

# Αρχές της ψυχοθεραπείας

**Μετάφραση:** Μαρία Στεργίου, Αλεξία Παπά, Ζωή Ντακούλα, Σταυρούλα Μαργαρίτα Καστρισίου, Λυδία Ουρανία Κορομπέλη

## Κεφάλαιο 1

### *Η φύση και οι στόχοι της ψυχοθεραπείας*

Η ψυχοθεραπεία είναι μια διαπροσωπική διαδικασία κατά την οποία ένας άνθρωπος επικοινωνεί με κάποιον άλλο, ο οποίος τον κατανοεί, τον σέβεται και επιθυμεί να τον βοηθήσει. Οι περισσότερες από τις διαδικασίες που χρησιμοποιούν εξειδικευμένοι επαγγελματίες για να αντιμετωπίσουν ανθρώπους με ψυχολογικά προβλήματα περιλαμβάνουν την κατανόηση, το σεβασμό και τη βοήθεια του ασθενούς, αλλά η ψυχοθεραπεία είναι η μοναδική στην οποία ο θεραπευτής προσπαθεί να εκφράσει την κατανόηση του για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ο ασθενής και να τον βοηθήσει να ανοιχτεί σε αυτή τη διαδικασία. Ενώ άλλες θεραπευτικές μέθοδοι όπως η θεραπεία με τη χρήση φαρμάκων, θεραπεία σοκ, θεραπεία milieu και συμπεριφορική θεραπεία μπορούν να δώσουν την εντύπωση στον ασθενή ότι τα προβλήματα του γίνονται κατανοητά, αυτή η άρρητη επικοινωνία είναι μόνο ένα δευτερεύον χαρακτηριστικό της μεθόδου, με σκοπό τις περισσότερες φορές να διευκολύνει τα ψυχοθεραπευτικά αποτελέσματα που αναμένονται από τα φάρμακα, τις θεραπείες σοκ και milieu και τις συμπεριφορικές τεχνικές. Στην ψυχοθεραπεία από την άλλη, ο θεραπευτής εκφράζει σαφώς την κατανόηση του για το άτομο γεγονός που αποτελεί κύριο χαρακτηριστικό της μεθόδου(1).

Ωστόσο, η ψυχοθεραπεία και οι περισσότερες σύγχρονες μέθοδοι για την αντιμετώπιση συναισθηματικά ασταθών ανθρώπων δεν είναι αλληλοαποκλειόμενοι. Συνδυαστική χρήση σωματικών, milieu, και συμπεριφορικών θεραπειών συνήθως περιλαμβάνουν σαφή επικοινωνία με τον ασθενή σχετικά με τις ρίζες που φαίνεται να έχουν τα προβλήματα του και με τους τρόπους με τους οποίους οι θεραπευτικές διαδικασίες αναμένεται να αποδειχθούν βοηθητικές. Όταν ο θεραπευτής επικοινωνεί αυτό το είδος κατανόησης στον ασθενή προσφέρει ψυχοθεραπεία: όταν μετακινεί την εστίασή του από την επικοινωνία για την κατανόηση σε προσωπικό επίπεδο, για να κάνει κάτι για ή στον ασθενή του, τότε εμπλέκεται σε θεραπευτικές διαδικασίες που δεν αποτελούν ψυχοθεραπεία, παρόλο που ιδανικά θα αποβούν θεραπευτικές. Στην πράξη η θεραπεία των ατόμων με ψυχολογικά προβλήματα απαιτεί τον συνδυασμό στοιχείων την ψυχοθεραπείας με στοιχεία άλλων ψυχοθεραπευτικών μεθόδων. Όσο περισσότερο ο θεραπευτής επικεντρώνει τις προσπάθειες του στην κατανόηση μέσω επικοινωνίας, τόσο περισσότερο είναι κατάλληλο να χαρακτηριστεί αυτό που κάνει ως ψυχοθεραπεία. Όσο λιγότερο επικεντρώνεται στην επικοινωνία, τόσο περισσότερο η δουλειά του θα έπρεπε να χαρακτηριστεί κάπως διαφορετικά.

