

A fi pentru a deveni psihoterapeut

Drobot Loredana

Decizia de a urma o formare în psihoterapie nu este una ușoară, intervin mai mulți factori: costuri, timp, deplasări. O investiție masivă de timp, bani și speranțe pentru a deveni apt să lucrezi cu omul de lângă tine. Formarea în psihoterapia integrativă este o provocare, cu fiecare modul cursantul încearcă să-și contureze răspunsuri la întrebările cele mai frecvente: „ce este psihoterapia integrativă?” și „ce am învățat pentru a mă forma ca psihoterapeut?”. La prima întrebare răspundem aproape la fiecare modul în manieră directă și indirectă: psihoterapia integrativă este o formă de psihoterapie care are la bază un model teoretic, utilizează tehnici de intervenție din mai multe forme de psihoterapie iar baza o constituie relația terapeutică co-creată între terapeut și client. Formarea în psihoterapie și dezvoltarea personală are nevoie să se realizeze după un anumit standard de formare, care cuprinde competențele necesare formării și devenirii unui terapeut în oricare formă de psihoterapie. Fiecare modul de formare și dezvoltare personală urmărește dezvoltarea mai multor competențe dar standardul de formare este asemenea unui ideal dorit a se atinge dar imposibil de realizat în totalitate. Terapeuții începători au nevoie de „rețete” de intervenție sau se grăbesc în atingerea obiectivelor cu clienții, dacă nu procedează astfel au sentimentul ineficienței. Răbdarea terapeutului și respectul pentru ritmul clientului sunt esențiale în finalizarea cazului. Răbdarea terapeutului este o aptitudine care se formează și se cultivă. Competențele se formează, se exersează și se rafinează cu fiecare client aflat în terapie. Una din competențele importante în terapie este competența de cercetare, iar în formarea din psihoterapia din cadrul A.C.C.P.I. insistăm pe sensibilizarea și încurajarea cursanților pentru cercetare, atât cantitativă cât și calitativă. În modulele de formare susținem notarea reflecțiilor în jurnalul reflexiv de cercetare iar în modulele de dezvoltare personală notarea observațiilor în jurnalele de dezvoltare personală. Cursanții se obișnuiesc atât cu notarea observațiilor în jurnale (se rafinează observația ca instrument principal în terapie) dar și cu reflecția asupra mediului intern (subiectiv) și extern (obiectiv).

Fiecare modul de formare și dezvoltare personală este și pentru noi formatorii un prilej de învățare, de exersare a aptitudinilor de a lucra cu adulții, învățarea

adulților fiind diferită de învățarea în organizațiile formale. Personal, fiecare întâlnire cu grupul de formare ori dezvoltare personală este o bucurie și o împlinire spirituală, pentru care nu pot decât să mulțumesc cursanților.

Scopul articolului este de a preciza semnificațiile conceptelor de competență, aptitudine, capabilitate și de a reda un „jurământ” al terapeutului, care reflectă într-o manieră admirabilă „standardul de competențe” necesar unui terapeut devotat și încrezător în terapia co-creată cu clientul.

Competență. Aptitudine și capabilitate

Frecvent se constată o suprapunere de semnificații atunci când vorbim despre competență, aptitudine și capabilitate. Sperry L (2010) realizează o delimitare între conceptele menționate.

Competență

Competența se referă la potențialul sau capacitatea de a performa și implică un spectru larg de capacități profesionale date de un standard extern. Printre capacitățile pe care le presupune o competență menționăm: capacitatea pentru o gândire critică, analiza, judecata profesională în evaluarea clinică, decizii luate pe baza evaluării etc. Mai mult, competența este capacitatea de a evalua și de a modifica o decizie prin judecată reflexivă (Kaslow,2004).

Kaslow (2009) menționează că prin competență ne referim la aptitudini, atitudini și la modalitatea de integrare a lor. Competențele sunt clusteri interactivi ale unei cunoașteri integrative „ aptitudini, abilități, comportamente și strategii, credințe, valori, dispoziții și caracteristici personale, precepțiile selfului și motivațiile persoanei care o fac capabilă să-și atingă obiectivele propuse”(p.2).

