

Exprimați-vă clar și detaliat

Prin definiție, persoana cu tulburare internalizată are o concepție patologică despre sine. Așadar, stigmatul unui diagnostic formal poate fi dăunător. Dar acest lucru nu este adevărat în cazul persoanelor cu tulburări externalizate. Când lucrați cu acest tip de client, diagnosticul formal al problemei este la fel de important pentru tratament ca orice intervenție care urmează. Eșecul specialistului de a identifica specificul disfuncțional al comportamentului clientului poate fi interpretat de acesta drept o susținere a acțiunilor sale.

C : *(Își descrie toate frustrările legate de partenera sa)*

T : Se pare că treceți printr-o perioadă dificilă acasă.

Săptămîna următoare :

C : I-am spus prietenei mele că ați fost de acord cu mine, că într-adevăr ea are nevoie de ajutor, nu eu.

În acest exemplu, greșeala terapeutului a fost că nu i-a precizat clar clientului că acesta are o problemă gravă. La fel, consolidarea verbală trebuie să fie foarte clară, pentru a nu fi folosită de client drept aprobare-scuță a tuturor acțiunilor sale.

Adesea, răspunsurile vagi nu au deloc valoarea unui răspuns. Un răspuns vag înseamnă că, dintr-un motiv oarecare, persoana nu este sinceră. Poate că nu este interesată de subiect sau poate că subiectul o vizează prea direct, astfel încît îi este dificil să răspundă.

T : Cum v-a mers săptămîna asta ?

C : A fost foarte bine. Chiar nu prea am ce să spun.

T : Ați avut vreo discuție în contradictoriu cu prietena ?

C : Am avut o mică neînțelegere, dar n-a fost cine știe ce.

T : Care a fost cea mai mare greșeală pe care ați făcut-o în timpul neînțelegerii ?

C : După ce m-a împins și m-a făcut „ticălos”, am plecat, fiindcă nu sînt silit să suport astfel de abuzuri.

T : Ce greșeală ați făcut ?

C: Băusem în oraș, așa că poate vorbeam mai tare decât ar fi trebuit.

T: Ați țipat la ea. Ce altceva ați mai făcut?

C: Am făcut-o „tîrfă”.

T: De ce a fost greșit să țipați la ea și să-i spuneți „tîrfă”?

Este important să formulați întrebări foarte directe, deoarece este posibil ca un client să nu spună niciodată din proprie inițiativă informațiile cele mai importante.

După ce a deprins o aptitudine nouă, clientului trebuie să i se dea ocazia să verifice dacă a înțeles-o corect, prin exersare. Astfel, terapeutul poate testa cunoștințele clientului.

T: Înțelegeți tot ce v-am spus?

C: Da, am înțeles. Cam fac asta deja, oricum.

T: Ca să dea rezultatul dorit, trebuie să parcurgeți toți cei trei pași în ordinea corectă. Sînteți sigur că nu aveți întrebări?

C: Nu, am înțeles bine.

T: Foarte bine. Acum vom face un joc de rol. Eu voi interpreta rolul partenerii dumneavoastră, iar dumneavoastră vă veți juca propriul rol, cînd cereți o pauză.

C: Cum adică?

T: Vom exersa ceea ce tocmai ați învățat.

C: Nu sînt sigur că sînt pregătit pentru asta.

T: Nu e nici o problemă dacă nu vă descurcați perfect prima oară. Aproape toți trebuie să exerseze cel puțin o dată.

Cînd terapeutul nu acordă timpul necesar pentru a se exprima clar și detaliat, eficacitatea terapeutică este mult redusă. Singura presupunere pe care ar trebui s-o facă terapeutul este că trebuie să investească atent ceea ce i se spune. Erickson afirma: „Prea mulți ascultă descrierea problemei și nu aud ce nu le spune pacientul...” (Zeig, 1985, p. 126).

Creați o atmosferă de siguranță

Trebuie să țineți minte că, pentru orice client, mărturisirile sincere pot fi dificil de făcut (Jourard, 1971). În cazul celor care îl percep inițial pe terapeut ca pe un „dușman”, vulnerabilitatea asociată cu

Respectiv, mărturisirile sincere poate fi foarte deconcertantă. Inițial, acest tip de client poate pierde multă energie încercînd să-i convingă pe alții că nu are nevoie de ajutor. Totuși, dincolo de fațadă se află un eu fragil. Ulterior, pe parcursul terapiei, clientul poate recunoaște: „Mă tem de propriile mele acțiuni... Nu știu ce s-ar putea să fac în continuare”. Clientul se gîndește poate la problema aceasta de luni sau chiar ani de zile, dar, ajuns în biroul terapeutului, rolul de „client” i s-a părut prea amenințător, așa că și-a ridicat un zid al negării. Sintagma „nuditate psihologică” descrie parțial stînjeneala și teama resimțite cînd i se cere să renunțe la mecanismele de apărare familiare. Clientului îi este groază să nu fie etichetat în mod oficial drept „un ratat viu”. Protejarea eului este importantă deoarece, cînd oamenii își pierd toată încrederea în bunătaea proprie, nu mai au motiv să trăiască sau să promoveze supraviețuirea celorlalți. Unii clienți vin la terapie cînd sînt deja pe cale să aibă o criză existențială.

