

Stabilirea consensului asupra scopului terapiei și a sarcinii terapeutice în cadrul abordării Psihoterapiei Intensive Dinamice de Scurtă Durată (Intensive short-term dynamic psychotherapy (ISTDP))

Mihai Corciova

Pe parcursul unei întrevederi cu un pacient se stabilesc:

- Care este problema cu care vine pacientul;
- Scopul perceput de pacient;
- Scopul real;
- Sarcină terapeutică stabilită în consens.

Stabilirea unui scop real este un element esențial pentru o terapie de succes. Luând în considerare acest aspect, exercițiile de mai jos își propun să ofere exemple despre felul în care, pornind de la problematica pacientului și scopul declarat al acestuia, se identifică scopul real al terapiei, scop care, odată clarificat și agreat împreună cu pacientul, reprezintă baza planului terapeutic.

Caz 1

La cabinet se prezintă o persoană de vârstă medie care acuză faptul că, în viața de zi cu zi, are explozii de violență verbală. El povesteste că a crescut cu un tată autoritar, violent atât fizic cât și verbal. Ca urmare, și-a promis ca nu va avea acest comportament niciodată și cu nimeni.

Cu toate că nu este violent fizic cu cei din jur, din când în când, are izbucniri de violență verbală pe care nu le poate controla. Vine la cabinet deoarece a realizat că, chiar dacă nu a agresat fizic vreodată pe cineva, și această violență verbală face foarte mult rău celor din jur și nu mai dorește acest lucru. Vorbeste despre regrete, recunoaște ca este vorba despre aspecte minore la care reacționează și ulterior are regrete multiple, suferă și își promite să se abțină.

Terapeutul are, de la bun început, problema expusă de către pacient simplu, cu claritate – izbucnirile de violență verbală.

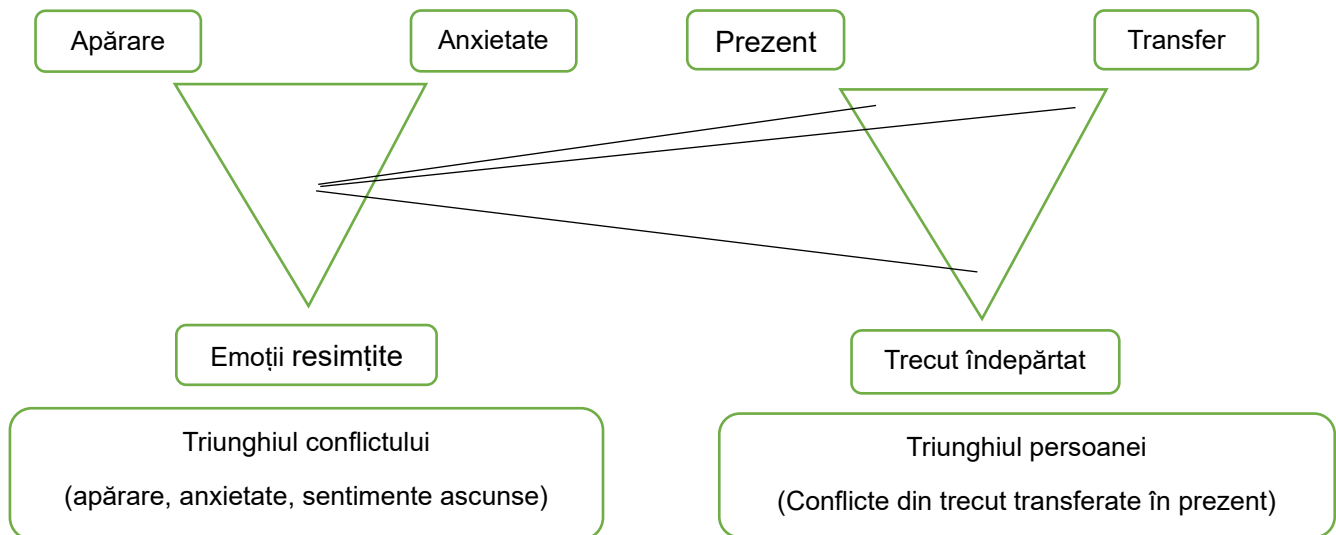
În ceea ce privește scopul și acesta a fost exprimat clar de către pacient – nu vrea să se mai întâmple acest lucru.

Deși acesta pare a fi un scop clar, el este perceput de către terapeut ca un scop negativ/evitant. Acest scop, de fapt, nu ne duce nicăieri. Nu putem merge mai departe până când pacientul nu poate formula un scop pozitiv. De fapt, ce vrea cu adevărat pacientul? Chiar dacă pacientul este întrebat specific ceea ce dorește, el nu poate spune

decât ceea ce nu-și dorește, cu alte cuvinte nu poate specifica decât rezultatul a ceva ce nu este clar definit.

Exercițiu

Definiți, utilizând triunghiul conflictului și cel al persoanei, care este scopul real care va fi abordat în cadrul terapiei.



Caz 2

O femeie tânără, căsătorită de trei ani, având și o fetiță de trei ani, se prezintă la cabinet. Ea spune că, deși soțul este o persoană iubitoare și devotată, ea are dubii asupra acestei relații. Ea spune că și-a pierdut sentimentele de iubire față de soț, chiar se întreabă dacă, de fapt, a avut vreodată aceste sentimente și, pur și simplu, dacă nu cumva s-a căsătorit cu persoana nepotrivită.

Ea a constatat că a început chiar să aibă regrete și fantezii legate de persoana cu care fusese în relație înaintea căsătoriei. Acela era o persoană care arăta foarte bine, carismatica însă cu infidelități multiple și care era deseori crudă cu ea. Ea se întreba cum de poate încă să se gândească la un asemenea om și, în același timp se simțea nefericită în căsătorie. Scopul ei era să înțeleagă acest lucru și să ia cea mai bună decizie, dacă să rămână sau nu în cadrul căsătoriei.

Pe tot parcursul discuției tonul ei era amuzat și chiar râdea. Terapeutul blochează acest comportament spunând – tu ai observat faptul că râzi deși noi vorbim despre lucruri foarte serioase? Prin aceasta terapeutul a vrut să evalueze cât de prezentă și de conștientă era de situație. Ea a răspuns că este conștientă de râsul ei și că este ceva ce face în permanență. Terapeutul o întrebat-o direct dacă nu ar vrea să-și ia în serios emoțiile.

În acel moment pacienta a început să plângă, spunând că niciodată nu a putut să se ia în serios pe sine, emoțiile, nevoile, dorințele. Mai mult, de multe ori are tendința de a se sabota și a-și minimaliza propria persoană. Și în trecut, la școală, în activitățile sportive, avea la început succes și apoi, subit, se retrăgea.

Exercițiu

Definiți, utilizând triunghiul conflictului și cel al persoanei, care este scopul real care va fi abordat în cadrul terapiei.