Προσδιορίζοντας την ψυχοθεραπεία απλά ως την επικοινωνία για την κατανόηση σε ανθρώπινο επίπεδο, τον σεβασμό και την επιθυμία για προσφορά βοήθειας, εγείρεται το ερώτημα για το κατά πόσο ψυχοθεραπεία μπορεί να πραγματοποιηθεί από κάποιον που δεν έχει εκπαιδευτεί ως ψυχοθεραπευτής. Για παράδειγμα, μπορεί το ιδιαίτερο είδος επικοινωνίας που χαρακτηρίζει την ψυχοθεραπεία να πραγματοποιηθεί ανάμεσα σε δύο φίλους που συζητούν μαζί

κάποιο πρόβλημα; Υπάρχουν αδιάσειστοι επαγγελματικοί και ηθικοί λόγοι που περιορίζουν τον χαρακτηρισμό ψυχοθεραπεία σε αυτό που κάνουν εκπαιδευμένοι ψυχοθεραπευτές στο πλαίσιο μιας τυπικής σχέσης θεραπευτή-θεραπευόμενου. Αυτού του είδους ο περιορισμός, εξυπηρετεί στον διαχωρισμό επαγγελματικής ψυχοθεραπείας από τυχαίες συζητήσεις μεταξύ δύο ανθρώπων που τυχαίνει να είναι ψυχοθεραπευτικές για έναν από τους δύο και επίσης βοηθά στο να προστατευθεί ο κόσμος από ανθρώπους που παρουσιάζουν τον εαυτό τους ως ψυχοθεραπευτές χωρίς να έχουν λάβει επαρκή εκπαίδευση στην ψυχοθεραπεία.

Ωστόσο, η ψυχοθεραπεία δεν έχει μια ανεξάρτητη ταυτότητα ως επάγγελμα και δεν υπάρχουν νόμοι που να ορίζουν ποιος μπορεί ή δεν μπορεί να παρουσιάσει τον εαυτό του στο κοινό ως «ψυχοθεραπευτή». Επιπροσθέτως, κάθε προσπάθεια να προσδιορίσουμε την ψυχοθεραπεία με γνώμονα ποιος την εξασκεί, και όχι με βάση το τι είναι, προκαλεί περισσότερα προβλήματα από ότι λύνει. Η ψυχοθεραπεία αποτελείται από συγκεκριμένα είδη συμπεριφοράς. Το να διατυπώσουμε ότι αυτές οι συμπεριφορές συντελούν ψυχοθεραπεία μόνο όταν πραγματοποιούνται από έναν εκπαιδευμένο ψυχοθεραπευτή και όχι όταν πραγματοποιούνται από οποιονδήποτε άλλο, οδηγεί στο αβάσιμο συμπέρασμα ότι ακριβώς η ίδια συμπεριφορά επιδεικνυόμενη από διαφορετικά άτομα μπορεί με κάποιον τρόπο να μην είναι η ίδια συμπεριφορά.

Για να διδάξεις και να μάθεις για την ψυχοθεραπεία ως σύνολο συμπεριφορών που έχουν ως στόχο να επικοινωνήσουν ένα ιδιαίτερο είδος μηνύματος, είναι απαραίτητο να αποδεχτείς την πιθανότητα ότι αυτές οι συμπεριφορές μπορούν να εμφανισθούν σε κάθε διαπροσωπική κατάσταση. Όμως, το να πει κανείς πως η ψυχοθεραπεία μπορεί να συμβεί τυχαία δεν είναι ισοδύναμο με το να πει ότι αυτό είναι πολύ πιθανόν να συμβεί. Η πιθανότητα να πραγματοποιηθεί ψυχοθεραπεία μεταξύ δύο ανθρώπων είναι επαυξημένη αν ο ένας από αυτούς είναι εκπαιδευμένος και επιστημονικά ενημερωμένος θεραπευτής, που ακολουθεί μία σχεδιασμένη μεθοδολογία παρέμβασης με στόχο να βοηθήσει. Στην πραγματικότητα, όχι μόνο είναι πιθανότερο να συμβεί η ψυχοθεραπεία όταν ένας εκπαιδευμένος θεραπευτής και ο ασθενής έχουν συμφωνήσει να δουλέψουν μαζί τα προβλήματα του ασθενούς, αλλά είναι πολύ απίθανο να συμβεί κάτω από οποιοσδήποτε άλλες συνθήκες.

