

# PERSPECTIVE DE PSIHOTERAPIE PRIN ORIENTARE INTEGRATIVĂ

*Mariana Cernițanu, conf. univ., dr.,  
Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie  
„Nicolae Testemițanu” din Republica Moldova*

## PERSPECTIVES IN INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY

*Mariana Cernițanu, PhD, Assoc. Prof.  
Nicolae Testemitanu State University Of Medicine And Pharmacy  
of the Republic Of Moldova,  
ORCID:0000-0001-6746-414X  
mariana.cernitanu@usmf.md*

**CZU: 615.8**

**DOI: 10.46727/c.v1.24-25-03-2023.p29-33**

**Abstract.** *Integrative psychotherapy is an orientation in psychotherapy, which appeals to all psychotherapeutic methods including psychotherapies: classic, systemic, cognitive-behavioral, hypnotherapy, analytical psychotherapy, humanistic therapies, etc. The main advantage of integrative psychotherapy is its adaptability to the client's problem, without the constraint of a relatively limited set of „therapeutic tools”. In integrative psychotherapy, the emphasis is on the psychotherapeutic strategy, the understanding of the problem and the therapeutic relationship.*

*Starting from the systemic conceptualization of the human being, from the body-mind-spirit concept, through the integrative approach a unitary understanding of the complexity of the human being is obtained, in the overall functionality of its manifestations, preserving the vision of the whole, and, at the same time, respecting the uniqueness of the person in the context universal.*

*The concepts of contact in relationships, attachment, states of the Self and the life script are the central concepts of the integrative theory. The term „integrative” refers to the process of personality integration, which involves: - guiding the client to assimilate-awareness and harmonize the contents of his Ego States; - awareness and relaxation of defence mechanisms; - interventions on the script of life; - facilitating contact with the world. By integrating these experiences, people will have the courage to treat every moment of life with an open vision without needing „protection” through arguments, opinions, positions, attitudes or expectations.*

**Keywords:** *integrative psychotherapy, therapeutic relationship, Self in relationship, life script.*

*„Lucrez dintr-o perspectivă relațională și de dezvoltare*

*și susțin clienții în a-și adânci contactele cu mine, astfel încât, peste câțva timp, ei să poată asimila și integra relației și exeperienței lor o relație emoțională corectă. În acest proces, terapeutul, prin prezența sa, cu angajament și curaj, devine gradual un obiect transformațional (nu doar un obiect de tranziție). Prin acest proces „alchimic”, puterile innăscute ale clientului pot fi crescute și realizate.*

*„Călătoria este umană și profund spirituală” (Ken Evans, 2009).*

**Psihoterapia integrativă** reprezintă o orientare, un punct de întâlnire între mai multe discipline, confirmând tendința interdisciplinară și integrativă ce marchează, începând cu mijlocul secolului al XX-lea, evoluția societății aflată în dinamică rapidă sub acțiunea noutăților apărute în domeniul informației și comunicării.

Psihoterapia integrativă unește „construcții” provenite din diferite școli teoretice, rezultând o organizare unică a ideilor teoretice. Această unificare psihoterapeutică este corespunzătoare nivelelor de funcționare: afectiv, comportamental, cognitiv, psihic și spiritual.

Termenul de „integrativ” al psihoterapiei integrative se referă la procesul de integrare a personalității, prin îndrumarea clientului să asimileze, să conștientizeze și să armonizeze conținuturile Stărilor Eu-lui; prin înțelegerea și relaxarea mecanismelor de apărare; intervenții asupra scenariului vieții; facilitarea contactului cu lumea.

De asemenea, termenul de „integrativ” reprezintă un proces de formare a unui întreg, aspectele dezorganizate, inconștiente/neconștientizate ale Eu-lui devin parte a Self-ului. Prin integrare persoanele vor avea curaj să trateze fiecare moment al vieții printr-o viziune deschisă fără a avea nevoie de „protecție” prin argumente, opinii, poziții, atitudini sau expectanțe.