Practica clinică reflectă competențele care se pot evalua după standarde profesionale și se pot dezvolta prin formări profesionale (Kaslow,2004). Ideal, o formare profesională poate oferi o experiență de învățare integrată unde cunoașterea, aptitudinile și atitudinile interacționează și devin competențe clinice. Din majoritatea definițiilor date competenței se constată că cinci teme sunt generate de la definiție (Sperry L,2010,p.5):

- capacitatea;
- integrarea cunoașterii, aptitudinilor și atitudinilor;
- competențele care se exercită pentru beneficiul altora;
- evaluarea competenței se realizează pe baza unui standard;

- creșterea și dezvoltarea competenței se face pe baza unei formări profesionale și prin reflecție .

Competență vs aptitudini

Adesea termenii de competență și aptitudini sunt sinonimi:

- competența clinică se compune din cunoaștere, aptitudini, atitudini și comportamente necesare pentru practica profesională;
- aptitudinea este o simplă capacitate dobândită prin training dar nu are componentele de cunoaștere sau de atitudine și nici un standard exterior de evaluare.

Capabilitatea

Capabilitatea este convingerea persoanei că poate depăși standardul minim de achiziție al competenței și mai exprimă și capacitatea de a schimba circumstanțele când cunoașterea se extinde și performanța se îmbunătățește. Capabilitatea în psihoterapie înseamnă strădania de a deveni un expert sau un maestru în terapie (Skovholt&Jennings,2004).

O psihoterapie este determinată de trei factori:

- vocația terapeutului pentru psihoterapie;
- stagiile de dezvoltare ale expertizei;
- modul de exercitare al practicii terapeutice.

A deveni competent profesional presupune capacitatea de a utiliza adecvat și eficient cunoașterea, aptitudinile și atitudinile pentru a performa la un nivel înalt activitatea profesională. A deveni un profesionist presupune achiziția unui conținut de competențe. Procesul necesită parcurgerea a cinci stagii (Sperry, L.,2010, pp. 236-237):

a. începător (beginner)- psihoterapeutul are o cunoaștere și o înțelegere limitată la cum să analizeze problemele; posedă un set de principii și de tehnici pe care le aplică fără expertiză;

b. începător avansat (advance beginner)- psihoterapeutul are o capacitate limitată pentru cunoașterea patternurilor și în aplicarea tehnicilor de intervenție. De asemenea, în acest stadiu terapeuții au dificultăți în generalizarea achizițiilor la situații și clienți noi. Regulile și principiile învățate anterior devin guidelines;

c. competent minimal (minimally competent)- psihoterapeutul lucrează independent, are un nivel minim de competențe atins necesar pentru practicarea ca și terapeut independent. Psihoterapeuții la acest stadiu pot concepe planuri de intervenție

psihoterapeutică adaptate la nevoile clienților. Terapeuții recunosc acum ușor patternurile clienților, elaborează planuri de acțiune pentru clienți, ajută clienții să pună în aplicare mecanismele de coping în diferite perioade de crize care apar și integrează fără dificultăți teoria, practica și cercetarea;

d. psihoterapeutul competent (proficient)- psihoterapeutul are o mai mare înțelegere integrativă a clientului iar performanța și activitatea lor este ghidată de flexibilitate și înțelegere a tuturor condițiilor din terapie. La acest stadiu, terapeutul este capabil să organizeze traininguri de formare profesională și să supervizeze pe alți colegi;

e. psihoterapeutul expert- psihoterapeutul are o mare intuiție și evaluează rapid cazurile, recunoaște rapid dacă intervențiile trebuie schimbate. Viața profesională și viața privată a terapeutului expert sunt integrate, fiind eficienți ca și consultanți și supervizori. Adesea sunt admirați de clienții lor și considerați master therapists.

Elementele de competență sunt activități cheie, subdiviziuni ale activității descrise în unitatea de competență din standardul de formare profesională cu un rezultat relevant și evaluabil.

Criteriile de realizare sunt repere calitative asociate rezultatelor activităților din elementele de competență și se consideră a fi îndeplinite atunci când elementele de competență sunt realizate corect și independent de către formabili.

