

Oportunități și provocări în psihoterapia online

Autor: Anca Tiurean

Înainte de 13 martie când am început să lucrez online de acasă, am lucrat online cu puține persoane și doar în situații excepționale (când erau în delegație sau când trăiau în altă țară). Nu am aprofundat niciodată întrebarea „de ce ar trebui să avem ședințele la cabinet - e o necesitate, o preferință sau un moff?”, ci am preluat-o mai degrabă așa cum a venit, cu valul majorității, în baza unor motive comune cum ar fi: prezența, accesul la limbajul non-verbal, posibilitatea de a desfășura activități psihocorporale și dorința de a separa simbolic mediul profesional de cel personal. Dar e un subiect la care vă invit să reflectăm împreună. Într-un număr viitor al newsletterului voi reveni la acest subiect, dacă îmi veți trimite ideile și experiențele voastre despre psihoterapia online pe adresa anca.tiurean@yahoo.com

De când am trecut la utilizarea exclusivă a platformelor de tip videoconferință pentru psihoterapie pe perioada pandemiei, aceste întrebări au devenit importante de discuție și între mine și clienții mei, cel puțin în prima fază, când tatonam încă dacă „mai e terapeutic așa de la distanță sau se pierde ceva semnificativ?” Cu fiecare dintre clienți am dedicat minim o ședință experimentării cu noul mediu și discuției despre ce este de fapt psihoterapeutic în colaborarea noastră, iar rezultatul acestor discuții aș dori să-l împărtășesc și cu voi. Vă invit cu mult interes la a reflecta și comunica experiențele voastre, ca să rămânem după acest episod cu un valoros nou set de cunoștințe și bune practici.

Specialitatea mea este psihoterapia familială. Integrez Analiza Tranzacțională în munca sistemică și utilizez o perspectivă sistemică atunci când lucrez cu Analiza Tranzacțională în cazuri individuale. Lucrul individual online este mai ușor de realizat decât cel care de obicei implică un cuplu sau o familie cu copii sau persoane vârstnice. Am crezut că nici nu este posibil, dar spre surprinderea mea, psihoterapia de cuplu online a însemnat un aport mai degrabă pozitiv la proces decât o serie de impedimente. Iar asta cred că are de-a face cu atitudinea pe care o adoptăm vizavi de noile limite cu care ne confruntăm: le putem considera obstacole sau le putem valorifica drept oportunități. De altfel, obstacolele sunt nimic altceva decât o zonă de contact al omului cu realitatea, unde sunt spontan puse în act scenariile uzuale, având posibilitatea să lucrăm cu ele direct.

Câteva întrebări interesante de la care am pornit discuțiile cu clienții mei au inclus:

- 1) **Ce ne putem aștepta de la aceste întâlniri online?** Am convenit că vom acorda prioritate chestiunilor care țin de prezent și de ajustarea la noile provocări, având în vedere că munca de psihoterapie axată pe schimbările mai profunde (de scenariu) sunt ele însele la un anumit nivel destabilizatoare. Ori în această perioadă o parte dintre clienții mei au deja destulă instabilitate în viața lor și au nevoie să se bazeze pe tot ce e mai bun și adaptativ în scenariile lor familiare, chiar dacă le vor putea ajusta pe parcurs, continuând să beneficieze de acompaniament psihoterapeutic.