Pe parcursul terapiei, clientul trebuie să învețe cum să îndure perioade lungi de autoanaliză inconfortabilă. Este posibil ca în copilărie clientul să fi fost aspru criticat pentru cea mai mică greșeală. Prin urmare, acesta nu știe să facă diferența între a fi un ratat absolut și a fi făcut o greșeală. În cazul primei variante, simte că nu mai are de ce să trăiască. În cazul celei de-a doua, persoana are încă motive să sper. Prin urmare, clientul este învățat să-și vadă greșelile și, concomitent, să-și mențină o stimă de sine benefică. Este util ca abuzul față de sine să fie abordat la fel de ferm ca abuzul față de alte persoane. Astfel ajutăm clientul să facă față rușinii în mod constructiv și să se concentreze din nou asupra responsabilității sale pentru acel comportament.

- C: Acum, că m-am îndreptat sau cel puțin e mai bine decît înainte... nu cred că s-a încheiat încă... dar, oricum, uneori mă gîndesc la cum m-am purtat cu ceilalți și îmi dau seama cît eram de nemernic. Chiar mi se întoarce stomacul pe dos cînd mă gîndesc la toate cîte le-am făcut.
- T: Ar fi ușor să comiteți un abuz față de dumneavoastră înșivă acum. Dar cred că asta ar fi o greșeală. De fapt, asta n-ar face decît să sporească șansele de a abuza de alții pe viitor. Ne putem purta cu ceilalți doar la fel de bine cum ne purtăm cu noi înșine. Nu puteți da timpul înapoi, să schimbați ce s-a întîmplat, dar ce puteți face acum? Ce ar fi benefic pentru toată lumea?

- C: Am început deja să încerc să fac câte ceva bun pentru toate relele pe care le-am făcut vreodată.
- T: Asta este o idee minunată... e o modalitate bună de a folosi energia creată de acele amintiri.
- C: Da, dar fiicei mele i-am făcut cel mai mult rău și nu am voie s-o văd.
- T: Așa e. Dacă v-ați vizita fiica, asta s-ar putea doar să facă mai mult rău. Cum ați putea face la fel de mult bine pentru alt copil? Ați donat vreodată bani pentru un orfelinat?
- C: Chiar m-am gândit să fac ceva de genul ăsta.

Un alt mijloc de a proteja clientul este menținerea unei alianțe solide de grup. Unei mărturisiri dificile i se poate răspunde prin acceptare: „Toți greșim. De asta grupul este atât de util. Putem învăța unii de la alții”. Folosirea cuvântului „noi” aliază întregul grup cu clientul. Totuși, uneori un client poate fi atacat de alt membru al grupului, caz în care terapeutului îi revine responsabilitatea de a-l proteja pe cel atacat, invitând atacatorul să se autoanalizeze pentru câteva momente.

Unul dintre cele mai importante aspecte ale supraviețuirii este căutarea siguranței. Clientul ar trebui să poată găsi asta în terapie. Când oferiți protecție adecvată, clientul reușește să renunțe la mecanismele de apărare, cum ar fi negarea și învinuirea. Siguranța terapeutică nu trebuie folosită ca scuză pentru a ignora probleme complicate sau pentru a evita confruntări inconfortabile. Un terapeut eficient oferă siguranță și este, concomitent, puternic.

Nu acceptați responsabilitatea pentru alegerile clientului

Deși terapeutul este responsabil pentru calitatea activității sale, este greșit să-și asume responsabilitatea pentru comportamentul disfuncțional al clientului. Prin urmare, nu trebuie să vă fundamentați mândria personală sau sentimentul valorii pe faptul că un client își modifică sau nu comportamentul disfuncțional. Și acceptarea meritelor pentru succesul clientului este dificilă, deoarece, prin implicațiile sale, terapeutul trebuie să accepte și responsabilitatea pentru eșecurile

Respectiv clientului. Când această delimitare este testată, atenția trebuie să se concentreze din nou asupra clientului.

C: Am făcut ce mi-ați spus și rezultatul a fost grozav!