Ποικίλες διαφορές μεταξύ της σχέσης επαγγελματικής ψυχοθεραπείας και άλλων διαπροσωπικών σχέσεων οδηγούν σε μεγαλύτερη πιθανότητα να συμβεί η ψυχοθεραπεία μέσω της πρώτης. Κατά πρώτον, η εκπαίδευση του θεραπευτή του επιτρέπει να καταλάβει τις ψυχολογικές δυσκολίες κάποιου ασθενούς πολύ πιο ολοκληρωμένα από οποιονδήποτε άλλο πρόσωπο, με εξαίρεση κάποιον ασυνήθιστα δαισθητικό και ευαίσθητο μη επαγγελματία. Επίσης του παρέχει τεχνικές για να επικοινωνήσει αυτή την κατανόηση με τρόπους που το άλλο πρόσωπο μπορεί να αντιληφθεί και να αποδεχτεί.

Δεύτερον, η σχέση στην επαγγελματική ψυχοθεραπεία δεν είναι μια αμοιβαία σχέση, τουλάχιστον όχι με την έννοια που τα άλλα είδη διαπροσωπικών σχέσεων μπορούν να γίνουν αμοιβαία. Στην ψυχοθεραπεία τα ενδιαφέροντα, οι ανάγκες και η υγεία του ασθενούς πάντα προέχουν, ενώ ο θεραπευτής σπάνια επιδιώκει σε ανταπόδοση την αναγνώριση των δικών του ενδιαφερόντων, αναγκών και υγείας. Σε

αντίθεση με έναν φίλο ή γνωστό, ο θεραπευτής δεν εγγχεί τα δικά του προβλήματα και τις ανησυχίες του στην σχέση, δεν αντιδρά στον θυμό και στην κριτική υπερασπιζόμενος τον εαυτό του ή ανταποδίδοντας αντίστοιχα, και δεν αποφασίζει αν θα συνεχίσει την σχέση αυτή με βάση το πόσο ευχάριστη βρίσκει την συντροφιά του άλλου προσώπου.

Αυτό δεν σημαίνει πως ο επαγγελματίας θεραπευτής δεν έχει προβλήματα, ανησυχίες, συναισθήματα απέναντι στον ασθενή ή ότι δεν βιώνει έναν αυξανόμενο ή φθίνοντα ενθουσιασμό για την πορεία της θεραπείας. Η εκπαίδευσή του τον βοηθά ώστε να αποφεύγει τέτοιου είδους ανθρώπινες αντιδράσεις να εμπλέκονται στο έργο του. Ο εκπαιδευμένος θεραπευτής επικεντρώνεται στο να καταλάβει και να μεταφράσει τη συμπεριφορά του ασθενούς και μεταφέρει τα δικά του συναισθήματα και εμπειρίες στην κατάσταση μόνο όταν αποφασίσει ότι θα διευκολύνουν την θεραπεία.

Τρίτον, υπάρχουν συγκεκριμένες δεσμεύσεις και κάποιοι περιορισμοί στην σχέση της επαγγελματικής ψυχοθεραπείας που σπάνια χαρακτηρίζουν άλλες διαπροσωπικές σχέσεις. Ο θεραπευτής και ο ασθενής του συμφωνούν να συναντιούνται μια αυστηρά καθορισμένη ώρα σε τακτική βάση και να συνεχίσουν να συναντιούνται για όσο αυτό εξυπηρετεί τον ασθενή. Αυτές οι ώρες διατηρούνται συνέχεια χωρίς διακοπές, όσο αυτό είναι εφικτό από την πλευρά του θεραπευτή και εκτός από τυχαίες συναντήσεις, ο ασθενής και ο θεραπευτής δεν αλληλοεπιδρούν σε άλλες ώρες ή για κάποιο άλλο ζήτημα εκτός των συναισθηματικών δυσκολιών που αντιμετωπίζει ο ασθενής. Αυτοί οι διακανονισμοί εξασφαλίζουν την τυπική και επαγγελματική υπόσταση της ψυχοθεραπείας -ως διαδικασία υποβοηθίας του ασθενούς με τα προβλήματα που αντιμετωπίζει στη ζωή του- που σπάνια διατηρείται σε σχέσεις αλλού είδους μεταξύ των ανθρώπων.

