

Cognițiile și relația terapeutică

Toth (Zahari) Monica

Psihologia cognitivă

Psihologia cognitivă este studiul detaliat al sistemului cognitiv uman și al subsistemelor sale: memorie, gândire, limbaj, percepție. Cu alte cuvinte, este o abordare a tuturor fenomenelor psihice și comportamentale din perspectiva mecanismelor informaționale adiacente. Psihologia cognitivă este știința care studiază mecanismele prelucrării informației de către sistemul bio-psihic uman, felul în care un anumit input induce un output specific.

Viabilitatea psihologiei cognitive este dată de caracterul integraționist al acesteia. Ca știință cognitivă, psihologia cognitivă a fost puternic influențată de interacțiunea cu celelalte științe cognitive, acest fapt determinând rezultate sub cel puțin trei aspecte:

- a) Nivelul de analiză a fenomenelor cognitive
- b) Aparatul conceptual utilizat
- c) Instrumentul metodologic folosit

Psihologia cognitivă își propune să satisfacă un dublu standard și anume, pe de o parte să ofere modele formalizate și implementate pe calculator și pe de altă parte de a construi modele valide și relevante pentru comportamentul uman. Astfel rezultă caracterul bicefal al psihologiei cognitive.

În prezent, psihologia cognitivă este un domeniu vast care vizează multe arii de subiecte diferite ca de exemplu memoria, percepția, atenția, recunoașterea pattern-urilor, conștiința, neuroștiința, reprezentarea cunoștințelor, dezvoltarea cognitivă, limbajul și gândirea umană. Ca numitor comun al acestor fenomene apare faptul că toate fenomenele reflectă operarea „inteligenței”, cel puțin dacă inteligența este definită ca abilitatea unui individ de a acționa cu scop, de a gândi rațional și de a interacționa eficient cu mediul. Astfel, în general, psihologia cognitivă vizează atât explicarea structurii și operațiilor mentale ale inteligenței cât și manifestările sale comportamentale.

Teoria cognitivă

Teoria cognitivă prevede maniera în care procesele cognitive sunt implicate în psihopatologie și în psihoterapia eficientă. Se axează în principal asupra factorilor cognitivi implicați în psihopatologie și psihoterapie. Teoria cognitivă integrează concepte precum: ”motivația inconștientă” (din teoria psihanalitică) și ”întărirea” sau ”condiționarea” din teoriile comportamentale.

Cheia înțelegerii comportamentului maladaptativ și a proceselor terapeutice constructive este înțelegerea naturii și funcției prelucrării informației. Teoria cognitivă a psihopatologiei descrie natura ideilor care activate în anumite situații sunt dezadaptative sau disfuncționale. Studii recente realizate de Alford & Norcross și Beck arată că această teorie constituie o teorie unificatoare a psihoterapiei și psihopatologiei.

Terapeutul cognitivist pătrunde în lumea clientului folosind propriul limbaj și context cultural al pacientului, facilitând colaborarea cu acesta și asigurând responsabilizarea lui. Prin conceperea așa numitelor teme pentru acasă, terapia cognitivă permite persoanei să testeze teoria cognitivă în mediul său natural. Clienții trebuie să învețe cum să obțină ameliorarea și astfel să se considere parteneri în demersul terapeutic cu psihologul.

Baza teoretică este esențială în eficiența psihoterapiei - un psiholog trebuie să trateze « într-o manieră cu sens și consecvență, susținută de un set coerent de principii » (ABPP,1996). Componentele concrete ale teoriei cognitive folosite în terapie sunt specifice obiectivelor terapeutului.

Teoria cognitivă stipulează că ameliorarea simptomului în tulburarea psihică provine din modificarea gândirii disfuncționale și că ameliorarea de durată este rezultatul modificării credințelor dezadaptative. Terapia cognitivă reprezintă aplicarea teoriei cognitive a psihopatologiei la cazul individual.