- 2) **Cum vom gestiona intimitatea** (lipsa spațiului privat sigur, întreruperile, distanța, etc)? O clientă care trăiește într-un spațiu îngust cu familia se duce pentru ședințe în mașină, un client se trezește la 7 dimineața pentru a avea ședința înainte de trezirea celorlalți membrii ai familiei, o altă clientă se izolează în bucătărie și vorbește aproape șoptit, păstrând o ureche descoperită pentru a-și auzi intensitățile vocii. Un cuplu care are copii mici a convenit cu mine să ne vedem pe rând, o săptămână cu soțul, cealaltă cu soția, în contextul unui contract de psihoterapie familială conform căruia granițele confidențialității sunt în raport cu exteriorul familiei și nu intrafamiliale.
- 3) **Să întrerupem terapia sau să continuăm online?** Cu unii clienți procesul a fost încheiat, cel puțin temporar datorită lipsei accesului lor la internet sau pentru că nu am reușit să găsim o formulă de organizare convenabilă ambelor părți. Anumite persoane cu care am început terapia recent au refuzat să continue invocând că „nu se simt bine în formula online” și nu au dorit să încerce. O asociază cu ședințele de la locul de muncă. Sau cu niște cursuri online. Sau pur și simplu se simt inconfortabil să punem bazele relației terapeutice în acest fel.
- 4) **Cum pot fi nevoile actuale de ajustare ale clientului integrate în contractul terapeutic?** Dacă pornim de la premisa că experiența trăită are o dimensiune simbolică, nu doar una practică, ne putem construi intervențiile de-a lungul celor două direcții simultan: reducerea simptomelor și vindecarea scenarială, prima fiind abordată explicit, iar a doua, implicit. „Poliția pe străzi îmi creează stres în plus, nicidecum siguranță” sau „Nu suport masca, mă sufoc cu ea” sunt afirmații despre probleme cotidiene în vremea pandemiei, care ne deschid posibilitatea de a răspunde suficient de ambiguu încât să stimulăm Adultul, să susținem Copilul și să ne imaginăm un dialog fructuos cu Părintele.
- 5) **Ce diferențe simțim noi și clienții între munca live și cea online?** În contextul unui proces terapeutic axat pe tema conectării și fricii de intimitate în relațiile interumane, izolarea aceasta ne-a picat la țanc, făcând ca două luni să discut cu un client aproape exclusiv despre apropiere și distanță în terapie, în cuplu, în relații în general - și nu la modul teoretic, ci experiențial, prin asocieri libere, prin vorbit și pauze lungi de la vorbit. Atât discursiv, cât și performativ, am simțit că atmosfera relațională e mult mai profundă decât la cabinet, spontaneitatea la cote mai ridicate și locul „celuilalt” în auto-cunoaștere, sens și schimbare tot mai clar conturat și prețuit.

La începutul lunii aprilie, am întrebat și alți colegi psihoterapeuți despre experiențele lor cu munca online și cu acordul lor vă voi împărtăși câteva mărturii și câteva întrebări pe care ni le-am ridicat împreună pe marginea acestui subiect.

Arminda Arșoi este psiholog în specialitatea Psihoterapie Pozitivă: *„Am fost uimită să am senzația că este foarte diferit, deși am mai avut câțiva clienți online în trecut. Am observat că mă concentrez mult mai mult pe verbal decât pe non-verbal, chiar dacă am ce observa și prin*

video. Tind să lucrez cognitiv-comportamental, să clarific gânduri, emoții, comportamente și să le învăț strategii de coping. Cred că pe de o parte sunt potrivite pentru perioada asta și pe de alta cred că încerc să supracompensez. Mi-am propus să mă mai relaxez că poate tind să lucrez mai mult decât clienții, să fac și munca lor. Pe lângă asta, eu sunt acasă cu copilășul meu de 3 ani, care are zile în care e mai stresat și se agață de mine. Vine și mă întrerupe (chiar dacă stă soțul meu cu el în timpul ședințelor). De obicei îmi cer scuze, îl duc înapoi și revin, uneori îl țin în brațe în ședință câteva minute dacă are răbdare și nu deranjează. Am noroc că am doar clienți, unele dintre ele mame, dar am vorbit cu ele despre asta și stau în plus ca să recuperez întreruperile. Mă gândesc că suntem încă în acomodare, suntem un „cabinet” nou și, chiar dacă tot noi suntem, arătăm diferit și ne auzim diferit. Poate că unele dezavantaje vor dispărea pe parcurs, cum ar fi dificultatea de conectare emoțională cu unii clienți, ezitățile de a se auto-dezvălui și altele.”