Scopul psihoterapiei integrative este reprezentarea cunoașterii și comportamentului uman cu ajutorul unor idei cuprinzătoare, care au capacitatea de a traversa disciplinele existente și din a căror combinare rezultă o înțelegere mai bogată și mai nuanțată a comportamentului uman, cu recunoașterea limitelor personale exterioare ale fiecăruia. Ca obiectiv în sine, urmărește nu doar eliminarea unor simptome, ci și dezvoltarea personalității clientului, prin identificarea și valorificarea resurselor.

Dintre obiectivele psihoterapiei integrative se evidențiază concentrarea pe co-creație a relației terapeutice ca un eveniment interacțional la care ambele părți participă. Nu este o relație unilaterală unde o parte „acționează”, în timp ce cealaltă parte este doar un recipient pasiv, mai degrabă este construit un proces relațional în colaborare ce evoluează constant, la care atât terapeutul cât și clientul contribuie.

Demersul de bază asupra psihoterapiei integrative presupune că nicio abordare nu e clinic adecvată pentru toate cazurile. Chiar dacă clienții suferă de aceleași probleme, există factori ce influențează intervenția terapeutică, cum ar fi diverși factori ce țin de personalitatea pacientului și a psihoterapeutului care determină relația terapeutică. Legat de aceasta, există o obligație etică a psihoterapeuților integrativi de a dialoga cu colegii de diverse orientări profesionale și de a rămâne informați cu privire la descoperirile în domeniu.

Psihoterapia integrativă promovează așadar flexibilitatea abordării și subscrie la menținerea standardelor de excelență în serviciile pentru clienți, în training și supervizare.

Psihoterapia integrativă afirmă importanța asigurării unui mediu potrivit în care creșterea și vindecarea pot avea loc într-un spațiu intersubiectiv creat împreună de către client și terapeut.

Intervențiile psihoterapeutice se bazează pe cunoștințe valide, prin cercetare asupra procesului de dezvoltare a omului și pe teorii ce descriu procesul defensiv, protectiv al Self-ului, defense utilizate când apar întreruperi în dezvoltarea normală.

Psihoterapia integrativă e ghidată de două principii: primul se referă la loialitatea noastră ca psihoterapeuți pentru schimbarea pozitivă a vieții clientului, al doilea – la respectarea integrității clientului.

Prin respect, bunătate, compasiune și prin menținerea contactelor stabilim o prezență personală ce permite existența relațiilor interpersonale necesare afirmării integrității clientului; situația este comparată cu o invitație de a menține contactul dintre client și terapeut [1,2].

Primele idei ale psihoterapiei integrative au fost prezentate de Richard Erskine în 1972 în articolul „The ABC’s of effective psychotherapy”. Focalizarea pe integrare se făcea pe trei dimensiuni primare ale funcționării umane: cognitiv, afectiv și comportamental [2,3,4].

Actualmente, mișcarea integrativă în psihoterapie se realizează la trei nivele: nivelul stărilor Eului și de conștiință, nivelul comunității profesionale și cel al teoriilor și practicilor terapeutice.

Conceptele despre stările Eu-lui, atașament, contact în relații, și scenariul vieții sunt conceptele centrale ale teoriei integrative.

În acord cu teoria lui E. Berne despre stările Eu-lui, *Starea de Eu - Copil* ca un Eu arhaic, ce constă din fixații ale stadiilor primare de dezvoltare și include: nevoi, dorințe, necesități și senzații; mecanisme de apărare; procesul de gândire, percepțiile, sentimentele și comportamen-

tele din faza de dezvoltare în care apare fixația. Fixația apare când copilul are o nevoie critică de contact și de a se apăra împotriva disconfortului. *Starea de Eu - Părinte* e o manifestare a introiecțiilor personalității ale unei anumite persoane, așa cum au fost percepute de copil în momentul introiecției. Funcția introiecției e de a oferi o iluzie că relația e menținută, dar cu riscul pierderii Self-ului. Conținutul Stării de Eu -Părinte poate trece prin introiecție în orice punct al vieții și dacă nu e reexaminat în procesul de dezvoltare, rămâne neasimilat la starea de Eu – Adult. *Starea de Eu - Adult* integrează ceea ce se întâmplă în fiecare moment (intern, extern), experiențele trecutului și efectele rezultate, precum și influențele identificărilor psihologice ale altor persoane importante din viața subiectului. Acționează din curiozitatea de descoperire și asumare pentru acțiunile sale.

