

Leslie S. Greenberg Norka T. Malberg  
Michael A. Tompkins

# LUCRÂND CU EMOȚIA

ÎN TERAPIA PSIHODINAMICĂ, TERAPIA  
COGNITIV-COMPORTAMENTALĂ  
ȘI TERAPIA CENTRATĂ PE EMOȚII

Traducere din engleză de  
Raluca Hurduc



**Notă**

Responsabilitatea pentru opiniile și afirmațiile publicate le revine autorilor. Prin urmare, acestea nu reprezintă politicile Asociației Americane a Psihologilor.

# Cuprins

- 9 1. Introducere — *Leslie S. Greenberg, Norka T. Malberg și Michael A. Tompkins*
- 24 2. Psihoterapia psihodinamică și emoția — *Norka T. Malberg*
- 89 3. Psihoterapia cognitiv-comportamentală și emoția — *Michael A. Tompkins*
- 177 4. Psihoterapia centrată pe emoție — *Leslie S. Greenberg*
- 269 5. Comparație între abordări — *Leslie A. Greenberg, Norka T. Malberg și Michael A. Tompkins*

# Introducere

*Leslie S. Greenberg, Norka T. Malberg și Michael A. Tompkins*

Emoția este esențială pentru ființa umană. Timp de mii de ani, ea s-a aflat într-un fel sau altul în centrul cercetărilor; cu toate acestea, după o anumită atenție acordată de psihologie (James, 1890; McDougall, 1926), a fost în mare parte ignorată de pionierii psihoterapiei (de exemplu, Freud, 1896/2014; Skinner, 1974). Artă și literatura s-au folosit de emoție în mod repetat: de pildă, poezia și muzica evocă emoții puternice și ne sporesc perceperea emoției ca element esențial al experienței umane (Frost, 1934; Justin și Sloboda, 2013). În deceniile trecute, în cadrul științelor — de la neuroștiințele afective la biologie și la studiile sociale și culturale — a apărut o schimbare substanțială, pe măsură ce cercetătorii au încercat să înțeleagă emoția (Damasio, 1999; Greco și Stenner, 2008; LeDoux, 1996, 2012; Panksepp, 1998). Abordările psihoterapeutice încorporează acum, din ce în ce mai mult, descoperiri din domeniile psihologiei emoției, din progresele psihologiei fiziologice și din alte părți. Aceste influențe au contribuit la colaborarea noastră în ceea ce privește scrierea acestei cărți — un exemplu, sperăm noi, pentru ceea ce

- 10 înseamnă valoarea integrării psihoterapiei și extinderii colaborării interdisciplinare.

Procesul utilizării limbajului pentru etichetarea și identificarea diferitelor intensități ale emoției poate fi o întreprindere complexă și chiar riscantă. Folosirea limbajului pentru a face inteligibil ceea ce simțim era o adaptare evoluționistă, dar, în timp, a ajuns să și limiteze ceea ce experimentăm. Deseori oamenii creează narațiuni verbale care pot să nu capteze sentimentul încercat sau intensitatea experienței lor. În plus, emoția nu este singulară; mai curând, ea prezintă multe culori și straturi. Întrucât emoția este dinamică și în permanentă schimbare, este dificil să fie clasificată în categorii statice.

Deși cercetătorii pot studia emoția în laborator, psihoterapia este un laborator relațional mult mai valid din punct de vedere ecologic. În psihoterapie, putem observa tipul de experiență emoțională și procesele emoționale care captează mai bine emoția trăită — respectiv, într-o manieră și la o intensitate care se manifestă pe măsură ce emoția afectează viața (Greenberg, 2017; Whelton, 2004). Așa cum discutăm în această carte, provocarea în psihoterapie este de a surmonta limitările reprezentate atât de limbajul conceptual, cât și de descoperirile psihologiei experimentale, astfel încât să putem examina modul în care psihoterapeuții înțeleg și lucrează în realitate cu emoția în psihoterapie (Panksepp, Lane, Solms și Smith, 2017).

Deși diferitele modele de psihoterapie conceptualizează și lucrează cu emoția în moduri diferite, un prim obiectiv al tuturor școlilor de psihoterapie este de ajuta oamenii să-și aline suferința emoțională, abordările psihoterapeutice făcând eforturi de a înțelege emoția și contribuția ei la experiența zilnică de a fi om. Multe trăsături ale modelelor sunt similare; cu toate

acestea, ele sunt frecvent considerate a fi mai diferite decât sunt poate în realitate. Poate că într-o zi, prin colaborări cum este cea de față, aceste modele vor fuziona, pentru a forma o perspectivă coerentă a emoției și vor cădea de acord asupra unei abordări care va ajuta persoanele afectate de probleme emoționale.

ii

## Trei perspective asupra emoției în psihoterapie

Această secțiune rezumă cunoștințele teoretice și practice, precum și rolul emoției în terapia psihodinamică, terapia cognitiv-comportamentală și cea centrată pe emoție. În capitolele următoare vom dezvolta aceste puncte prezentate aici succint.