Ioana Nemeti Pașca este psiholog în Psihoterapie Familială Sistemică. *„Constat că sunt multe tehnici pe care nu le pot folosi, iar altele prezintă o dificultate suplimentară de aplicare - spre exemplu, să faci o genogramă pe care clientul nu o vede decât puțin sau parțial nu are mare eficiență. Zilele trecute încercam să învăț o clientă cu atacuri de panică să respire diafragmatic... altă treabă complicat de făcut online, când clientul nu îmi vede bine corpul și nici eu pe al lui. Am avut dificultăți și cu conexiunea la internet și calitatea imaginii, pentru că nu toți clienții au aparatură suficient de performantă sau semnal bun la internet. E complicat să păstrezi un fir al discuției când se întrerupe mereu. Ce lipsește cel mai mult, însă, e apropierea umană. Prin distanța impusă de mediul online, clientul nu mă mai simte atât de aproape. Nu mai apar atâtea lacrimi, nu mai văd atâtea emoții. Nu mai pot pune o atingere încurajatoare pe umăr la plecare și nu mai pot da o îmbrățișare la nevoie. O clientă chiar mi-a spus că îi lipsesc gesturile acestea, iar alții au refuzat din start comunicarea online pentru că li se pare mai rece și impersonală.”*

Este posibil să dezvoltăm, ca terapeuți, un nou set de abilități de adaptare a instrumentarului nostru de tehnici și intervenții la munca de la distanță. Simbolic, „munca de la distanță” are o implicație terapeutică prin faptul că evidențiază separația dintre terapeut și client -- acesta din urmă nu poate să ne fie copil adoptiv, deciziile îi aparțin, chiar și când vădit le ia parcă împotriva lui însuși, dorința de a trăi și de a fi bine se adapă din multe izvoare, iar capacitatea de a gândi îi este pe atât de în formă pe cât și-o exersează. Suntem provocați de circumstanțe să ne folosim mai mult de imaginar, de potențialul ludic al limbii vorbite, de valoarea simbolică a dificultăților tehnice și de valorificarea ideii că efectele terapeutice depind în principal de relație și de cum relaționăm într-un mod ok-ok cu clientul pe parcursul unor dificultăți pe care le ducem împreună.

Am început deja într-un grup de intervizare să inventariem câteva tehnici noi și cum putem valorifica situațiile neprevăzute ca pe oportunități psihoterapeutice și v-am fi recunoscători dacă până atunci ați avea disponibilitatea de a ne împărtăși ce-ați descoperit, inovat și experimentat în acest sens.

Oportunități și provocări în psihoterapia online - II

Autori: Anca Tiurean¹ și Claudia Borza²

În aprilie eram încă în plină stare de izolare socială. În intervizările noastre vorbeam mult despre asta. O parte dintre discuții s-au materializat într-un prim articol din aprilie, iar restul l-am păstrat pentru numărul actual. Între timp am acumulat aproape trei luni de activitate on-line, în timpul căreia fiecare am învățat că nu e atât de greu precum ne-am imaginat, ba chiar am găsit numeroase beneficii ale lucrului online, și în plus ne-am trezit întrebându-ne cum ar fi să ne ținem ședințele de pe-o plajă, de la o cabană cu brazi sau dintr-o locație exotică mereu nouă.

