

Aspecte integrative în psihoterapia Ericksoniană

Zdrîncu Adela

În condițiile noilor modificări și restructurări permanente din societatea contemporană rolul psihologiei ca știință se reflectă direct și nemijlocit în mediul social. Psihologia este chemată să răspundă și să rezolve toate acele consecințe pe care mediul social le are asupra individului. Psihologia, în conotația ei umanitară, deține dimensiunile de prevenire și de acțiune în condițiile lumii civilizate cu tot ce implică ea.

În prezent există o tendință tot mai accentuată spre o psihoterapie integrativă, care să folosească tehnicile potrivite în momentele din terapie potrivite și pe pacienții potriviți. Acest fapt nu înseamnă că terapeutul nu trebuie să se formeze într-o școală de terapie și poate să amestece tehnici diferite necondiționat, ci dimpotrivă, presupune formări în mai multe școli pentru a putea discerne ce și când trebuie folosit și mai ales pentru o bună stăpânire a tehnicilor pe care dorește să le folosească. S-au pus în evidență factorii comuni tuturor terapiilor, considerându-se că schimbarea terapeutică se datorează:

- 40% factorilor extraterapeutici (forța Eului, motivația și voința schimbării, evenimente exterioare întâmplătoare) care sunt independenți de participarea la terapie,
- 15% așteptări, efecte placebo, faptul de a ști că ești tratat, că cineva se ocupă de problemele tale,
- 15% tehnici utilizate de terapeut,
- 30% factori comuni tuturor terapiilor-empatie, căldură, acceptare, încurajare

Acest lucru nu trebuie să ne ducă la concluzia că tehnicile utilizate sunt puțin importante pentru că de ele depind în mare parte și obținerea celorlalți factori, precum încrederea, atitudinea față de client. Sperăm că acest număr mare de școli, curente, paradigme să ofere un spațiu larg de învățare și perfecționare profesională și să nu se constituie într-un impediment în rigurozitatea de care un terapeut trebuie să dea dovadă, pentru ca efectele practice asupra clienților să fie cât mai bune.

Trăsături caracteristice abordării Ericksoniene

O primă trăsătură specifică se referă la caracterul indirect al abordării Ericksoniene. Dacă în hipnoza tradițională caracterul era unul directiv, care considera omul mai degrabă un robot, terapia Ericksoniană are un caracter indirect prin folosirea de metafore, prin prescripții paradoxale, duble legături etc. Disocierea dintre conștient și inconștient este una din caracteristicile abordării Ericksoniene, presupunând comunicarea pe mai multe nivele și diferențele existente între emisferele cerebrale.

O altă caracteristică este utilizarea, vobindu-se chiar de principiul utilizării, care presupune acceptarea realității și grilei clientului și folosirea lor în beneficiul terapiei. Aceasta presupune că în construcția transei hipnotice să fie înglobat orice comportament, orice reacție a subiectului sau stimulii din jur (apud M. Erickson, 1990). Toți oamenii au anumite grile interioare, anumite sisteme de referință, de aceea primul pas în terapie trebuie să fie acela de a identifica și a traduce sistemul de referință al clientului. Terapia Ericksoniană propune ideea că oamenii fac în orice moment cea mai bună alegere pentru ei înșiși. Asta nu înseamnă că ei nu fac erori de logică, ci că în cadrul sistemului de referință al lor, chiar și comportamentul problematic este cea mai bună alegere făcută la un moment dat de subiect, dar care în timp își pierde scopul. De aceea, trebuie descoperit care este beneficiul simptomului. Erickson a dezvoltat o atitudine empatică față de client și respectul pentru orice mesaj care vine de la client. Asta înseamnă existența unei rezonanțe între terapeut și clientul său pe toate palierele și mai ales în mod inconștient: tonul vocii, gesturile, mimica, ritmul respirator etc. Acest aspect l-a determinat pe Erickson să folosească foarte mult comunicarea ideodinamică, atât în timpul transei cât și în afara ei, și în toate momentele transei.