### Perspectiva psihodinamică asupra emoției

Pe tot parcursul istoriei sale, psihanaliza a considerat că emoțiile reprezintă o poartă spre semnificație în contextul relației terapeutice dintre un client — care de obicei ajunge în terapie cu un set de preocupări, probleme sau direcții în care se simte blocat — și un terapeut — care își aduce propria istorie emoțională în terapie. De obicei, un anumit nivel de durere psihică și emoțională constituie motivația inițială pentru căutarea psihoterapiei. Poziția inițială a terapeutului, de empatie și curiozitate, este o invitație adresată clientului de a găsi motivația de a colabora spre a spori autoobservarea și a explora gândurile dificile, în timp ce psihoterapeutul este pe deplin prezent, sprijinind clientul și „fiind împreună cu” el. Psihanaliza vede emoția apărând în contextul unei relații terapeutice construite pe încredere fundamentală și curiozitate autentică. Speranța este că o astfel

- 12 de explorare va adânci înțelegerea și gestionarea emoțiilor în contextul manifestării acestora în aici-și-acum, în cadrul contra-transferului. Transferul este utilizat ca un fel de spațiu relațional imaginar în care terapeutul și clientul pot explora acele emoții. În acest context, emoția este gândită ca proces experiențial, un mod de a explora lumea interioară a clientului, cu toate auto-reprezentările și reprezentările celuilalt, pe care clientul și le-a construit pe parcursul istoriei sale, în contextul relațiilor semnificative.

Tiparele comportamentale de atașament ale clientului sunt activate în cadrul relației terapeutice. Acest lucru pregătește scena pentru începerea explorării de către client a emoțiilor într-o situație potențial lipsită de stres și utilizează strategiile sale de coping obișnuite alături de emoțiile pe care le produc. În contextul acestei matrice relaționale, clinicianul psihodinamic caută oportunități pentru explorarea și manifestarea emoțiilor. Obiectivul principal este creșterea sentimentului siguranței și libertății personale. În acest mod, psihanaliza folosește emoțiile drept porți de intrare în psihicul și funcționarea clientului, invitându-l să revadă, retrăiască și proceseze emoțiile. Emoțiile devin o punte spre amintirile unui trecut pe care clientul îl poate retrăi în acel aici-și-acum al relației terapeutice. Psihoterapeutul de orientare psihanalitică nu mai este un ecran gol, așa cum este descris în mod tradițional; dimpotrivă, terapeutul se prezintă ca o persoană cu propriile sentimente și gânduri, care îl invită pe client să exploreze dialogul emoțional din cabinet, în timp ce el este atent la propria experiență emoțională în contextul unui mediu intersubiectiv creat de două psihicuri. Psihanaliza încearcă să ofere o nouă experiență de dezvoltare — una în care emoțiile pot fi exprimate în siguranță și abordate diferit,

LESLIE S. GREENBERG, NORKA T. MALBERG, MICHAEL A. TOMPKINS

împreună cu cineva care încearcă în mod autentic să mentalizeze experiența clientului, folosind strategii de reglare a afectului. Toate intervențiile psihodinamice lucrează cu emoția, având permanent în vedere procesele inconștiente. În centrul travaliului psihodinamic se află convingerea că însușirea emoțiilor și integrarea sentimentelor pozitive și negative au ca rezultat creșterea sentimentului de sine și a sentimentului general de control într-o relație.

### Perspectiva cognitiv-comportamentală asupra emoției

Conform modelului cognitiv, modelul teoretic care susține terapia cognitiv-comportamentală (TCC), gândurile sau cognițiile, emoțiile și comportamentele sunt interconectate. Obiectivul TCC este de a-i învăța pe clienți deprinderi și strategii pentru gestionarea eficientă a problemelor pe care ei le aduc în terapie, în special strategii care le permit să-și schimbe sau modifice gândurile și convingerile inutile care le influențează reacțiile emoționale la evenimente interioare și exterioare. Mai departe, schimbarea emoțională se află în serviciul schimbării comportamentale. Deseori, aceste strategii includ crearea unor oportunități pentru clienți de a-și schimba comportamentul, de a obține informații noi și mai utile. Aceste noi informații inhibă sau contraatacă gândurile și convingerile inutile sau neadaptate. De exemplu, indivizii cărora le e frică să urce cu liftul, dar care folosesc liftul cu toate acestea se vor teme cu timpul din ce în ce mai puțin, pentru că vor învăța că lifturile nu sunt așa de periculoase cum le percep ei.