Apoi prin luna lui Florar, când autoritățile au permis ieșirea din izolare socială, reflecțiile noastre s-au îndreptat spre cum să revenim progresiv la cabinete și la lucrul față în față. Cu toate acestea, „dacă” să revenim la munca față în față a rămas parte din procesul deliberativ, având în vedere nu doar fanteziile cu călătorii (exprimate anterior), ci mai ales faptul că lucrul de acasă ne-a dat un fel de energie nouă la care n-am renunța -- o energie pentru profesie și pentru schimbări la nivelul vieții personale totodată. Uneori era ca și cum aceste două contexte se revărsau cu inspirație una asupra celeilalte. Însă de multe ori m-am așezat la laptop cu sentimentul că meseria mea e ca o pauză pe care o iau de la un soi de vacanță perpetuă, respectiv m-am ridicat de la laptop cu impresia că acasă nu e decât o canapea la birou unde să iau o pauză de la ședințe. Granițele între cabinet și acasă au tendința să se estompeze și să patinăm lent și inconștient într-o nediferențiere care ne poate epuiza pe ambele planuri. De aceea continuăm să discutăm despre acest subiect -- ne menținem treji și conștienți de ce ni se întâmplă. Cine dorește să reflecteze cu voce tare găsește la noi o echipă editorială entuziastă să vă culeagă ideile și să le distribuie comunității, prin acest newsletter care va purta astfel și amprenta voastră.

În acest episod vă împărtășesc câteva observații despre psihoterapia online din ultimele două luni, în care sunt zilnic inspirată de clienți și de procesele desfășurate prin noi, la „cabinetul virtual”.

Structură.

Mai mulți colegi au observat o tendință naturală de a deveni mai organizați în activitatea profesională. La mine au devenit importante notițele sub formă de hărți conceptuale pentru fiecare discuție cu fiecare client. Le pot folosi ca punct de pornire pentru scrierea de articole, pentru urmărirea evoluției proceselor de terapie și pentru coerența planurilor de tratament. La cabinet mi-e greu să iau notițe -- sunt clienții de față: contactul vizual cu ei mi-e acolo mai important decât orice hartă conceptuală. Să fi însemnând oare că lucrul online e mai sărac din punct de vedere al contactului? Dacă da, în ce fel, încât îmi vine să îi privesc acum pe clienți mai puțin prin chipul lor de pe monitor și mai mult prin aceste hărți conceptuale?

¹ Anca C. Tiurean - psiholog autonom în specialitatea Psihoterapie Familială Sistemică, în pregătire pentru certificare în Analiză Tranzacțională și masterand în Consiliere Filosofică. Contact: anca.tiurean@yahoo.com

² Claudia Borza, psiholog în specialitatea psihologie clinică, Psihoterapie Experiențială, Dialectical Behavioral Therapy (DBT), EMDR, expert judiciar, supervisor profesional. Contact: borzaclaudia@yahoo.com

Într-o zi am ascultat toată ora un client vorbind și „sărind de la una la alta” cum a remarcat el însuși spre final, scuzându-se. Dar privind spre foaia mea conceptuală am observat că „salturile” lui nu sunt întâmplătoare și asocierile libere dezvăluie un spațiu mental coerent organizat, în care clientul lucrează ca într-o grădină, de la un strat la altul, pentru că fiecare bucățică din el trece prin ceva transformare specifică acestui anotimp. I-am reîncadrat bătutul câmpilor ca pe o activitate profesională colaborativă asemănătoare cu topografia, ce duce în final la realizarea unei descrieri de teritoriu cognitiv, că, similar unei echipe de topografi, eu stau într-un punct al meu de unde îl urmăresc cum el circulă prin teren și eu marchez punctele pe care mi le comunică, iar mai apoi le unim și obținem forma schemelor cognitive ale clientului. A fost încântat că s-a putut exprima dezordonat și că asta n-a dus la confuzie, ci la oportunitatea de a formula în ședința viitoare întrebări de aprofundare. M-a rugat să îi trimit „harta” și i-am trimis-o ca fotografie. Da, am avut multe reflecții despre ce înseamnă această cerere și acest accept în contextul procesului cu clientul respectiv. Omul s-a uitat pe hartă și a zis că parcă ar fi o fotografie a minții lui. A adăugat că oamenii nu stau de obicei să-l studieze așa, fără să comenteze și să devieze discuția. Apoi s-a întrebat „Oare în relațiile cu ceilalți cum stabilim cine e cu punctul fix și cine bate câmpii?” Iar eu mi-am zis: “Ce descriere precisă a unui dialog socratic!” Așa cum unii se identifică „terapeut relațional”, m-am văzut prin prisma acestei metafore ca fiind „un terapeut cognitiv”. Prin urmare mă gândesc (sic!) că trei luni de activitate profesională on-line ne solicită stiluri de lucru pe care, în relația directă, le folosim mai puțin. Mă întreb dacă fiecare terapeut care a trecut din live în on-line și-a descoperit spontan un nou stil sau dacă toți am devenit un pic mai cognitiv-comportamentali datorită posibilităților mai scăzute de-a fi relaționali în lipsa prezenței fizice.

