

Când interesul psihoterapeutului și cel al clientului concurează

Anca Tiurean

Recent am primit o sugestie faină de la colegul nostru Cornel Cărașu să includem în fiecare număr al newsletter-ului o dilemă etică prin care să ne stimulăm gândirea și să conștientizăm diferite aspecte ale problemelor complexe. Ne-am gândit ulterior să încercăm una-două variante de valorificare a acestei idei:

- Să publicăm în Newsletterul nostru doar dilemele și să lăsăm cititorii să reflecteze la ele în ritmul și felul lor
- Sau să publicăm dilemele periodic în grupul nostru de suport profesional de pe Facebook, unde să intrăm în dialog și să punem ulterior în newsletter câteva idei pe care le-am explorat în mod colaborativ.

Considerăm că discuțiile de pe grup ar vitaliza în mai mare măsură comunitatea noastră decât citirea și reflecția individuală, așadar debutăm cu un prim exemplu de exercițiu colaborativ în actualul număr pornind de la o dilemă interesantă centrată pe un terapeut fictiv aflat într-o situație delicată. Textul dilemei a fost publicat în luna noiembrie pe grupul nostru de suport de suport, alături de următoarele instrucțiuni:

1 - să discutăm situația prin postarea de comentarii despre valorile care intră în conflict și tipurile de riscuri și beneficii ale diferitelor soluții ce se pot propune pentru gestionarea situației.

2 - ne așteptăm ca, dacă subiectul este interesant, cineva mai pasionat sau care chiar are în desfășurare o situație similară, să organizeze o intervizare tematică, la care să primească și să ofere suport.

3 - notițele și ideile noi să fie adăugate la secțiunea de comentarii sau pe pagina eveniment a intervizării tematice și organizatorul să le centralizeze într-un document partajat pe google drive.

4 - finalmente, din toate aceste idei culese de la mai mulți colegi participanți voluntar, organizatorul să scrie un articol pe care l-am publica într-unul dintre buletinele asociațiilor noastre profesionale, ca să se inspire și alți terapeuți.

Textul dilemei cuprinde povestea unui terapeut care „*lucrează în practica privată timp de 6 ore pe zi și își crește singur cei doi copii minori. Singura sursă de venit a familiei sunt ședințele de terapie. Din păcate, în urma unui deces, echilibrul emoțional al terapeutului se deteriorează, așa că acesta începe să se confrunte cu dificultăți de concentrare pe perioada ședințelor de terapie. Clienții nu știu nimic despre situația terapeutului și nici nu bănuiesc că terapeutul lor nu se poate concentra. Cu toate astea, terapeutul simte că îi e tot mai greu să lucreze, însă nu își poate permite un concediu, întrucât e răspunzător de a asigura copiilor ce au nevoie.*”

Prima întrebare pentru a deschide discuția a fost “*Ce ați face dacă v-ați afla în locul acestui terapeut?*” Vă descriu pe scurt câteva dintre ideile vehiculate de mine și de colegii participanți la acest dialog și vă invit să vă alăturați grupului de discuții pe viitor.

Grija față de sine.

Acesta a fost unul dintre cele mai menționate aspecte ale problemei, cu accent pe anumite responsabilități față de bunăstarea terapeutului pe care mai mulți dintre noi le practicăm deja: prioritizarea activităților, validarea suferinței, psihoterapia personală a terapeutului, abordarea cazurilor în supervizare și intervizare profesională, păstrarea unei rutine zilnice pentru igiena emoțională (pornind de la lucruri simple cum sunt: plimbarea în natură, activitățile de relaxare, formarea unei rețele de relații de suport între cei dragi, etc). O sugestie interesantă a fost *coaching-ul financiar*, cu scopul de a optimiza felul în care terapeutul își gestionează banii, așa încât să își poată lua liber atunci când apar situații grele în mod neprevăzut.

Când ne-am gândit la grija față de sine, ne-au venit în minte granițele între sinele omului în doliu sau sub presiune și sinele terapeutului. Cât de util ar fi un moment de respiro atunci când viața ne ia pe nepregătite. Chiar și câteva zile libere ar putea ajuta terapeutul și omul să își creeze „*o hartă a propriei situații care să-l ajute să navigheze prin bucățile mai grele. O hartă care să aibă, metaforic, puncte de refugiu, oameni resursă, bolovanii din drum și perspectivă despre unde poate duce drumul. Călătoria doliului aduce schimbări pentru om și terapeut, cu ritualuri de încheiere, dar și cu explorare de noi resurse*”, scrie Elena Cazacu, psihoterapeut în sistemică familială.

