

Integrarea prin asimilare

Moise Georgiana

Integrarea prin asimilare implică o bază solidă într-un anumit sistem de psihoterapie, dar cu o disponibilitate de a încorpora (asimila) în mod selectiv practici și opinii din alte sisteme (Messer, 1992, 2001). Astfel, integrarea asimilativă combină avantajele unui sistem teoretic singular, coerent, cu flexibilitatea unei game mai largi de intervenții tehnice din mai multe sisteme. Un terapeut cognitivist, de exemplu, ar putea folosi dialogul gestalt al celor două scaune în cadrul unui tratament cognitiv.

Pentru cei care o propun, integrarea asimilativă este un punct intermediar realist către o integrare mai sofisticată; pentru cei care o combat, aceasta este o scuză a persoanelor care nu vor să se angajeze într-un eclecticism total, bazat pe dovezi. Ambele tabere sunt de acord că asimilarea este un pas intermediar către o integrare completă: Majoritatea terapeuților încorporează gradual părți și metode ale altor abordări, pe măsură ce descoperă limitările abordării lor inițiale. În mod inevitabil, terapeuții integrează gradual noi metode în teoria lor de bază.

De asemenea, integrarea prin asimilare poate semăna și cu integrarea secvențială, în care este adoptat un model după care este urmat de un altul. În integrarea prin asimilare este adoptat modelul teoretic și este urmat de altul pe parcursul tratamentului cu diferența că al doilea model este integrat în tratament.

Conform modelului asimilării, diversele psihoterapii subliniază aspecte diferite de-a lungul continuum-ului asimilării. Abordările umanist-experiențiale și psihodinamice se concentrează pe experiențele aflate în afara sferei conștiente. Scopul acestor abordări este insight-ul și înțelegerea. Astfel, aceste abordări funcționează la începutul și la mijlocul stadiilor asimilării. Pe de altă parte, terapia cognitiv-comportamentală se concentrează pe acele probleme de care pacientul este conștient, încercând să maximizeze folosirea proceselor gândirii raționale. Aceste orientări funcționează în stadiile de mijloc și în ultimele stadii ale asimilării. Astfel, modelul prin asimilare se bazează pe patru afirmații (Shapiro, Barkham, Reynolds, Hardy și Stiles, 1992):

1. Nevoile pacientului variază în timp și terapeutul trebuie să fie în poziția de a recunoaște cerințele pacientului, furnizând intervenții adecvate.

2. Rezultatul incunat de succes al terapiei necesită asimilarea experiențelor problematice ale pacientului. Progresul din orice stadiu al asimilării este dezirabil, se deplasează de la a fi inconștient la conștientizarea gândurilor nedorite.
3. Asimilarea variatelor domenii problematice variază la orice pacient, la un moment dat .
4. Compatibilitatea între gradul de asimilare al unei anumite probleme și cel asumat de intervențiile terapeutice este crucială pentru progresul terapeutic.

Pentru a putea înțelege mai bine vă voi ilustra un caz în care s-a folosit integrarea prin asimilare, caz descris de Stricker.

Integrarea prin asimilare folosită în psihoterapia psihodinamica începe cu o orientare relațională pentru a înțelege clientul mai bine. Tehnica aleasă este dintr-un set de intervenții specifice terapiei psihodinamice, dar sunt încorporate abordări folosite în terapia cognitivă, comportamentală și existențială. Asimilarea acestor tehnici extinde granițele tradiționale abordării psihodinamice și probabil facilitează o schimbare mai rapidă a clientului.

Secretul integrării prin asimilare constă în introducerea noilor tehnici folosite într-un mod cât mai subtil astfel încât aceasta să fie experimentate ca parte a abordării și nu ca o intruziune.

