

Miran Možina¹

Uvodnik o skupnih dejavnikih in refleksivni psihoterapiji Grahama Barnesa

Editorial about common factors and reflexive psychotherapy of Graham Barnes

Tokratna dvojna številka Kairosa je zastavljena tematsko. Poleg tega da je vsebinski sklop v informativnem delu revije ob smrti Grahama Barnesa posvečen njegovemu življenju in delu, so vsebinska rdeča nit, tudi z Barnesovim delom, t. i. »skupni dejavniki«. Za njihovo nazornejšo predstavitev je kot simbol priskočil na pomoč ptič Dodo, ki ga predlagam tudi za glasnika dialoškega pluralizma in integracije med različnimi psihoterapevtskimi pristopi ter različnimi metodologijami raziskovanja psihoterapije (glej sliko 1). Akademsko slikarko Ejti Štih sem prosil, da nariše serijo upodobitev Dodojev v različnih položajih. Prijateljsko mi je ustregla, za kar se ji tudi v imenu uredništva zahvaljujem.

Slika 1

Dodo je uredništvu Kairosa prijazno priskočil na pomoč, da bi spodbudil dialoški pluralizem in integracijo med različnimi psihoterapevtskimi pristopi ter različnimi metodologijami raziskovanja psihoterapije (risba Ejti Štih).



¹ Mag. Miran Možina, psihiater in psihoterapevt, SFU Ljubljana, miranmozina.slo@gmail.com

Rosenzweig je leta 1936 po zgledu razsodbe ptiča Dodo iz romana *Alica v čudežni deželi* opozoril, da so vse takratne psihoterapevtske smeri podobno učinkovite in da morajo zato obstajati skupne značilnosti različnih psihoterapevtskih pristopov. Na tej podlagi se je zavzel njihovo integracijo. Z razvojem psihoterapevtske znanosti se je njegova hevristična ideja o skupnih dejavnikih razvila v empirično potrjeno teorijo skupnih dejavnikov in v kontekstualni model, ki na področju varovanja duševnega zdravja predstavlja vse privlačnejšo alternativo medicinskemu modelu.

Če si podrobneje pogledamo vsebino tokratnega Kairosa, moj uvodni pregledni članek predstavlja prvi del prikaza razvoja teorije skupnih dejavnikov od Rosenzweiga leta 1936 do Frankovega kontekstualnega modela konec šestdesetih let prejšnjega stoletja. V naslednji številki Kairosa bo sledilo nadaljevanje, kjer si bomo z Dodojevo pomočjo ogledali, kako je potekal razvoj raziskovanja skupnih dejavnikov v širšem okviru raziskovanja psihoterapije do današnjih dni in kakšni so obeti, ki jih Dodo pričakuje glede integracije raziskav in klinične ekspertize psihoterapevtov za povečevanje uspešnosti psihoterapevtske prakse v prihodnosti. V zadnjih petdesetih letih Dodojevo sporočilo namreč ni več samo to, da so zmagovalci lahko različni psihoterapevtski pristopi in da skupaj lahko stopijo na zmagovalni oder, pač pa da teorija skupnih dejavnikov lahko postane »srce in duša« sodobne, globalizirane, s psihoterapevtsko znanostjo podprte psihoterapevtske klinične prakse.

Tudi raziskavi Malke Čeh o izkušnjah slovenskih klientov s psihoterapijo in Nuše Kovačević Tojnko o tem, kako klienti ocenjujejo dejavnike korektivnih izkušenj v individualni psihoanalitični terapiji vsaka na svoj način potrjuje, da ključni dejavnik terapevtskega izida niso specifične metode in tehnike temveč skupni dejavniki. Rezultati analize Malke Čeh o anonimnih forumskih prispevkih slovenskih klientov kažejo, da različnim pristopom oziroma metodam terapije namenjajo malo pozornosti, medtem ko kot najpomembnejše sestavine psihoterapevtskega procesa opisujejo vedenje in lastnosti terapevta, značilnosti psihoterapevtske obravnave (npr. izid, učinkovitost, ceno, razlike glede na zdravstvene oblike pomoči), terapevtski odnos ter svoje počutje, vedenje in lastnosti:

- Klienti se na forumih najpogosteje pogovarjajo o psihoterapevtu. Kot nezaželeno opisujejo nevljudno, nespoštljivo ali nestrokovno vedenje, da svetuje preveč ali premalo, da ni dosegljiv na telefonu ipd. Kot zaželeno pa opisujejo poslušanje, pomoč, poglobljanje, svetovanje. Klienti veliko govorijo tudi o zaželenih in nezaželenih lastnostih psihoterapevta. Med prvimi so sočutje, toplina, srčnost, prijaznost, dobrotu. Klienti izpostavljajo tudi terapevtovo kakovost in izobrazbo ter si izmenjujejo priporočila.