Competențele necesare consilierii și psihoterapiei nu pot fi învățate împreună cu tehnicile deoarece au un impact atât asupra „elevului” cât și asupra specialistului în relaționările sale. Problema selectării competențelor și a strategiilor folosite apare atât în contactele sociale ale specialistului (familie, prieteni) dar și în relațiile cu clienții. Răspunsul emoțional dat de specialist în urma învățării competențelor parcurge un ciclu repetitiv (Culley S., Bond T., 1991, pp.11-12):

(1) incompetența inconștientă – ciclul de învățare este început într-o stare totală de ignoranță în ceea ce privește comunicarea și răspunsurile la celelalte persoane. Acțiunile de „a asculta” și de „a răspunde” sunt brute, consilierul și terapeutul nu iau în considerare consecințele acestei acțiuni;

(2) incompetența conștientă – etapa marchează începutul conștientizării procesului de comunicare. Acest proces nu este întotdeauna unul plăcut și este caracterizat prin confuzie și sentimente care însoțesc o pierdere sau dimpotrivă

predomină sentimentele de bucurie. În acest punct specialistul realizează potențialul dezvoltării competențelor precum și potențialul oferit de aceste noi competențe;

(3) competența conștientă – unele competențe sunt ușor de învățat, iar altele sunt mai greu de interpretat. În acest caz specialistul va apela la supervizor și la înregistrări audio și video pentru a se informa suplimentar;

(4) competența inconștientă ciclul este încheiat în momentul în care formabilul are suficientă încredere în competențele acumulate aplicându-le natural în relațiile cu clienții.

În acest punct procesul de învățare al competențelor terapeutului se modifică prin parcurgerea următorului ciclu de etape:

- a face – ca tehnică implementată adecvat doar dacă s-a ajuns la nivelul de competență „suficient de bun”;
- a experiența – etapă caracteristică învățării experiențiale în dezvoltarea relației terapeutice pentru că implică sentimentele și gândurile specialistului;
- a evalua – etapă în care specialistul caută explicații atât la manifestările clientului cât și la manifestările sale;
- a rafina – etapă în care se ajustează de către specialist rezultatele referitoare la client în concordanță cu alți factori și cu alte date despre client.

Se constată în ultimii ani că există o preferință a consilierilor și terapeuților pentru abordarea integrativă dar este important să se delimiteze între elementele competențelor psihoterapiei integrative în practică și cum aceste competențe se formează și se dezvoltă în trainingurile de formare.

Procesul de dezvoltare al conținutului competențelor presupune trei tipuri de învățare (Sperry L., 2010):

- învățarea declarativă (declarative learning) – se referă la *cunoașterea* conceptelor, tehnicilor și cunoașterea interpersonală. Acest tip de învățare este facilitat de discuții, lecturi, citit și prezentări;

- învățarea procedurală (procedural learning)- implică aplicarea cunoașterii la practica clinică și este larg facilitată de experiența clinică și de supervizare. Apare când cunoașterea declarativă este actualizată și rafinată. Procedural learning este esențială în învățarea clinică și în skill-based;

- învățarea reflectivă (reflectiv learning)- implică reflectarea învățării declarative și procedurale cu implicarea unor procese ca : analiza experiențelor, compararea

experiențelor personale cu ale altora, identificarea unui plan de acțiune și obținerea de noi insighturi în lumina analizei.

Cele trei tipuri de învățare clarifică diferența dintre aptitudine și competență: învățarea aptitudinilor implică învățarea declarativă (procedural learning) iar învățarea competențelor (competency learning) implică toate tipurile de învățare : cunoaștere (declarative learning), skills (procedural learning) și atitudini, valori și standarde (reflective learning). Prin urmare învățarea reflectivă (reflective learning) este esențială în devenirea unui psihoterapeut competent (highly proficient) și a psihoterapeutului eficient (effective therapist) (Bennet- Levy&Thwaites,2006).

Jurământul psihoterapeutului

În formarea din cadrul A.C.C.P.I. insistăm pe cultivarea unei atitudini de respect pentru alte formări și școli de consiliere și psihoterapie. Solicităm același respect din partea cursanților, respect pe care îl manifestă în raport cu ei înșiși și față de alți colegi din alte orientări terapeutice. „ Dodo Bird Verdict” face referire la eficiența terapiilor și atrage atenția că „fiecare dintre noi primim premii” sau „putem să ajungem și să ne luăm premiul” (expresie menționată de un participant la o conferință), deoarece nimeni nu este „mai integrativ decât integrarea”.

Petruska Clarkson în „ Ethical and moral dilemmas in psychotherapy”,(Apud M. Aveline,2000, p.18-19) redă Jurământul psihoterapeutului;

„Jur să respect buna practică a artei mele în toată cariera mea.

Voi începe fiecare terapie spre binele clientului meu și nu voi face rău cu intenție.