Cogniție și relație terapeutică

Terapia înseamnă în primul rând relaționare. Toate curentele teoretice din psihoterapie au acceptat faptul că relația terapeutică are un rol foarte important în succesul intervenției terapeutice: de la psihanaliză până la teoriile cognitive comportamentale, Acest lucru este unanim acceptat, chiar dacă accentul cade pe diferite elemente ale terapiei în funcție de curentul cărui i se alătură terapeutul.

Teoria cognitivă descrie o largă varietate de fenomene clinice observate în experiența clinică de zi cu zi. Este un mediu complex care cuprinde sisteme aflate în interacțiune la numeroase nivele, în special la acelea ale variabilelor interpersonale (Beck, 1988; Beck & Co, 1979).

Rolul cogniției

Rolul cogniției este explicat prin intermediul teoriei cognitive în cadrul interrelațiilor dintre variabilele semnificative din punct de vedere clinic: emoția, comportamentul și relațiile interpersonale.

Cogniția cuprinde toate structurile teoretice necesare pentru a susține procesarea informației. **Cogniția** include metacogniția (gândirea despre gândire), precum și obiectele sau evenimentele care constituie conținutul gândirii.

Conform lui Werner, Reitboeck și Eckhorn (1993) este un construct contextual, interacțional, tranzacțional și prin care sunt coordonate diversele sisteme psihice. Cogniția poate fi considerată un mecanism care poate fi parțial determinat și controlat de variabile exterioare, având astfel și rol de mediator între mediu și organismul uman.

Relația terapeutică

Sintagma ”relație terapeutică” se referă la mediul interpersonal. Asocierea celor două cuvinte indică faptul că relația va avea un impact interpersonal pozitiv asupra demersului terapeutic.

În cazul teoriei cognitive se acordă o importanță deosebită cognițiilor individului și proceselor cognitive, care dacă sunt disfuncționale duc la o dereglare sau la o anumită tulburare.

În terapia cognitivă terapeutul se adresează acelor stiluri dezadaptative de natură cognitivă, emoțională sau comportamentală pe care clientul le manifestă pe parcursul ședinței de tratament.

Prin urmare, trebuie acordată o atenție specială formării relației terapeutice în primele ședințe de terapie. Pacientul dezvoltă în mediul în care acționează relații disfuncționale, el intră în terapie cu o stare de anxietate față de relațiile interpersonale. Și este posibil ca el să manifeste aceeași stare de anxietate față de terapeut, ajungând astfel în situația paradoxală în care manifestă atât încredere cât și anxietate față de terapeut.

Apare aici un conflict pe care îl va putea depăși dacă relația terapeutică se va forma și dezvolta în mod adecvat : acceptare necondiționată, empatie, congruență, spontaneitate.

Cogniție și relație terapeutică

Învățarea care are loc se bazează pe *relație* și pe *cogniție*:

➤ Relație----- Cogniție

(persoana terapeutului împreună cu pacientul) (procesul de învățare al pacientului)

Se presupune că schimbările care au loc în relația client-terapeut se vor generaliza asupra altor relații. Potrivirile însă, între perspectiva terapeutului și răspunsurile pacientului, au puțină relevanță practică (Frank, 1980).

Tipul de cooperare ridică o altă problemă în relația client-terapeut. Monica Harris (1994)- ” *Relația este nerez reciprocă și temporară și nu urmează normele tradiționale care guvernează celelalte interacțiuni cu oamenii* ”. În teoria cognitivă, responsabilitatea schimbării este atribuită în cea mai mare parte individului care solicită tratament din partea terapeutului cognitivist.

Beck & Co (1979) subliniază patru dimensiuni ale relației terapeutice : caracteristicile terapeutului, interacțiunea terapeutică, colaborarea terapeutică, reacțiile de ” transfer ” și ” contratransfer ”.

Există o paralelă evidentă între conceptualizările cognitive sau organizările teoretice ale diverselor procese psihice realizate de comportamentaliști și organizările psihologice ale oamenilor în mediile lor naturale. Numai cogniția oferă semnificație celorlalte procese psihice fundamentale (Alford.B. și Beck.T.,1997).

Despre autor :

Monica Toth este psihoterapeut în formare în cadrul Asociației de Cercetare, Consiliere și Psihoterapie Integrativă.