În „A case book of Psychotherapy Integration” de Stricker și Gold (2006) ne este prezentat cazul lui Saul, un bărbat de 50 de ani, căsătorit de 20 cu Sharon și împreună au 2 copii de 11 respectiv 16 ani. El lucrează ca avocat, inițial în firma deschisă de tatăl și sora sa, dar aceasta a dat faliment. Astfel a ajuns să se certe cu tatăl său pe un cont. Saul, când vorbește despre tatăl său îi spune acestuia pe nume, Eli, și nu tata. Mai spune despre sine că este depresiv, are temperament și că este nemotivat, are probleme cu somnul și a început să se îngrășe. De asemenea, el se descrie ca un om onest, simplu, cu pretenții puține, iar acum este victimizat de tatăl său și sora. El a vorbit despre modul în care inițial ar putea prevala și câtă încredere are, dar a avut probleme vorbind concret despre situația sa și în mod clar simțit că Eli nu l-a apreciat și nu l-a tratat corect în afaceri. Tonul pentru tratament a fost stabilit la prima sesiune, așa cum este adesea cazul. Saul nu a venit de bună voie și, din cauza relației conflictuale cu tatăl său, a fost neîncrezător și precaut. Stricker a răspuns la acest lucru ascultând cu atenție, vorbind încet, întrebând doar ce era necesar, și niciodată nu făcând judecăți despre ceea ce el mi-a spus. Treptat, el părea să se relaxeze puțin, a fost de acord cu sesiuni săptămânale menite să-l ajute cu depresia. De asemenea el a mai precizat ca nu vrea sa vorbeasca despre trecut.

În următoarea sesiune, Saul a spus că s-a simțit foarte supărat și furios după prima sesiune, apoi simțit-o ceață coborând peste el și a fost prea deprimat pentru a lucra. A doua zi, în cele din urmă ceața s-a ridicat și el s-a simțit mai bine până a fost timpul pentru sa vina la sesiunea următoare. Aproape imediat, spontan Saul a început să vorbească despre unele dintre experiențele sale timpurii, în ciuda dorinței lui inițiale de a nu face acest lucru.

Partea timpurie a tratamentului a urmat structura tradițională exploratorie. Saul a vorbit despre multe din experiențele sale timpurii, de obicei, cu tatăl său, și sentimentul ulterior de inadecvare și lipsă de respect.

În acest moment, cu ceva claritate cu privire la problemele dinamice, Stricker început să introducă unele intervenții comportamentale menite să facă o perspectivă lui dinamică mai conștientă și capabilă de a fi tradusă în acțiune. Prima dintre cele două provocări majore a fost de a nu lua lucrurile personal. A doua a fost să nu se aștepte ca oamenii să fie ceea ce ei nu sunt.

Tratamentul lui Saul a urmat un model tradițional de psihoterapie psihodinamică folosind integrarea prin asimilare, atât cât poate fi un tratament tradițional în cadrul lui de referință. Starea lui Saul fost înțeleasă dintr-un punct de vedere teoretic psihodinamic, și abordarea generală a fost de reflecție și expresivitate. Când a considerat Stricker necesar, a introdus diverse intervenții din alte orientări. În acest caz tratamentul variaza de la pacient la pacient.

Pentru Saul, au existat unele intervenții cognitive, ceva jocuri de rol, precum și scrisoarea de rămas bun. Relația tratamentului cu modelul cu trei niveluri pare clar. Abordarea inițială la tratament s-a axat pe al treilea nivel psihodinamic și a scos la iveală multe dintre problemele și preocupările lui Saul. Introducerea intervențiilor cognitive (al doilea nivel) a clarificat problema psihodinamică și l-a ajutat pe Saul să traducă intuiția sa în schimbarea comportamentală. Jocul de rol a fost o intervenție comportamentală mai directă (primul nivel) și, de asemenea, a ajutat la schimbarea de comportament, dar schimbarea ulterioară a condus la explorarea în continuare a sentimentelor lui Saul și a gândurilor.

Scopul tratamentului a fost de a-l ajuta la Saul, un om competent, cu multe calități bune personale, să-și recunoască capacitatea și de a-i oferi ocazia să înflorească.

Dacă ar trebui selectat un singur agent de schimbare în cursul tratamentului, acesta ar fi experiențele emotionale corective, atât în interiorul cât și în afara spațiului securizant al cabinetului. Cu toate acestea, ar fi simplista creditarea unică a acestei influențe, este

clar că aceste experiențe au facilitat pur și simplu modul în care Saul a luat un rol mai activ în modelarea vieții sale și a început să gândească despre sine în termeni mai buni. În maniera critică, în care aceste lucruri se întâmplă, atât rolul activat și îmbunătățirea conceptului de sine s-au consolidat și ajutat reciproc. Saul a fost recunoscător pentru câștigurile pe care le-a făcut, dar mai important, el a recunoscut rolul jucat de el, și ar putea continua să joace, pentru a face viața lui mai plină de satisfacții.

Despre autor:

Georgiana Moise este psihoterapeut în formare în cadrul Asociației de Cercetare, Consiliere și Psihoterapie Integrativă