TCC include o serie de strategii, indiferent de problemă, care utilizează emoția pentru atingerea obiectivului general, acela de



14 a ajuta clienții să trăiască pe deplin și eficient. Psihoeducația joacă un rol important în susținerea schimbării psihice. Terapeuții cognitiv-comportamentali își ajută clienții să înțeleagă emoția și rolul acesteia în problemele care îi determină să vină în terapie. În faza timpurie a TCC, obiectivul principal este sporirea inteligenței emoționale a clientului. Deseori, clienții sunt derutați de ceea ce simt și este posibil ca ei să nici nu aibă limbajul necesar pentru descrierea acestui lucru. Psihoeducația include nu numai educația despre emoțiile în sine, ci le face cunoștință clienților cu modelul cognitiv și cu modul în care acest model menține problemele psihologice.

Un obiectiv important al TCC este de a-și învăța clienții deprinderi pentru gestionarea emoțiilor și comportamentelor, în scopul rezolvării problemelor care i-au adus în terapie. Deloc surprinzător, aceste deprinderi includ competențe cognitive, comportamentale și somatice pentru gestionarea manifestărilor fizice ale emoției intense. Cu toate acestea, în TCC, nu este suficient să îl înveți pe client o anumită competență; mai curând, este esențial ca el să capete încredere, astfel încât să poată utiliza aceste deprinderi în prezența emoției puternice. În acest scop, terapeuții cognitiv-comportamentali utilizează o serie largă de strategii, cum ar fi jocul de rol sau imageria, care aduc emoția în momentul psihoterapeutic, astfel încât clienții să poată exersa competențele învățate atunci când sunt anxioși, furioși sau deprimați. Terapeuții cognitiv-comportamentali consideră emoția drept calea spre o învățare profundă și durabilă. Cea mai profundă învățare are loc în prezența stării emoționale în care a avut loc vechea învățare problematică. Terapeuții pot apoi utiliza o varietate de strategii experiențiale pentru a declanșa experiențele emoționale ale clienților, astfel încât aceștia să

LESLIE S. GREENBERG, NORKA T. MALBERG, MICHAEL A. TOMPKINS

învețe ceva nou, care este corect și util. Acele strategii — multe dintre ele împrumutate de la alte abordări terapeutice — pe care terapeuții cognitiv-comportamentali le folosesc pentru a genera emoție în terapie reflectă natura cuprinzătoare și integrativă a acestei abordări psihoterapeutice.

### Perspectiva centrată pe emoții asupra emoției

Terapia centrată pe emoții (TCE) este o abordare experiențială bazată atât pe teoria emoției, cât și pe conceptele neuroștiințelor afective referitoare la emoție. TCE sugerează că emoțiile au în mod fundamental rol de adaptare; se adaugă diferențierile clinice referitoare la diferite tipuri de emoții, pentru sprijinirea activității clinice. Prin aceasta, emoțiile pot fi considerate sănătoase (respectiv, adaptative) sau nesănătoase (respectiv, dezadaptative), precum și primare, secundare sau instrumentale. *Emoțiile primare* sunt primele emoții ale oamenilor — instinctele. *Emoțiile secundare* sunt mai mult autoprotectoare sau defensive și, în general, ascund emoțiile primare. *Emoțiile instrumentale* sunt emoțiile exprimate pentru a atinge un scop și frecvent au o natură manipuloare. Emoțiile primare pot fi adaptative, caz în care ele ne oferă informații bune. Ele pot fi, de asemenea, dezadaptative, ca o funcție, poate, a traumelor sau problemelor de atașament din trecut. În prezent, ele pot deveni o reacție la trecut și, astfel, nu mai sunt utile în obținerea satisfacției necesare.

În plus, structurile memoriei schematice emoționale sau schemele emoționale au o importanță esențială în TCE. O *schemă emoțională* este o structură psihică internă formată din experiența emoțională trăită (Greenberg, 2014). Schemele emoționale sunt acțiuni și experiențe care produc structură, spre deosebire de

16 *schema cognitivă*, care produce încredere în limbaj. Când un copil vine pe lume, nu-l învățăm cum să fie furios sau trist – aceste lucruri sunt înnăscute. Cu toate acestea, motivul pentru care un copil devine furios sau trist este o funcție a învățării și se formează într-o schemă emoțională, iar mai târziu este activat printr-o schemă emoțională. Schema emoțională produce experiență și este scopul terapiei. Lipsa de conștientizare a emoțiilor adaptative și apariția emoțiilor dureroase prin activarea schemelor dezadaptative sunt sursa unor numeroase dificultăți psihologice.