Συμπερασματικά, η επαγγελματική εκπαίδευση του ψυχοθεραπευτή, η μη αμοιβαιότητα των σχέσεων του με τους ασθενείς του και οι επίσημοι διακανονισμοί που κάνει για την ψυχοθεραπεία μεγιστοποιούν τις πιθανότητες επιτυχίας και εγγυώνται την συνεχή επικοινωνία, την κατανόηση, τον σεβασμό και την πρόθεση του να φανεί χρήσιμος. Από την άλλη, στις διαπροσωπικές καταστάσεις εκτός της επαγγελματικής ψυχοθεραπείας, η έλλειψη εκπαίδευσης στην κατανόηση και στην επικοινωνία της ουσίας της ανθρώπινης συμπεριφοράς, η απουσία επίσημων διακανονισμών με στόχο την επεξεργασία ενός συγκεκριμένου προβλήματος, καθώς και οι ανάγκες του κάθε συμμετέχοντα ο οποίος διεκδικεί το μερίδιο κατανόησης, σεβασμού και στήριξης που του αναλογεί ελαχιστοποιούν την πιθανότητα εάν άτομο να παρέχει συστηματικά ψυχοθεραπεία σε εάν άλλο.

### *Προσεγγίσεις Στην Ψυχοθεραπεία*

Παρότι η ψυχοθεραπεία χρειάζεται να διαχωριστεί από την πολύ ευρύτερη κατηγορία των θεραπευτικών μεθόδων που μπορεί να είναι ψυχοθεραπευτικές, η διαδικασία του να κάνεις ψυχοθεραπεία μπορεί από μόνη της να προσεγγιστεί με πολυάριθμους τρόπους. Πρώτα από όλα, η επικοινωνία μεταξύ δυο ατόμων εκ των οποίων το ένα καταλαβαίνει, σέβεται και θέλει να βοηθήσει το άλλο δεν περιορίζεται σε μια αλληλεπίδραση δυο μόνο προσώπων. Μπορεί να επικοινωνείτε από έναν θεραπευτή σε πολλά άτομα μαζί όπως στην ομαδική ψυχοθεραπεία και στην

ψυχοθεραπεία οικογένειας και μπορεί να επικοινωνείτε από παραπάνω του ενός θεραπευτές όπως όταν συνάδελφοι θεραπευτές συνεργάζονται για ομάδες, οικογένειες ή μερικές φορές ακόμη και για έναν μόνο ασθενή.

Δεύτερον, δεν υπάρχει καμία απολυτή ή επίσημη προσέγγιση στο πως η ανθρώπινη συμπεριφορά μπορεί να γίνει καλύτερα κατανοητή και στο πως η κατανόηση αυτή μπορεί να εκφραστεί πιο αποτελεσματικά.

Αντ' αυτού υπάρχει ποικιλία συστημάτων ή ειδών ψυχοθεραπείας βασισμένα σε μερικούς διαφορετικούς τρόπους αντίληψης των προβλημάτων στη ζωή συμπεριλαμβανομένων των ακολουθιών: ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία, ψυχοθεραπεία εστιασμένη στον ασθενή, υπαρξιακή ψυχοθεραπεία, ουμανιστική ψυχοθεραπεία, θεραπεία gestalt και ψυχοθεραπεία λογικής-συναισθημάτων.