Contact.

Într-o zi cu un client am punctat împreună lipsa de real contact vizual dintre mine și el în psihoterapia online. Eu pentru a te vedea mă uit pe monitorul meu, tu pentru a mă vedea te uiți pe monitorul tău. Monitoarele noastre spun că interlocutorul se uită în altă parte. Eu văd că ochii tăi nu sunt pe mine, ci undeva lângă, în timp ce tu te uiți la chipul meu așa cum apare pe monitorul tău și ai convingerea că mă vezi. Dacă ar fi să privești direct în camera web, mi-ai da impresia că mă vezi, dar nu m-ai vedea. Dacă ar fi să zâmbesc direct în camera web, n-ar fi un zâmbet autentic, pentru că ochiul webcam-ului nu e uman, ca ochii tăi. Prin urmare, psihoterapia online se realizează printr-o pierdere a unui tip de contact reciproc și simultan, care la cabinet are un rol esențial în dialogul de la nivel psihologic. Această pierdere nu constituie neapărat un impediment pentru psihoterapie, ci poate că e chiar o resursă: ne ajută să înțelegem că așa cum la nivel fizic putem trăi cu impresia că ne vedem unii pe alții când de fapt „suntem pe lângă”, așa și la nivel psihologic riscăm să ne orbim cu propriile noastre filtre proiective, care ne livrează o imagine reduționistă a celuilalt și nu pe celălalt în persoană. De altfel, pentru a-l cunoaște pe celălalt, faptul că suntem la cabinet sau într-o cameră virtuală nu contează atât de mult precum relația terapeutică - cea în cadrul căreia putem admite existența filtrelor proprii percepției și rolul mediator al istoriei individuale de viață în cunoașterea realității prezente. Este relația care ne permite să fim curioși, să fim văzuți, să ne vedem pe noi înșine și să apreciem incertitudinea despre cine suntem.

Stimulare.

Am continuat discuția despre terapia online cu colegile mele Geta Trautmann (care are formare în Analiză Tranzacțională și în Terapia prin relaxare și simboluri) și Monalisa Cotef (care lucrează în psihoterapie sistemică și centrată pe emoții). Împreună cu ele am mai explorat într-o seară, în intervizare, câteva dificultăți și oportunități cu care ne-a făcut cunoștință acest tip de lucru la distanță.

Cea mai importantă provocare a fost reducerea protecției graniței externe majore prin faptul că aveau loc uneori întreruperi ocazionale generate de copii, câțel, pisică, etc, atât din partea clienților, cât și din partea terapeuților. Cum gestionăm astfel de situații? Desigur că vom încerca în primul rând să restabilim această graniță pe cât posibil. Unde e dificil, putem începe prin avertizarea clienților cu privire la potențiale întreruperi și propunându-ne fie cum să le valorificăm, fie cum să le evităm mai eficient.