Conform TCE, sentimentul este stăpânul, iar cogniția, slujitorul. În situații cu semnificații personale, ceea ce simte individul influențează ceea ce gândește, mult mai mult decât invers. În TCE, cogniția este adăugată emoției pentru a-i da un înțeles, în acest fel transformând clientul dintr-un recipient pasiv al emoției într-un agent activ, care înțelege și poate influența emoția.

Terapeuții TCE ajută oamenii să-și proceseze eficient emoțiile făcându-i să le abordeze, accepte, exprime, regleze și tolereze, să înțeleagă și să reflecteze asupra emoțiilor și, poate cel mai important, să-și transforme emoțiile. Toate sunt procese diferite și fiecare reprezintă o bază pentru intervenție. Pentru a sprijini în acest fel procesarea emoției, terapeuții TCE oferă o relație facilitantă în care terapeutul este prezent în acel moment, este în permanență acordat empatic la afect și creează o alianță de colaborare. Aceasta este o abordare puternic orientată spre proces. Terapeuții iau încontinuu pulsul emoțional al clientului, citind în fiecare moment sentimentele clientului, dar și pe cele proprii, exprimate la nivelul corpului, precum și tendințele spre acțiune, și reacționând la modificările de moment ale stării clienților. Din postura corporală a clientului, din ridicarea vocii, întreruperea contactului vizual sau o încordare la nivel facial, un terapeut

LESLIE S. GREENBERG, NORKA T. MALBERG, MICHAEL A. TOMPKINS

poate simți că acel client nu se simte în siguranță și că este posibil ca el să fi spus ceva care l-a făcut pe client să nu se simtă ascultat. Atunci terapeutul se ajustează în consecință și intervine pentru a încerca să corecteze orice dezacordaj. Terapeutul este apoi atent să observe dacă reacția sa a cauzat o atenuare a expresiei faciale a clientului sau l-a făcut pe acesta să respire mai adânc, dacă se simte din nou în siguranță în cadrul relației lor sau dacă s-a reparat ruptura din relație.

În TCE, terapeuții îi ajută pe oameni să rămână în contact cu sentimentele lor și le permit sentimentelor să slujească scopurilor lor adaptative. Cu toate acestea, ei activează la clienți și sentimente dezadaptative vechi, adânci și dureroase și le schimbă prin activarea unor noi sentimente. Un proces esențial este schimbarea emoției cu emoție. De exemplu, tendințele de retragere provocate de rușine pot fi schimbate prin activarea tendinței de apropiere provocată de furia asertivă, în timp ce tendința de fugă în frică poate fi schimbată prin experimentarea tendinței de căutare a alinării în tristețe. Vechile amintiri emoționale pot fi activate în ședință și introduse în noua experiență din cadrul ședinței. Acest lucru îi ajută pe indivizi să își schimbe amintirile emoționale printr-un proces de reconsolidare a memoriei (Lane, Ryan, Nadel și Greenberg, 2015; Nadel și Bohbot, 2001; Nader, Schafe și LeDoux, 2000). În acest fel, terapeuții activează în terapie amintirile schematice emoționale pentru a produce experiențe emoționale și apoi a activa noi emoții, pentru a le schimba pe cele vechi (Greenberg, 2014, 2017).

Terapeuții TCE facilitează acceptarea emoției ajutând indivizii să rămână împreună cu emoțiile lor, pe parcursul unei ședințe. Dacă un client exprimă o emoție, terapeutul răspunde printr-o empatizare plină de compasiune cu aspectul dureros al

- 18 experienței și îl ajută pe client să articuleze semnificația emoției. Terapeutul acordă atenție experienței din fiecare moment a clientului și îl ajută să nu-și judece emoțiile, ci să și le accepte în mod autentic. Terapeuții TCE își ajută clienții să simbolizeze și să transpună emoția în cuvinte pentru că exprimarea sentimentelor cu ajutorul cuvintelor în sine are valoare adaptativă și regulatoare (Kircanski, Lieberman și Craske, 2012). Mai mult, terapeuții îi ajută pe clienți să experimenteze noi emoții și să le modifice pe cele vechi (Fredrickson, Mancuso, Branigan și Tugade, 2000; Lane et al., 2015).