Necesitatea răgazului de organizare, adică a acordării de către terapeut sieși un timp special de configurare a următoarei perioade estimată ca dificilă presupune că terapeutul are niște fonduri de rezervă care îi permit să anuleze ședințele dintr-o săptămână (să zicem) așa cum are fonduri pentru vacanțe sau pentru zile negre. Este probabil responsabil din partea noastră să ne gândim la astfel de fonduri înainte ca ele să fie necesare. Dar de dragul antrenamentului gândirii etice am presupus că terapeutul din povestea prezentată nu are fonduri deoparte, iar a lua câteva zile libere ar însemna un deficit de venituri și probabil o presiune din motive financiare pentru o vreme, adăugată la presiunea doliului și cea specifică îngrijirii copiilor. Se poate considera neetic ca terapeuții să depindă financiar de clienții lor? Oare face parte din răspunderea noastră să devenim în timp relativ independenți de plățile clienților spre a nu-i presa să rămână în terapie și nici pe noi să îi ținem când ne este greu și avem nevoie de liber? Pentru cât timp ar fi posibil și responsabil să ne creem un fond de urgență? Oare a pune bani deoparte pentru a putea trăi din ei timp de 6-7 luni în caz că ne relocăm sau ni se întâmplă un accident sau altceva -- ar putea să fie o sumă care ia presiunea financiară de pe terapeut, oferindu-i răgazul necesar pentru a-și reconfigura viața?

Investiția suplimentară.

Dacă psihoterapeutul are deja grijă de sine și participă în mod regulat la supervizări și psihoterapie personală, iar starea i se deteriorează, ar trebui să presupunem că ceva este insuficient sau ineficient în aceste servicii sau să ne încredem că ele urmează să își manifeste efectul de îmbunătățire a acestei situații în viitorul apropiat? Dacă presupunem că supervizarea, psihoterapia personală și coaching-ul financiar nu făceau deja parte din programul psihoterapeutului și urmează să fie introduse pentru suport, nu cumva acestea reprezintă o cheltuială de timp și bani care presează terapeutul să lucreze tot atât sau chiar suplimentar cu clienții săi?

Cererea de ajutor și suportul social.

A cere ajutor este ceva ce apreciem drept curaj la clienții noștri și o manifestare a autonomiei, prin urmare are mult sens să apelăm la ajutor la rândul nostru, când suntem în situații precum cea descrisă în dilema de mai sus.

Citind descrierea situației, observăm că starea terapeutului se deteriorează și îi este tot mai greu să se concentreze la ședințe. Supervizarea și terapia personală pot să fie foarte folositoare, însă sunt un tip particular de servicii sociale care necesită tot investiția terapeutului respectiv, timp și răbdare, iar când terapeutul e pe o pantă descendentă, oare nu cumva îi este necesar un suport imediat și eficient de stabilizare și chiar redresare a situației sale? Am menționat câteva forme alternative de suport:

1 - Asistența socială. Din ultimele intervizări cu colegile noastre de la asistență socială, am reținut ideea foarte prețioasă că, deși nu sunt perfecte, aceste instituții oferă un ajutor care poate să fie mult mai bun decât niciun ajutor. Cineva poate face o anchetă socială și primăria poate să preia o parte din poverile acestei familii monoparentale (prin reducere de costuri de întreținere, preluarea copiilor parțial în centre de zi ca la grădiniță, acordarea de consiliere psihologică gratuită pentru părinți și copii, asistență juridică, etc)

2 - Colaborarea cu colegii. Unul dintre punctele din descrierea acestui grup este că suntem aici și pentru că uneori ora de supervizare sau terapie personală e „mai încolo” și noi avem nevoie „astă noapte” să ne putem odihni, motiv pentru care o discuție cu colegi disponibili, pe teme pe care ei le înțeleg sau le-au navigat deja, ar putea să ne dea un sentiment că nu suntem singuri, ar putea să ne dea câteva idei pe care să ne bazăm serviciul acordat clienților noștri, ar putea să ne încurajeze și să păstrăm astfel o parte din nevoi satisfăcute mai prompt. O altă modalitate de suport colegial este să lucrăm în co-terapie. Un coleg ne-ar putea acompania la unele ședințe, ca invitat, cu scop precis de a ne servi la înțelegerea sau depășirea unui impas, realizarea unei evaluări sau implementarea unei tehnici în care el este mai competent sau pur și simplu pentru observație, în urma căreia oferă feedback și sugestii în acord cu nevoile noastre pentru a ne ușura munca.