Clienții noștri descoperă ceva despre viețile noastre personale ce poate n-ar fi descoperit în context de cabinet: - descoperă că avem un tablou cu bunica, o pisică și copii mici, cum ne comportăm cu ei când ne iau prin surprindere, etc. Dar și clienții noștri sunt predispuși la o astfel de autodezvăluire suplimentară, neplanificată. Vedem o parte din locul în care viețuiesc, vedem cum se simt în relație cu familiile lor, câtă intimitate reușesc sau nu să aibă, cum gestionează împreună întreruperile, etc. Uneori aceste detalii ne inspiră, alteori ele reprezintă un stimul deranjant. Le vom valorifica? Ne vom feri de ele? O clientă are pe perete un tablou ciudat care mă distrage. Un client are un câine spre care se întoarce și îi vorbește, mângâindu-l și uitând unde a rămas discuția noastră. O parte dintre clienții noștri, tocmai datorită faptului că au estimat astfel de fragilități ale graniței externe majore, au renunțat din prima la psihoterapie pe perioada stării de urgență, iar alții poate chiar au mizat pe întreruperi, spre a se detensiona.

Când problemele de granițe sunt rezolvate sau inexistente, confortul de acasă creează și pentru terapeut, și pentru clienți o stare de bine și o deschidere suplimentară, precum și disponibilitate crescută spre autodezvăluire și auto-cunoaștere.

Perspective.

Practica psihoterapiei online se dovedește a fi o modalitate valabilă și utilă ce poate să depășească necesitatea de a o desfășura doar pe parcursul situațiilor excepționale. În tatonarea acestui „dacă să reiau activitatea de cabinet”, colega mea Claudia Borza, psihoterapeut experiențial și supervisor în psihologie clinică, a intrat în dialog având următorul mesaj: „În domeniul nostru, relația directă față în față nu poate fi înlocuită în totalitate și eficient în fiecare aspect al ei cu activitatea online. Totuși revenirea la activitatea directă este o provocare, având în vedere recomandările de protecție care vin în parte în opoziție cu recomandările profesionale. Riscul de îmbolnăvire prin virus se opune riscului de pierdere a unei părți noi prin ceea ce facem și știm că este eficient și funcțional. Am învățat și ne-am dezvoltat ca profesia noastră să fie parte din noi înșine astfel că acum suntem în această dilemă cumva existențială: putem transforma această parte din noi înșine? Sau putem fi în totalitate eficienți în activitatea online și noi înșine în orice privință? În lucrul cu copiii putem suplini interacțiunea directă care mediază transmițeri emoționale, vehicule cu potențial transformativ uriaș (dovedit) și care sunt cel puțin limitate, dacă nu anulate, prin intermediul PC-ului, cu ceva care să compenseze sau să înlocuiască suficient de bine? În evaluarea psihologică clinică, fie ea a copilului sau a adultului,

pentru comisii, medici, intervenții terapeutice, etc. putem suplini interacțiunea directă și metodele aplicabile doar față în față cu altceva transmisibil prin mediul online, astfel încât ea să furnizeze aceeași calitate? Tind să cred că nu și mă gândesc mult la asta în ultimul timp, dar adresez provocări de păreri și colegilor. Aici și acum înseamnă o prezență în spațiu și timp care se poate realiza on-line, doar că simt că ceva lipsește în acest spațiu. Lipsește oare ceea ce ne lipsește și când vorbim de socializarea deficitară în această perioadă, deși am comunicat unii cu alții prin tot felul de metode: telefonic, prin chat-uri și video, într-o prezență care a existat, dar totuși putem spune cu toată inima că nu ne-a lipsit apropierea fizică a relației? Fizicul face parte din noi, din „omenescul” nostru, face parte din relația terapeutică, intermediază emoționalul și mă întreb: Oare cum ne-am transforma emoțional, ca oameni, în zeci de ani și generații viitoare fără apropiere fizică?”

Într-un inventar cognitiv de tipul pro și contra psihoterapiei on-line versus psihoterapia în cabinet, după ce vom cântări argumentele, vom lua fiecare decizia pentru sine probabil în funcție de ponderea enumerărilor și fără a pierde aspectul calitativ. Printr-un astfel de răspuns ne declarăm implicit valorile și stilul de lucru. Individualul, specificul, și particularul situației necesită conștientizare în primă fază, reflecție critică și curaj, mai ales pentru că ne vom asuma, fiecare, consecințele care decurg din deciziile noastre.