

COLECȚIA „ALMA MATER”

Colecție și carte apărute sub îngrijirea prof. dr. Iolanda Mitrofan

prof. dr. IOLANDA MITROFAN

PSIHOTERAPIE

**(REPERE TEORETICE,
METODOLOGICE ȘI
APLICATIVE)**



Editura SPER
Colecția „ALMA MATER”
București, 2008

Carte editată de SPER CONS EDIT

Editura SPER – acreditată de Consiliul Național al Cercetării Științifice din
Învățământul Superior (CNCSIS)
ISBN 978-973-8383-38-8

Toate drepturile sunt rezervate autorului.
Nici o parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă sau reprodusă în orice fel
fără acordul scris al autorului.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MITROFAN, IOLANDA

**Psihoterapie : (repere teoretice, metodologice și
aplicative) / Iolanda Mitrofan. - București : Editura
SPER, 2008**

Bibliogr.

ISBN 978-973-8383-38-8

615.851

Difuzare – Editura SPER – SPER CONS EDIT
Bd. Chișinău nr. 12, sector 2, București
Tel/fax 031.104.35.18; 021.628.10.52; 0722.508.098
0726.010.491 (Manuela Vintilă, coordonator difuzare carte)
E-mail: sperpsi@gmail.com
Tehnoredactare și copertă: Mădălina Voicu

Cuprins

Introducere	11
CAPITOLUL I	
Concepte-cheie: Psihoterapie, Consiliere, Dezvoltare personală	14
• Cui se adresează și cine sunt beneficiarii celor trei tipuri de activități înrudite?	14
• Puncte comune și diferențiatore între psihoterapie, consiliere și dezvoltare personală	15
• Etapele metodologice ale procesului psihoterapeutic	18
• Etapele metodologice ale procesului de consiliere	20
• Cadrul terapeutic, specificul practicării și derulării programului de asistare psihologică diferențiat pe forme de intervenție	21
• Durata programelor terapeutice și de consiliere	22
CAPITOLUL II	
Obiective, specific, tipuri și domenii aplicative ale consilierii și psihoterapiei	25
• Obiective	25
• Specificul activităților și proceselor terapeutice	26
• Spațiul terapeutic, relația terapeutică și sarcinile (competențele) terapeutului	26
• Fluiditatea și conținutul travaliului terapeutic reconstituitiv, clarificator și restructurativ – către o paradigmă unificatoare	29
• Lucrul terapeutic în echipă	30
• Diferențe și interferențe între consiliere psihologică și psihoterapie, ca alternative specializate de ajutor psihologic	31
• Scurt istoric și câteva domenii de aplicație ale consilierii și psihoterapiei	35
• Evaluarea muncii de consiliere/ psihoterapie	42
• Condiții facilitatoare ale consilierii și psihoterapiei	43
CAPITOLUL III	
Formarea terapeuților – precondiții, cunoștințe teoretice, abilități, competențe	46
• Precondiții și cunoștințe teoretice în relația de ajutor terapeutic	46
• Nivelul de competență (abilitare și deprinderi)	49
• Competența autocunoașterii și personalitatea psihoterapeutului	50
• Dimensiuni ale personalității consilierului. Cât de autentic este?	51

• Există un set obligatoriu de calități personale?	52
• Ce se întâmplă cu valorile personale?	55
• Formarea consilierului și psihoterapeutului în grupul experiențial ...	56

CAPITOLUL IV

Terapeutul ca persoană și „prezență” terapeutică – eficiență și profesionalism	59
• Ce calități personale necesită practicarea unei consilieri și psihoterapiei eficiente?	60
• Evitarea perfecționismului în exercitarea activității de consiliere și psihoterapie	63
• Onestitatea față de propriile limite	64
• Relația cu clienții dificili sau pretențioși	65
• Să înțelegem tăcerea clientului	66
• Relația cu clienții neimplicați	67
• Să acceptăm rezultatele lente	68
• Cum să evităm autoamăgirea în munca terapeutică	69
• Să evităm să ne rătăcim printre problemele pacienților (clienților) ..	69
• Să ne dezvoltăm simțul umorului	70
• Stabilirea de scopuri realiste	71
• Refuzul de a da sfaturi	71
• Dezvoltarea propriului stil în consiliere	72
• Cum poți face față epuizării profesionale în munca de consiliere și psihoterapie	72

CAPITOLUL V

Câteva repere etice în practica de consiliere și psihoterapie	77
--	-----------

CAPITOLUL VI

Orientări și metode în psihoterapie	82
--	-----------

MODUL I.