Prin urmare, teoriile relaționale de atașament (J. Bowlby), nevoile de relaționare (R. Erskine), contact în relații (K. Evans) capătă mai multă validare, dacă sunt integrate alături de concepte ale Stării de Eu - Copil, ca fixații ale unei perioade de dezvoltare anterioară și alături de Starea de Eu – Părinte ca manifestări de introiecții ale personalității, așa cum sunt percepute de copil în momentul introiecției.

Conceptul psihanalitic al psihologiei și funcției Self-ului, (Kohut, 1977) precum și conceptul terapiei gestaltiste, de întreruperi defensive ale contactului (Pearls, Hefferline și Goodman, 1951) pot fi combinate într-o teorie a Stărilor Eu-lui pentru a explica prezența continuă a Stărilor separate ale Eu-lui, ce nu pot fi integrate în starea Eu – Adult, [3,4,8].

În efortul integrativ se reconsideră toate procesele terapeutice angajate în reconstrucția Eu-lui. Așadar, formarea și dezvoltarea personală sunt ingredientele esențiale pentru finalizarea favorabilă a problemelor clienților, care vin la cabinetul terapeutului „format” în școala de psihoterapie integrativă.

Cu referință la script, sau scenariul vieții, R. Erskine o numește hartă psihologică ce ne ghidează cum să ne trăim viața, și care se înscrie în țesutul codat din corpul nostru, în evenimentele biochimice, în credințele noastre emoționale și cognitive și în atitudinile și valorile noastre. Eric Berne a numit această hartă script (1961, 1972), iar F. Pearls, inovatorul terapiei gestalt, a descris un pattern repetitiv de împlinire al Self-ului pe care l-a numit script al vieții (1975), [2,3,4].

În psihoterapia integrativă, se lucrează pe sistemul scenariului de viață a clientului, considerat a fi alcătuit din:

- 1) **credințe** - o compilație de reacții de supraviețuire, reprezentări ale interacțiunilor generalizate, decizii, concluzii, apărări și susțineri, apărute în procesul de creștere cu scopul de a oferi un model predictiv al vieții și al relațiilor interpersonale.
- 2) **manifestări** - comportamente prin care se verifică credințele scenariului. Pot include orice comportament observabil: de exemplu, excelează la școală pentru ca, nu cumva, ceilalți să nu descopere că e „prost”.
- 3) **experiențe de întărire a credințelor** - o întâmplare ce dovedește că scriptul e valid [4].

În psihoterapia integrativă, analiza sistemului scenariului de viață permite să-l înțelegem drept mecanism de apărare în fața conștientizării experiențelor din trecut, a nevoilor și a emoțiilor; fiind, în același timp și o repetare a trecutului.

Tratamentul psihoterapeutic psihointegrativ presupune realizarea unor intervenții la mai multe nivele: fiziologic, emoțional, comportamental, mental, inter-personal, al auto-stimei și spiritual. Terapia are ca rezultat optimizarea vieții în cadrul familiei prin știința rezolvării conflictelor, în cadrul social – prin dezvoltarea abilităților de comunicare, și în plan personal – prin descoperirea unei noi perspective asupra vieții.

Principalul obiectiv al tratamentului psihoterapeutic, după rezolvarea problemelor sale, este acela de a-i oferi posibilitatea clientului să aibă un autocontrol asupra stării lui de sănătate, mai mult chiar, de a se simți bine cu el însuși, beneficiind de valoroase instrumente prin care să-și poată menține și îmbunătăți starea nouă obținută în urma demersului terapeutic.