Παρότι κάθε μια από αυτές τις προσεγγίσεις έχει τους πιστούς υπέρμαχους της, η ύπαρξη τους δεν σημαίνει ότι η πρακτική της ψυχοθεραπείας είναι διακριτά διαφορετική από τον κάθε ψυχοθεραπευτή. Όλα αυτά τα συστήματα ψυχοθεραπείας, σε αντίθεση με τις οργανικές/σωματικές, milieu και συμπεριφορές θεραπείες, τονίζουν την σημασία της κατανόησης του ασθενούς από τον θεραπευτή αλλά και τη σημασία του να εκφραστεί σαφώς η κατανόηση αυτή στον ασθενή. Επιπρόσθετα, οι έρευνες υποδεικνύουν ότι οι τρόποι με τους οποίους οι ψυχοθεραπευτές από διάφορες σχολές εκφράζουν την κατανόηση τους σχετικά με το άτομο είναι αρκετά παρόμοιες. Πάρα τις διαφοροποιήσεις στην φιλοσοφία και τη στρατηγική, οι πεπειραμένοι θεραπευτές με διαφορετικούς θεωρητικούς προσανατολισμούς επιδεικνύουν περισσότερες ομοιότητες παρά διάφορες στην τακτική τους, δηλαδή στο τι λένε στην πράξη στους ασθενείς τους.

Υπάρχουν αντίστοιχες αποδείξεις από την οπτική γωνιά του ασθενούς που συγκλίνουν στο ότι άνθρωποι που πραγματοποιούν παρόμοιες αλλαγές στην ψυχοθεραπεία, αντιλαμβάνονται παρομοίους παράγοντες στην ψυχοθεραπεία τους ως υπευθύνους για αυτήν την αλλαγή, ανεξαρτήτως του σε ποια συγκεκριμένη σχολή σκέψης υπάγονταν οι ψυχοθεραπευτές τους. Καταγράφοντας αυτά τα τελευταία δεδομένα, ο Heine ώθησε τους θεραπευτές να δουλέψουν με στόχο την ανάπτυξη μιας ψυχοθεραπείας αντί μιας ποικιλίας διαφορετικών ψυχοθεραπειών και έχει όντως δοθεί ιδιαίτερη έμφαση από τους κριτικά σκεπτόμενους θεραπευτές στο να τακτοποιήσουν τους διάφορους παράγοντες που είναι κοινοί σε όλα τα είδη ψυχοθεραπείας.

Για αυτούς τους λόγους, οι εν δυνάμει ψυχοθεραπευτές θα πρέπει να είναι σε επιφυλακή για παρωχημένες αντιλήψεις σύμφωνα με τις οποίες εάν είδος ψυχοθεραπείας είναι εγγενώς ανώτερο από τα άλλα ή μονοπωλεί την απόλυτη αλήθεια. Ο Φρόιντ φαίνεται να συμεριζεται αυτή την άποψη: " Υπάρχουν πολλοί τρόποι και μέσα άσκησης της ψυχοθεραπείας. Όλοι όσοι οδηγούν στην ίαση είναι ωφέλιμοι". Στο ίδιο πνεύμα, οι Luborsky και Spence (1971) συμπεραίνουν σε μια πρόσφατη επισκόπηση των αποτελεσμάτων των ερευνών τους ότι "είναι αδύνατον να πεις ότι ένας τύπος ψυχοθεραπείας είναι καλύτερος από έναν άλλον ή ακόμη και ότι ένας τύπος ψυχοθεραπείας οδηγεί σε διαφορετικές αλλαγές από έναν άλλον".

## Στόχοι της ψυχοθεραπείας

Ο στόχος της ψυχοθεραπείας είναι να ανακουφίσει τη συναισθηματική δυσφορία του ασθενή και να τον βοηθήσει να τροποποιήσει χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του που τον εμποδίζουν από το να συνειδητοποιήσει τις ανθρώπινες δυνατότητες του ή να απολαύσει τις διαπροσωπικές σχέσεις που του προσφέρουν ικανοποίηση. Υπάρχουν πολλές πιθανές διαδρομές προς αυτό τον στόχο, συμπεριλαμβανομένων διαδικασιών θεραπευτικής αγωγής εκτός από ψυχοθεραπεία και τυχαίες εμπειρίες ζωής που βοηθούν τη συναισθηματική κατάσταση ενός ατόμου και διευρύνουν τις ευκαιρίες του να φτάσει στην αυτό-εκπλήρωση. Όπως ήδη σημειώθηκε, το αντιπροσωπευτικό χαρακτηριστικό της ψυχοθεραπείας, ως μιας διαδρομής προς την ανακούφιση των συμπτωμάτων και τη θετική αλλαγή της προσωπικότητας, συνίσταται στο ότι το μέσο επιδίωξης αυτών των στόχων είναι να βοηθήσει το άτομο να καταλάβει καλύτερα τον εαυτό του.