- V komentarjih o odnosu s terapevtom klienti opisujejo, ali se z njim ujamejo in povežejo, če mu lahko zaupajo, ali so imeli občutek, da je terapevt z njimi nezadovoljen, da ga ne zanimajo. Da psihoterapevt klientu ustreza, ocenjujejo kot zelo pomembno. Psihoterapevtski odnos primerjajo s partnerskim odnosom.
- Čeprav klient velja za najpomembnejši dejavnik psihoterapevtskega izida, sodeč po pogovorih klientov na forumih sami pomembnosti svoje vloge ne prepoznavajo. O sebi v zvezi s psihoterapijo poročajo predvsem o svojem počutju v različnih fazah. Pred vstopom v obravnavo tožijo predvsem o nepreglednosti ponudbe. Opisujejo svoje motive za vstop v psihoterapevtsko obravnavo, na primer slabo počutje (depresija, tesnoba, nemir), neželene lastnosti (kritičnost, impulzivnost, občutljivost, jokavost) ter različne dogodke (osebna kriza, razpad zveze). Navajajo tudi, o čem govorijo s psihoterapevtom: o sebi, skrivnostih, ranah iz otroštva, neprijetnih temah.

Rezultati kvalitativne študije Nuše Kovačević Tojnko pa kažejo, da so po oceni klientov k njihovim korektivnim izkušnjam najbolj doprinesle:

- a. neposredne terapevtove intervencije (to pomeni za klienta lahko razumljive, brez skritega pomena);
- b. intervencije, ki jih ni bilo mogoče umestiti v psihoanalitični pristop in
- c. bližina med terapevtom in klientom.

Čeprav so bili deležni psihoanalitične obravnave, v ospredje niso postavili tistih dejavnikov terapevtske spremembe, ki naj bi bili korektivni v skladu s psihoanalitično teorijo.

Izsledki obeh raziskav se skladajo s prizadevanji Grahama Barnesja za opuščanje na teorijo osredotočene psihoterapije in za razvijanje reflektivne terapije, ki upošteva enkratnost vsakega posameznega klienta. Tudi ni presenetljivo, da se priporočila za učinkovito psihoterapevtsko prakso, ki jih na osnovi rezultatov svoje raziskave podaja Nuša Kovačević Tojnko, natanko ujemajo z Barnesovimi priporočili:

- za vsakega klienta razvijati specifično in enkratno obliko obravnave;
- izogibati se patologizaciji klientovega načina prilagajanja oziroma vedenja;
- skupaj s klientom soustvarjati korektivne izkušnje s pomočjo nespecifičnih intervencij, ki s terapevtove strani neposredno in spontano naslavljajo klientove probleme;
- skupaj s klientom soustvarjati trden, dolgotrajen odnos in spodbujati ponavljanje korektivnih doživetij.

Barnes se je ob tem rad skliceval na filozofa Martina Bubra, ki je že sredi prejšnjega stoletja opisal, kako si predstavlja psihoterapevta prihodnosti. Ta naj bi dajal ključni poudarek odnosu s klientom ter vzel v zakup nepredvidljivost razvoja tega odnosa z vsemi novostmi in presenečenji vred:

“Na tej podlagi se bo lahko razvil nov tip terapevta – oseba z večjo odgovornostjo in večjo sposobnostjo – ki se bo odrekel že pripravljenim kategorijam. Take drže oziroma naravnosti ne bo lahko osvojiti [...] ker bo morala pacientu omogočati zavestno osvobajanje od terapevtovega nezavednega vsiljevanja [teorije] [...] Potem bo terapevt lahko odprt za nepričakovano in tistega, kar se bo zgodilo, ne bo trpal v kategorije [...] Pravi mojster odgovarja na enkratnost [...] Ni nujno, da se bo novi terapevt imenoval psiholog ali psihoterapevt [...] Potrebujemo nove pojme in nov pristop. Če se bo uresničil, bo moral vključevati nove metode in nove uvide.” (Buber, 1957/1967)

V Dodojevem imenu in v imenu uredništva vsem bralcem, avtorjem in recenzentom želim, da bi tudi v letu 2021 še naprej sodelovali pri uresničevanju Bubrove vizije! Srečno!