T: Bravo! Ce alte scopuri ați vrea *dumneavoastră* să atingeți?

Un terapeut eficient are grijă să nu se implice prea mult într-un demers care trebuie să-i aparțină clientului.

Pentru a evita conflictul interior cauzat de sentimentele de ambivalență, acest tip de client tinde să delege rolul de supraeu unei figuri cu autoritate din exterior. Când lucra cu alcoolici, Milton Erickson a sugerat că hipnoza poate fi nocivă, deoarece instituie o dependență „de tip greșit” de terapeut (Rossi și Ryan, 1992, p. 61). Înainte ca aceste așteptări să aibă timp să evolueze, terapeutul ar trebui să refuze să accepte faptul că deține responsabilitatea cu privire la comportamentul viitor al clientului.

C: Nu vă faceți griji, voi veni la toate ședințele de acum încolo!

T: De fapt, nu-mi fac griji dacă veniți la toate ședințele de acum încolo deoarece, dacă veți fi eliminat din program, asta nu mă va afecta nicicum pe mine sau viața mea. Totul va merge mai departe ca și cum nu v-aș fi cunoscut.

C: Nu vă pasă ce se întâmplă cu mine?

T: Dacă decideți să vă autosabotați, eu nu pot face absolut nimic. Totuși, dacă vreți să încercați să obțineți mai mult de la viață, v-aș putea ajuta. Vreți ajutor?

C: Da... fir-ar să fie! Da!

T: Atunci spuneți-mi care sînt diversele moduri în care vă puteți autosabota pe parcursul consilierii, dacă ați alege să faceți asta.

În alte cazuri, pentru a valoriza pe deplin capacitatea de a lua decizii, e necesar să i se prezinte clientului opțiunile sale.

T: Scopul acestei întâlniri orientative este ca *dumneavoastră* să decideți dacă vreți sau nu să participați la consiliere...

C: (*Îl întrerupe*) Știu deja că nu vreau să fiu aici, dar trebuie să o fac, fiindcă un nenorocit de asistent social a venit la mine acasă și și-a băgat nasul unde nu-i fierbe oala!

- Respecteți: pe Sînteți liber să plecați oricînd. Mergeți tot înainte pe hol. Ușa din capăt dă direct în parcare.
- C : Nu mă ascultați. Am spus că nu am de ales, trebuie să fiu aici !
- T : Tot ce faceți este decizia dumneavoastră. Mai sînt alți șase bărbați care au primit ordin în instanță să se prezinte la consiliere și au ales să nu participe la întîlnirea din seara aceasta...
- C : (*Îl întrerupe*) Da, dar eu *nu* vreau să merg la închisoare și singura modalitate prin care pot evita asta este să vin aici.
- T : Nu e treaba mea să vă fac să nu ajungeți la închisoare. Eu mă aflu aici ca să-i ajut pe cei care vor sincer să fie ajutați.
- C : (*Se ridică și începe să meargă de colo colo*) Fir-ar să fie ! Încerc să vă spun că eu nu am nevoie să fiu aici ! V-a fost trimis vreodată cineva care chiar nu avea nevoie de asta ? Spuneți-mi, este posibil ca un om să nu aibă nevoie de consilierea asta !
- T : (*Calm, dar pe ton ferm*) Dumneavoastră întrerupeți această întîlnire și-i împiedicați pe alții, care vor să fie aici, să primească informațiile de care au nevoie. Prin urmare, puteți fie să luați loc și să ascultați ce am de spus, fie să părăsiți încăperea chiar acum.
- C : (*Ia loc. Nu mai vorbește pînă la terminarea ședinței*)

Iată un exemplu de translație importantă a conștientizării, de la acțiunile terapeutului la alegerile de care dispune clientul. Este, poate, valabil pentru toate tipurile de terapie că „a-l determina pe pacient «să vadă ce poate face [el]» este mult mai eficient decît a-l lăsa pe pacient să vadă ce poate face terapeutul cu pacientul sau ce îi poate face pacientului” (Erickson 1963/1980, p. 291).

Dați dovadă de calm și de stabilitate

Cu cît clientul este mai tulburat, cu atît este mai important ca terapeutul să fie un model de comportament calm, respectuos. Această interacțiune în sine este terapeutică și va contribui la stabilizarea clientului. Cînd ne adresăm clienților, este util să folosim o voce blîndă, calmă, iar corpul să fie într-o poziție cît mai relaxată și mai confortabilă. Nu contează dacă clientul suferă de o tulburare internalizată sau externalizată, deoarece în ambele cazuri ar avea de cîștigat de pe urma experienței intimității și a siguranței în cadrul terapeutic.