Modul de tratament este foarte flexibil, nu ajustăm problematica lui la o singură metodă terapeutică, dar, având în vedere unicitatea și complexitatea ființei umane, ținem cont de realitatea fiecărui client prin descoperirea tuturor resurselor, comportamentelor și credințelor clientului, utilizarea într-un mod terapeutic, inedit, chiar a simptomelor, ele devenind mijloace de rezolvare a problemelor cu care clientul se confruntă.

În psihoterapia integrativă, psihoterapeutul va aplica cea mai eficientă abordare și/sau tehnică, ținând cont de principiul individualității fiecărui client. În plan concret, psihoterapia începe cu și depinde mult de grilele de citire a psihoterapeutului. Clientul este un teritoriu, iar psihoterapeutul „citește” din el mai mult ținând cont de filtrul lui intern. Prin urmare, e nevoie ca terapeutul să aibă filtrul curățat și curat, fiind pe deplin conștient de faptul că nu poate avea niciun control asupra filtrului clientului (celorlalți) [1, 2].

Psihoterapeutul integrativ lucrează cu *realitatea clientului*, onorându-i experiența, credințele și valorile, și face recomandări pe baza realității clientului. Eric Berne sustine ca oamenii au o tendința naturală spre vindecare, iar rolul terapeutului este *să îndepărteze blocajele*. Pentru a realiza cu succes acest demers, psihoterapeutul trebuie să-și educe suficient de mult răbdarea și să nu aibă așteptări prea mari de la alții (sau să fie destul de conștient de ele).

Prin urmare, un psihoterapeut integrativ calificat va manifesta:

- O abilitate de a conduce evaluări psihologice potrivite, bazate pe bune abilități interpersonale și auto-disciplină, o cunoaștere largă a conceptului de sănătate mentală și o înțelegere a conceptului de „datorie de a îngriji”;
- O abilitate de a menține granițe potrivite și de a fi clar în privința limitelor confidențialității;
- O abilitate de a iniția, dezvolta și menține o alianță terapeutică eficientă;
- Demonstrarea unei înțelegeri a psihopatologiei și a sistemelor de diagnoză;
- O conceptualizare clară a planului de tratament, a scopurilor și a proceselor de schimbare relevante;
- Demonstrarea unei abilități de a încheia un angajament cu clientul în privința scopurilor terapiei;
- Demonstrarea cunoașterii teoriilor dezvoltării de-a lungul întregii vieți;
- Capacitatea de a integra într-un mod coerent teorii și competențe din mai multe tradiții ale terapiilor psihologice și de a aprecia perspective multidisciplinare;
- Capacitatea de a participa în comunicări explicite și implicite și o abilitate de a lucra cu acestea;
- Înțelegerea modului în care creativitatea și arta pot fi utilizate în procesul terapeutic;
- Sensibilitate la acordare/neacordare, transfer/contratransfer și abilitatea de a lucra cu acestea;
- Abilitatea de a lucra cu o înțelegere a sinelui în aspectele sale multiple;
- Înțelegerea naturii co-create a schimbului terapeutic;
- O capacitate de a aborda factorii psihologici, culturali și contextuali ca fiind potriviți și de a lucra cu probleme legate de diferențe și cu dinamicele de putere asociate într-o manieră non-discriminatoare;
- O capacitate de a lucra spre autoînțelegerea clientului și de a-i spori acestuia conștientizarea în legătură cu opțiunile pentru schimbare;
- Abilitatea de a reflecta asupra gradului de adecvare a intervențiilor în acord cu stadiul tratamentului, a conținutului clinic și asupra feedback-ului clientului;
- Angajare în evaluarea riscului și atenției adecvată acordată situației;
- O capacitate de adresare a problemelor etice și profesionale și o abilitate de a lucra cu acestea;
- Folosirea sprijinului profesional adecvat în vederea dezvoltării continue a gândirii și a practicii;

- Abilitatea de a monitoriza și de a evalua practica terapeutică în perspectiva evaluării calității și a îmbunătățirii furnizării serviciilor;
- O capacitate de a manageria încheierile în procesul terapeutic [2,3].