Resursele necesare schimbării se află în interiorul clientului, terapeutul nu face altceva decât să însoțească clientul și să-l ghideze în direcția accesului la aceste resurse. Clientul trebuie întâlnit pe teren propriu, nu trebuie să i se nege atitudinile, părerile, ideile, ci terapeutul să-și însușească sistemul de referință al pacientului și să modeleze comportamentul acestuia din interior.

Erickson considera că o persoană nu poate să nu comunice. Chiar și noncomunicarea este o comunicare. Este o comunicare la nivel nonverbal, pe care terapeutul trebuie să o recepteze și să o utilizeze. Nu este nevoie ca să existe o conștientizare a noilor comportamente sau a cauzelor, iar inconștientul poate rămâne

inconștient. M. Erickson folosește comunicarea non-verbală și inconștientă și în toate fazele transei hipnotice; una din modalitățile de comunicare este cea prin semnalizare ideodinamică. Este o comunicare reală și autentică. De asemenea, unul din fenomenele cele mai întâlnite în transa hipnotică și după care pacienții cred că au fost în transă sunt fenomenele ideomotorii.

Hipnoza de tip ericksonian

Deși termenul de hipnoză este un termen relativ nou, de doar o sută și cincizeci de ani, conceptual vehiculează numeroase credințe, așteptări, dintre cele mai diverse. Pe de o parte, aceste credințe au un conținut pozitiv și se concentrează în jurul unor imagini, așteptări pozitive, asociind hipnoza cu stări transcendente, indivizii considerând că prin hipnoză își pot depăși limitele pe care ei le cunosc și pot accede la noi informații, trăiri uitate sau trăite chiar în alte vieți și aceste lucruri îi atrag, îi incită, iar pe de altă parte, există o serie de concepții cu încărcătură negativă, care asociază hipnoza cu manipularea, deposedarea de voință proprie și intrarea sub influența și puterea hipnotizatorului, fapt care crează frică și neacceptarea unei astfel de experiențe. Dar, oricare din aceste atitudini, fie de negare și retragere, fie de supra-așteptări, a creat un adevărat mit al hipnozei. Aceste atitudini au fost întreținute parțial și de unii hipnotizatori, care își atribuiau puteri speciale, deosebite, magice, asigurând pacienții că vor putea trăi experiențe din alte vieți, că vor putea vedea cu partea posterioară a capului și multe altele. Unii din ei erau probabil vrăjiți ei înșiși de posibilitatea de a poseda astfel de calități.

Milton Erickson este promotorul a ceea ce se numește noua hipnoză. El vede hipnoza ca nefiind altceva decât un cadru de referință ce permite realizarea unor atitudini, așteptări, credințe.

Dacă hipnoza clasică, ortodoxă, este una de tip directiv, care impune pacientului anumite idei, comportamente, care folosește sugestii directe, noua hipnoză nu face altceva decât să creeze un cadru propice de manifestare a subiectului. Ea folosește în construcția sa tot ceea ce oferă pacientul, utilizează credințele, așteptările, mișcările și reacțiile pacientului.

În cadrul noii hipnoze nu se mai vorbește de subiecți rezistenți pe care terapeutul încearcă să-i modeleze ci toate reacțiile subiecților sunt văzute ca feed-back și utilizate.

Bibliografie:

Dafinoiu, I. (2000). Elemente de psihoterapie integrativă, Iași: Polirom

Dafinoiu, I. (1993). Sugestie și hipnoză, București: Știință și Tehnică

Holdevici, I. (1997). Noua hipnoză eriksoniană. București: INI

Despre autor:

Zdrîncu Adela este psihoterapeut sub supervizare în hipnoză clinică, tehnici de relaxare și psihoterapie Ericksoniană, psihoterapeut în formare în cadrul Asociației de Cercetare, Consiliere și Psihoterapie Integrativă