Voi accepta responsabilitatea pentru acțiunile mele și voi încerca să rezolv problema prin reflecții critice și cercetări.

Pe parcursul carierei voi menține competențele dobândite și voi încerca să le îmbunătățesc. Atitudinea mea va fi una de învățare și-mi voi onora profesorii și profesia. Ceea ce am învățat voi transmite și altora.

Nu voi susține sau sugera că voi deține experiența și cunoștințele mai mult decât în realitate. Voi recunoaște limitele cunoștințelor și competențelor mele și voi cere ajutorul altora când va fi necesar.

În munca mea voi adopta o atitudine tolerantă, voi respecta deciziile, eforturile și compromisurile celorlalți. Voi fi modest în ceea ce privește puterea influențelor modelelor teoretice adoptate. Voi recunoaște că sunt produsul timpului și culturii mele.

Nu sunt întâiul născut al familiei de terapeuți ci doar parte a unei tradiții în care m-am format și care continuă să mă influențeze; voi încerca să fiu conștient de tradițiile personale și să respect tradițiile celor cu care lucrez și colaborez pe plan profesional.

Voi avea un comportament etic conform cu a mea conștiință chiar dacă sunt în minoritate sau risc sancțiuni.

Voi acționa cu bună credință punând accentul pe încredere în ceea ce privește situația și dorința clientului.

Voi aprecia circumstanțele clientului, fiind conștient de interrelația dintre responsabilitate și libertate și-mi voi adapta activitatea și expectanțele pentru a mă conforma capacității clientului de a exercita alegerea în procesul schimbării sale.

Voi fi discret în privința clientului iar în unele cazuri legale sau contractuale, etice și morale voi fi discret și-n ceea ce privește pe ceilalți.

Voi păstra secretele care mi-au fost încredințate și voi explica dacă va fi nevoie, când și unde, să le împărtășesc și altora.

Recunosc că am început acest drum motivat și am o responsabilitate dublă: față de mine și față de client, pentru a menține bunăstarea mea și pentru a oferi cele mai bune servicii clienților.

Nu voi abuza de poziția privilegiată oferită de profesie pentru a exploata clienții în scopul propriilor mele plăceri, temeri sau nevoi.

Îmi voi ține jurământul cu credință, fie ca bucuria și <<meșteșugul>> meu să se dezvolte în beneficiul tuturor celor implicați”.

Jurământul este o lumină călăuzitoare a terapeutului nu doar în cabinet dar și în viața cotidiană deoarece un profesionist nu este profesionist doar în cabinetul de psihoterapie. Valorile care ghidează terapeutul sunt repere morale ale vieții profesionale și poersonale.

Bibliografie

Aveline M., (2000): Clarkson P. în „ *Ethical and moral dilemmas in psychotherapy*”, London, Whurr , p. 18-19

Bennet-Levy, J. &Thwaites, R. (2006): Self and Self-reflection in the therapeutic relationship. In P. Gilbert P. R. Leahy (eds)., *The therapeutic relationship in the cognitiv behavioral osychotherapies* (pp. 255-282). London: Taylor&Francis

Culley S., Bond T., (1991): *Integrative Counselling Skills in Action*, Sage Publications

Kaslow, N. (2009). President*s Column. *Psychotherapy Bulletin*, 44 (3), 2-5.

Kaslow, N. (2004) Competencies in professional psychology, *American Psychologist*, 59, 74-781.

Sperry, L. (2010). *Highly effective therapy: Developing essential clinical competencies incounseling and psychotherapy*. New York: Routledge.

Sperry. L. (2010) *Competencies in Counseling and Psychotherapy: Becoming a Highly competent and Effective Therapist*, Routledge, Taylor&francis Group

Skovholt, T.,& Jennings, L. (2004). *Master therapists. Exploring expertise in therapy and counseling*. Boston:Alleyne&Bacon.

Despre autor:

Loredana Ileana Drobot este psihoterapeut principal, formator si supervizor in psihoterapie integrativa, membru fondator si secretar stiintific al Asociatiei de Cercetare, Consiliere si Psihoterapie Integrativa, conferentiar universitar la Universitatea Eftimie Murgu din Resita, psiholog acreditat in Marea Britanie (ChPsychol), co-editor al Journal of Integrative Research, Counselling and Psychotherapy si al Revistei de Psihoterapie Integrativa, membru in Institutul de Psihologie si Psihoterapie a Sexualitatii.