul dintre ele poate părea utilă. Foucault (1979) a instituit termenul de „putere disciplinară” pentru a descrie puterea unei discipline, cum ar fi terapia specifică oricărei școli :

aceasta este forma obișnuită de putere de la care ne putem aștepta să ne invadeze în perioada modernă. Dacă disciplina implicată ne consideră o amenințare față de formulele sale [sistemul ei de concepții și etica sa] foarte respectate, vom fi atacați sau repudiați. Dacă le susținem convingerile, vom fi aplaudați și ni se va cere să i ne alăturăm. Dacă nu facem nici una, nici alta, vom fi complet ignorați. În acest mod, individul va deveni din ce în ce mai puțin important.

Această analiză sugerează un fapt amenințător, pe care îl considerăm demn de atenție, chiar dacă nu este asumat ca fiind adevărul absolut. El reprezintă o modalitate de a-i alerta pe cititori cu privire la intenția sau implicația politică a conducerii și chiar a existenței profesiilor despre care discutăm. Politicile competitive există în relație una cu cealaltă și în opoziție. Politicile naționale le vor influența cel puțin la fel de mult. Direcțiile în care trebuie canalizate finanțările guvernamentale destinate terapiei influențează mijloacele de subzistență ale multor practicieni. Se poate argumenta că modul în care sînt luate astfel de decizii este influențat într-o mare măsură de capriciile publicității, ale modei și mass-mediei, precum și de valoarea reală.

Anumite organizații profesionale decid că membrii lor nu pot face parte concomitent și dintr-o altă organizație. Astfel de cazuri arată că, pe lângă deciziile etice deseori dificile pe care trebuie să le ia un practician, legate de încălcarea clauzei de confidențialitate sau de numeroase alte chestiuni delicate privind cele mai bune interese ale clientului, el trebuie să ia și alte decizii, la nivel politic, ce trebuie monitorizate și dezbătute. O perspectivă integrativă nu vizează numai chestiunile de ordin terapeutic, ci își propune, în mod ideal, integrarea profesiilor aliate într-o formă de colegialitate, cu scopul de a face schimb de informații, aptitudini și de resursele care în cele din urmă tind să fie în avantajul persoanelor care apelează la ajutor.