## Organizarea cărții

Fiecare dintre următoarele trei capitole descrie un model terapeutic diferit și rolul emoției în menținerea problemelor psihologice în cadrul modelului respectiv. În plus, fiecare capitol descrie rolul esențial pe care emoția îl joacă în procesul schimbării psihologice. Fiecare capitol include strategiile pe care psihoterapeuții le utilizează pentru a trezi emoția în slujba schimbării emoționale, cum ar fi cele pentru creșterea conștientizării emoției, pentru simbolizarea emoției în cuvinte, încurajarea acceptării emoției și îmbunătățirea capacității de reglare și exprimare a emoției, atunci când acest lucru este util. Obiectivul general al tuturor psihoterapiilor, inclusiv cel al celor trei prezentate în această carte sunt alinarea suferinței emoționale și sporirea competenței emoționale a clienților, astfel încât aceștia să poată avea vieți mai semnificative și mai satisfăcătoare.

Am organizat fiecare capitol în funcție de mai multe teme ample care traversează respectiva abordare teoretică și

psihoterapeutică, de exemplu, emoția în dezvoltare și învățarea și relația dintre emoție și motivație. Autorii prezintă procesul emoției în cadrul abordării lor respective, precum și metodele folosite pentru obținerea emoției și lucrul cu aceasta. De asemenea, ei discută valoarea și rolul emoției în ameliorarea relațiilor interpersonale, în cadrul procesului de schimbare psihică. În continuare, ei descriu rolul emoției în relația terapeutică și modul în care trebuie lucrat cu emoția pentru a dezvolta și menține o alianță terapeutică eficientă.

Capitolul 2 tratează terapiile psihanalitice și psihodinamice. Examinează conceptualizarea emoției, specifică abordărilor psihodinamice, și oferă terapia bazată pe mentalizare ca exemplu de modificare contemporană a tehnicii psihodinamice, aplicând descoperirile empirice ale atașamentului și neurobiologiei. *Terapia bazată pe mentalizare se concentrează pe lucrul cu emoțiile și ghidarea eșafodării tratamentului pe baza intensității și frecvenței dereglării emoționale a clientului și eșecurilor de mentalizare care rezultă de aici.* În acest context, procesul de identificare a sentimentelor actuale dintre client și terapeut este considerat esențial. În continuare, capitolul examinează procesul terapiei psihodinamice și utilizarea instrumentelor tehnice esențiale în procesul travaliului cu emoțiile: alianța terapeutică, interpretarea apărărilor, lucrul în transfer și contratransferul terapeutului. Studiile de caz ajută cititorul să traseze evoluția teoriei și tehnicii psihanalitice în contextul emoției.

Capitolul 3 începe cu o descriere a TCC și explică modul de conceptualizare cognitiv-comportamentală a emoției și relația ei cu cogniția. Capitolul prezintă mai multe strategii din abordarea lui Aaron Beck și alte abordări TCC pe care le folosesc terapeuții

- 20   cognitiv-comportamentali pentru obținerea emoției și lucrul cu aceasta.

Capitolul 4 descrie a treia abordare și explică modul de conceptualizare a emoției în TCE, precum și strategiile de lucru cu emoția. Capitolul discută diferite tipuri de intervenții, de la acordajul empatic cu afectul până la centrarea pe sentimentele exprimate corporal pentru ajutarea simbolizării emoției sau la utilizarea psihodramatică a dialogurilor între două scaune goale și a imageriei, pentru stimularea emoției. Studiile de caz ilustrează diferitele procese.

Capitolul 5 compară cele trei modele psihoterapeutice și abordările lor în lucrul cu emoția. În acest ultim capitol, autorii identifică un număr de teme comune celor trei abordări. De exemplu, toate abordările consideră stimularea apariției emoției ca pe un eveniment relevant din punct de vedere clinic, recunosc importanța identificării originilor emoției și a semnificației acestui lucru pentru tratament, apreciază lucrul cu emoția în ședință și subliniază rolul vital al relației terapeutice în lucrul cu emoția în ședințe și între ședințe.

În toate capitolele, numele din vignetele clinice au fost schimbate pentru protejarea confidențialității clienților.

## Public

Cartea este recomandată cursurilor de masterat și psihoterapeuților practicieni de toate orientările, care doresc să învețe abordări diferite în lucrul cu emoția. În plus, este utilă la modul general profesioniștilor din domeniul medical (asistenți, doctori) și profesorilor, oferindu-le posibilitatea de a înțelege diferite abordări în gestionarea emoției.

LESLIE S. GREENBERG, NORKA T. MALBERG, MICHAEL A. TOMPKINS