În ședințele de psihoterapie integrativă relația terapeutică se prezintă ca construcție co-creată de către ambii participanți: terapeutul și clientul; în care ținem cont de nevoile clientului dar și de ale noastre. Relația terapeutică e reciprocă, dar nu simetrică. Clientul are dinamica lui proprie și terapeutul îl va trata în dinamică. În relația terapeutică păstrăm starea de curiozitate de a cunoaște de fiecare dată clientul. Deci, nu reducem clientul la cunoscut (la ceea ce cunosc deja despre el), dar vom fi deschiși spre a-l descoperi în continuu. La fel, vom fi conștienți de faptul că orice mesaj spus clientului poate răsună în partea lui conștientă, subconștientă sau inconștientă (Gina Chiariac, 2014), [1].

În psihoterapia intergrativă, relația terapeutică se desfășoară după următoarea dinamică:

1. Etapa de cunoaștere. Relația Eu-Obiect. Clientul spune povestea și, paralel, se dezvoltă alianța terapeutică
2. Clientul își dezvoltă nivelul de conștientizare în înțelegerea profundă a evenimentelor și a lucrurilor din viața lui.
3. Etapa de pre-elaborare. Clientul se eliberează de energia și emoțiile blocate.
4. Etapa re-deciziei. Clientul renunță la rolul din trecut făcând alegeri noi.
5. Finalizarea [2, 3, 4].

Prin urmare, psihoterapia începe prin crearea unui cadru securizant și stabilirea unor obiective de care clientul are nevoie pentru a-și rezolva problema. Urmează apoi elaborarea unui plan terapeutic și verificarea atingerii obiectivelor propuse. După atingerea obiectivelor, mai urmează câteva întâlniri la o distanță de timp mai mare, care au drept scop stabilizarea noilor comportamente și abilități.

În final, după terminarea cu succes a terapiei, se obține echilibru emoțional, liniște lăuntrică, viața devine mai ușoară, apar bucurii – viața merită trăită.

## BIBLIOGRAFIE

1. CHIRIAC, G. Răspunsuri psihoterapeutice pentru fiecare zi. Craiova: Liber Mundi, 2014, p. 291 ISBN 978-606-92325-9-0
2. EVANS, R.K., GILBERT, M. Introducere în psihoterapia integrativă – un model integrativ relațional al terapiei. Trad.: Liliana Ileana Stănescu. Ed. a 2-a .Craiova: Liber Mundi, 2014, p. 154. ISBN 978-606-93871-1-5.
3. ERSKINE, R.C., MOURSUND, J.. Psihoterapia integrativă practică. București: Editura Asociației de Psihoterapie Integrativă, 2012. 313 p. ISBN 978-606-93305-0-0.
4. BENTU, D. Psihoterapie integrativă. Sinteze de curs. Universitatea ”Andrei Șaguna” Facultatea de psihologie și științele comunicării în: <https://pdfcoffee.com/psihoterapie-integrativa-sinteze-de-curs-2019pdf-pdf-free.html> Constanța. 2019 (accesat 18.05.2022)
5. GILBERT, M., ORLANS, V. Terapie integrativă: 100 de puncte cheie și tehnici. Craiova: Liber Mundi, 2013. 219 p. ISBN 978-606-92325-7-6.
6. YALOM, I.D. The Gift of Therapy: Reflections on Being a Therapist. London: Piatkus, 2001. 288 p. ISBN 978-0-06-621440-5.
7. HOLDEVICI, I. Psihoterapii de scurtă durată. București: Editura Trei, 2011. 514 p. ISBN 978-973-707-539-0.
8. POPESCU, O.M., VÎȘCU, L.-I. Psihoterapie integrativă strategică: teorie și aplicații practice. Craiova: Liber Mundi Publishing House, 2016, p. 34. ISBN 978-606-93871-4-6.