3 - Renunțarea la o parte din clienți. Tot aici în grup am putut vedea de-a lungul anilor că ne putem baza pe a trimite unii altora clienți, iar asta pentru mine e o bază importantă. Știu că, dacă reduc numărul clienților pentru o perioadă, când voi avea nevoie să preiau clienți noi, voi găsi aici sprijin pentru completarea clientelei. Dacă trec printr-o perioadă grea, îmi doresc să renunț la acei clienți cu care mi-e dificil să lucrez. Pe o parte din clienți îi pot trece (cu acordul lor) la formatul de grup, ceea ce pt mine

înseamnă creșterea timpului liber fără pierderea venitului. Mai sunt și clienți cu care pot rari întâlnirile de comun acord și clienți cărora nu le-am mărit de multă vreme onorariul și acum mi-ar fi util să o fac.

4 - Creșterea tarifelor. În continuarea punctului de mai sus, când renunțăm la unii clienți, a ne menține veniturile poate însemna să ne creștem tariful. Nu este neapărat ușor să îți mărești tariful când te simți mai incompetent decât de obicei, însă este necesar tocmai pentru că nu mai lucrezi la nivelul de cheltuială uzuală, ci la unul suplimentar. Prin urmare, prețul serviciului oferit crește. Incluzi în el mai multă supervizare, mai mult timp liber, etc. E posibil ca astfel să te orientezi spre persoane care își permit să plătească mai mult. Și aici suportul colegilor poate să fie important.

5 - Suportul social din partea familiei și prietenilor. Asta în cazul în care terapeutul și copiii săi nu formează un sistem familial izolat și decuplat de familia extinsă ori de niște prieteni de familie. Altfel copiii mai pot să fie îngrijiți și de alte persoane cu care au o legătură de iubire sau apropiere, ceva de mâncare poate să fie primit, etc. *„Ceea ce e de ajutor pentru mine este o bună planificare a zilelor, a activităților și mai ales comunicarea cu familia în avans despre ce urmează să facem”*, menționează Simona Iloni-Loga, psihoterapeut sistemic.

Împărtășirea.

„Dacă aș trece prin asta, aș transmite clienților mei că e un moment dificil pentru mine” - două motive au fost menționate ca fundamentând o astfel de decizie: (1) ca ei să știe că evenimentul din viața terapeutului poate să afecteze calitatea serviciului profesional și (2) ca ei să primească prin acest gest permisiunea de a fi vulnerabili și de a cere ajutor atunci când au nevoie. La acest punct, ne-am pus întrebarea în ce măsură dezvăluirea suferinței terapeutului către clienții săi ar fi o intervenție valorificabilă terapeutic și respectiv ce riscăm făcând asta. Când terapeutul spune clientului despre propriile dificultăți, ce fel de mesaj psihologic implicit transmite clientului în afară de permisiune sau normalizarea faptului de a fi vulnerabili și a solicita sprijin? Dacă la client ajunge mesajul „menajează-mă” sau „ești o povară suplimentară pentru mine”? Atenția la propriul proces psihologic s-ar putea să fie afectată de evenimentul prin care trece psihoterapeutul, dar dacă poate totuși să preia responsabilitatea la modul

conștient și să transmită mesajul din starea eului Adult, s-ar putea ca intervenția să fie una importantă și fără o încărcătură suplimentară de emoții raket. O sugestie a venit și ca o astfel de intervenție să fie făcută punctual, de pildă dacă la una dintre replicile clientului terapeutul a fost distras sau dacă la un moment dat subiectul atins în terapie e asemănător cu procesul prin care trece psihoterapeutul.

Cine nu a împărtășit clienților situația personală când a trecut printr-o dificultate în viața privată a avut grijă doar să nu se încarce cu cazuri noi, să reducă alte activități ce nu erau prioritare în viața de zi cu zi, să se folosească de relațiile de suport personal și profesional pentru a face față mai bine situațiilor din ședințele de lucru, gândindu-se deci și la binele propriu și la cel al clienților. Pentru terapeutul din povestea noastră (care e un caz fictiv, dar realist), având în vedere că se simte tot mai rău și mai deconcentrat în ședințe, ce efect ar putea avea asupra procesului terapeutic faptul că terapeutul nu-i lasă pe clienți să știe că are o problemă, având în vedere că cel puțin unii clienți, dacă nu chiar toți, s-ar putea să simtă o modificare la terapeutul lor?