Abordările psihodinamice	82
1. Abordarea psihodinamică clasică	82
2. Abordările psihodinamice postfreudiene	90

MODUL II

A. Abordările umaniste – experiențiale și holiste	93
1. Abordarea existențială	94
2. Abordarea nondirectivă sau consilierea centrată pe persoană	99
3. Abordările holiste: psihoterapia gestalt (PG) și psihoterapia experiențială unificatoare (PEU)	106
4. Abordarea tranzacțională. Concepția lui E. Berne asupra personalității umane	119
5. Psihodrama clasică	123

B. Tehnici sugestive și de meditație creatoare	126
1. Relaxarea bazată pe destinderea musculară	130
2. Relaxarea prin conștientizarea tensiunilor fizice	131
3. Meditația experiențială cu suport imagistic	133
4. Meditația creatoare transfiguratoare în PEU	135
MODUL III. Abordările comportamentale	161
1. Abordarea comportamentală clasică	161
2. Abordarea cognitiv-comportamentală	164
3. Abordarea rațional-emotivă	165
4. Consilierea/ psihoterapia centrată pe realitate	166

CAPITOLUL VII

Psihoterapiile de familie	167
• Terapia de familie a lui M. Bowen	168
• Terapia structurală de familie	170
• Terapia experiențială a comunicării	171
• Terapia strategică de familie	173
• Terapia sistemică de familie (TSF)	174
• Terapia narativă de familie	180

CAPITOLUL VIII

Psihoterapia cuplului	184
• Obiectivele și sarcinile terapeutului de cuplu	184
• De ce mergem la terapeut?	184
• Terapia centrată pe problemă	186
• Cum abordează terapeutul problema?	189
• Problema puterii în cuplu	190
• Problemele de ordin sexual	193
• Cum rezolvăm o problemă de cuplu?	197
• Comportamentele reciproc negative	198
• Terapia centrată pe comunicare	199
• Cum să fim sinceri cu partenerul	200
• Rolul politeții în comunicare	203
• Bariere în comunicare	207
• Agenda ascunsă	209
• Jocul comunicațional	213
• Identificarea și negocierea regulilor	215
• Mecanismul familial	217
• Cum să depășim monotonia?	218
• Terapia psihanalitică de cuplu	219
• Terapia cu grup de cupluri	221

CAPITOLUL IX

Psihoterapia copilului cu tulburări emoționale și de comportament ...	227
• Ce este psihoterapia copilului?	227
• Obiectivele și desfășurarea procesului psihoterapeutic	229
• Cum abordăm copiii prin metode și tehnici experiențiale și analitice (expresiv-creative, unificatoare și gestalt-creative)	238
• Alte mijloace expresive în psihoterapia copilului	249
• Gestalt–terapia și terapia unificării la copii	267
• Specificul relației terapeutice în psihoterapia copilului	271

CAPITOLUL X

Consilierea și psihoterapia copilului în situații familiale de risc	274
<i>Ioana Stancu</i>	
• Consilierea copiilor cu părinți divorțați	274
• Consilierea copiilor cu unul sau ambii părinți alcoolici	275
• Consilierea copiilor cu deficit de atenție	276
• Consilierea la distanță	277
• Elemente de deontologie a consilierii psihologice și școlare	278