Ενίοτε, οι μέθοδοι της ψυχοθεραπείας συγχέονται με τους στόχους της, προκαλώντας έτσι κάποιες σκληρές αλλά αβάσιμες κριτικές προς την ψυχοθεραπευτική προσέγγιση. Για παράδειγμα, οι συμπεριφορικοί θεραπευτές φαίνεται να κατηγορούν τους ψυχοθεραπευτές ότι αισθάνονται ικανοποίηση όταν επιτυγχάνουν ενσυναίσθηση και διορατικότητα [για τον ασθενή] και με αυτό τον τρόπο

...παρερμηνεύουν την προσωπική πνευματική ευχαρίστηση ως επίτευξη των πραγματικών στόχων. Αυτή η ευχαρίστηση μπορεί να οδηγήσει τον θεραπευτή να θεωρήσει τη διορατικότητα ή την κατανόηση των αιτιών της συμπεριφοράς του ασθενή του απαραίτητη προϋπόθεση της θεραπείας, αντί να κυνηγά την εξάλειψη των συμπτωμάτων. ... Η αλλαγή της συμπεριφοράς, όχι η κατανόηση, είναι ο κύριος στόχος του θεραπευτή( Kanfer & Phillips, 1970, παρ.29).

Αυτή η κριτική αντανακλά την αποτυχία να διακρίνει κανείς ότι η συνειδητοποίηση της συμπεριφοράς του ασθενούς αποτελεί το μέσο επίτευξης του στόχου και όχι τον στόχο αυτόν καθ' αυτόν. Κανένας επαρκώς εκπαιδευμένος ψυχοθεραπευτής δε θεωρεί τη διορατικότητα εν απουσία αλλαγής στη συμπεριφορά ή ανακούφισης των συμπτωμάτων ως ένα ικανοποιητικό θεραπευτικό αποτέλεσμα. Μια τέτοια περίπτωση υποδεικνύει ότι είτε (α) η διορατικότητα που επετεύχθη δεν είναι σχετική με τις ανάγκες και τα προβλήματα του ασθενή, είτε (β) ότι παραμένουν ακόμα συγκεκριμένες αντιστάσεις στην αλλαγή συμπεριφοράς που πρέπει να ταυτοποιηθούν και να γίνουν κατανοητές. Επίμονη απουσία αλλαγής στη συμπεριφορά ή στην ανακούφιση των συμπτωμάτων, ανεξάρτητα από το επίπεδο αυτογνωσίας του ασθενή, υποδεικνύει στον γνώστη ψυχοθεραπευτή ότι ο ασθενής του χρειάζεται είτε διαφορετικό θεραπευτή είτε διαφορετική μορφή θεραπείας.

[Οι στόχοι της ψυχοθεραπείας αναλύονται περισσότερο στο κεφάλαιο 12 που ασχολείται, κατά ένα μέρος, με την αναγνώριση του πότε έχει επιτευχθεί το κατάλληλο τελικό αποτέλεσμα. Τα επόμενα τρία κεφάλαια σε αυτό το εισαγωγικό κομμάτι εξετάζουν καλύτερα τα τρία κεντρικά στοιχεία της ψυχοθεραπείας: ο ασθενής που ζητά βοήθεια, ο θεραπευτής που προσπαθεί να του προσφέρει τη βοήθεια και η θεραπευτική διαδικασία στην οποία υποβάλλουν τον εαυτό τους.

Για μια ισορροπημένη οπτική ως προς τη σχέση μεταξύ ψυχοθεραπείας και συμπεριφορικής θεραπείας, συμπεριλαμβανομένης της συμπληρωματικότητας τους στη θεραπεία πολλών ασθενών, ο αναγνώστης παραπέμπεται στη συμβολή των Feather and Rhoads (1972), Hersen (1970a, 1970b), Marmoe(1971), Murray and Jacobson (1971), Sloane (1969), Weitzman (1967), and Woody (1971).]