Pentru acei psihoterapeuți care au împărtășit unor clienți o mică parte din situația lor personală, informația pe care au oferit-o a fost într-o versiune concisă și săracă în detalii, acompaniată de asigurarea că are grijă de sine și că îi solicită clientului în mod specific ca, din când în când, dacă este necesar, să repete sau să reformuleze unele propoziții dificil de urmărit. Ideea este ca clienții să primească doar atâtea date cât sunt necesare pentru a putea procesa corect ce se întâmplă (nou) în relația cu psihoterapeutul. Poate să fie în interesul clientului când terapeutul își delimitează clar resursele și limitele momentane de competență, fără a părăsi rolul de terapeut în timp ce spune asta.

Valorile în opoziție.

Adresarea dilemei presupune să îi observăm părțile aflate în aparentă antiteză. O parte a acestei dileme este „*să lucrez cu clienții chiar dacă sunt deconcentrat?*”, iar o a doua parte a dilemei este „*să renunț la (o parte din) lucrul cu clienții, chiar dacă asta pune presiune pe (sau un grad de neglijență față de) copiii mei?*” Dilema pe scurt ar putea fi văzută ca un conflict între valori: protecția de sine și protecția celuilalt. În acest caz, cele două valori par să fie în conflict. Oare atunci când două valori sunt egal de

importante, dar aderarea la una înseamnă implicit neaderarea la cealaltă, cum le vom ierarhiza? Este grija față de sine prioritară față de grija față de celălalt? Există moduri de a reconcilia cele două valori în mod practic? Să zicem că pentru noi înșine avem nevoie de bani (costul traiului), dar pentru clienți ce e nevoie? Ce înseamnă în acest caz oare "protecția clientului"? Când vorbim de suport din partea terapeutului ne concentrăm pe o valoare numită *disponibilitate*. Dar trebuie să ne gândim și la alte valori simultan: eficiență, profesionalism, conflictul între grija de sine și cea față de altul, cum devenim părtinitori atunci când sunt puse în discuție nevoile noastre de bază, cum interferează problemele noastre personale cu actul profesional, etc.

Printre chestiunile ce țin tot de valori individuale se regăsește în acest caz și dimensiunea volumului de muncă. Dacă în cazul descris terapeutul lucrează zilnic câte 6 ore, putem presupune că face minim 30 de ședințe pe săptămână, iar acest număr de clienți pare unul prea ridicat pentru majoritatea colegilor care s-au exprimat cu privire la acest aspect. O parte dintre noi am experimentat la un moment dat ce înseamnă 30 de ședințe pe săptămână și ne-am dat seama că este epuizant chiar și fără monoparentalitate, doliu și alte probleme asociate. Pentru cei mai mulți dintre noi, timpul optim alocat muncii cu clienții este între 17 și 25 de ședințe pe săptămână, în condițiile în care terapeutul nu se mai ocupă tot atunci și cu alt job, conferințe, workshop-uri, cursuri de formare, etc. A merge la serviciu frustrat și obosit în acest domeniu nu pare o opțiune viabilă. Chiar dacă un program de 20 de ședințe pe săptămână sună a *part-time*, asta nu înseamnă că lucrăm doar în aceste ore. *„Eu contorizez în programul meu de lucru și orele de supervizare, intervizare, formare, scris notițe, reflectat și ascultat înregistrări după ședințe, plus munca administrativă”*, susține Cristina Pop, psihoterapeut CTA.

Feedback.

Participanții la această discuție au fost bucuroși de această inițiativă să vorbim despre dileme. Acestea ne stimulează diferite întrebări, amintiri cu situații din viețile personale și profesionale proprii, cu evenimente prin care am trecut cu greu sau cu ușurință și este plăcut să le putem împărtăși unii cu alții pentru a învăța la comun.

Dacă v-am stimulat să vă conștientizați situația, să vă faceți planuri sau să vă gândiți la aspecte importante pe care nu le-am atins în reflecția asupra dilemei prezentate, vă așteptăm pe grupul nostru de suport personal și profesional pentru continuarea discuției.

Într-un număr viitor vom aborda o nouă dilemă etică dintre cele mai interesante devenite subiect de discuție și intervizare între timp. Dacă vreți să propuneți o dilemă etică pe marginea căreia să gândim împreună, ne puteți scrie pe adresa redacției: newsletter@arat.ro.