CAPITOLUL XI

Experiența pierderii și a durerii la copii. Repere în consiliere și psihoterapie	282
• Pierderi așteptate versus pierderi neașteptate	282
• Fazele durerii și reacțiile comportamentale caracteristice la copii	285
• Consilierea copiilor cu pierderi semnificative și a familiilor acestora	290
• Câteva tehnici specifice de lucru	293
• Copiii și veștile rele. Durerea și comunicarea terapeutică. Repere în consiliere și psihoterapie	296
• Abilitatea profesională de a comunica veștile rele copiilor	301
• Structura procesului dezvoltării – un model pentru părinți, consilieri și psihoterapeuți	303

CAPITOLUL XII

Psihoterapia durerii la adulți – elemente de psihotraumatologie	310
• Pierderea speranței de viață – terapia persoanelor cu tentativă suicidală sau care amenință cu suicidul	310
• Abordări teoretice majore ale problemelor comportamentului suicidal ...	310
• Structura unui program de terapie scurtă contextual-modulară la pacienții cu risc suicidal	311
• Psihoterapia centrată pe trauma violului –intervenția în situație de criză și durere multiplă	314

- Derularea procesului terapeutic al traumei produsă de abuzul fizic și/sau sexual 315
- Psihoterapia în situații de mutilare prin combustie 323
- Structura și rezultatele unui program psihoterapeutic recuperator centrat pe psihotrauma post-arsură 328
- Psihoterapia bolnavilor hemodializați 331

CAPITOLUL XIII

Psihosocioterapia pierderilor multiple. Transmutarea suferinței și tehnici de supraviețuire – abordare existențială și spirituală

<i>Doru Buzducea</i>	337
• Provocările vieții actuale. O lume în transformare	337
• Înspre ce ne îndreptăm?	339
• Durerea – o experiență personală și comunitară	340
• Forme și posibilități de ajutorare: atenuare – ameliorare – aplanare. Psihosocioterapia durerii dintr-o perspectivă existențială și spirituală	352
• Repere în consiliere și terapie	357

CAPITOLUL XIV

Psihoterapia în toxicodenendență 363

MODUL 1. Abordarea individuală a toxicomanilor

<i>Ioana Stancu</i>	363
1. Fără motivație, nu există transformare	363
• Introducere	363
• Motivația – o perspectivă psihoterapeutică	364
• Motivația toxicodenendentului	367
• Un model teoretic asupra schimbării umane	371
2. Terapeutul față în față cu toxicodenendentul	375
• Introducere	375
• Personalitatea toxicodenendentului	376
• Modificările produse de toxicodenendență în structura personalității	378
• Evaluarea psihologică individuală a toxicodenendentului	380
• Interviu motivațional (de complianță la tratament)	383
• Capcanele psihoterapeutului în lucrul cu toxicodenendenții	385
• Strategii de explorare și susținere a clientului	388
• Strategii de lucru cu ambivalența	392
• Strategii de lucru cu rezistența	396
• Consolidarea angajării în schimbare	400
• Etapa menținerii și prevenirea recăderilor	404
• Modalități de a face față situațiilor cu risc crescut pentru recădere	405
• Modificarea stilului de viață, element central pentru menținerea abstenenței	409

• O intervenție de scurtă durată în toxicodependență	412
• Psihoterapia experiențială și toxicodependența	414
MODUL 2. Psihoterapia de grup în toxicodependență	
Seramis Sas	418
• Considerații generale	418
• Structura și metodologia procesului psihoterapeutic de grup cu toxicomani	419
• Procesul terapeutic în cadrul grupului cu toxicomani (factori curativi și dinamică)	439
• Transferul în grup	447
• Rezistența în grup	453
• Profilul terapeutului	458
MODUL III. Relații-capcană în familia toxicomanului	
Cristina Denisa Godeanu (Stoica)	466
• Introducere	466
1. Relații și scenarii-capcană în familia toxicomanului	467
2. Identificarea și evaluarea relațiilor-capcană în familie	476
3. Toxicomanul și familia sa în scenariul terapeutului	482
4. Abordarea psihoterapeutică a familiei toxicomanului	490
Postfață	502
Bibliografie selectivă	504