



Viti i XVI-të i Botimit, Nr.1

Qershor 2024

PROÇESI PSIKOTERAPEUTIK DHE NDIKIMET TEK TERAPISTI

Arbjola Halimi* Gisela Goleci*

**Departamenti i Psikologjisë së Përgjithshme, Fakulteti i Shkencave Shoqërore,*

Albanian University

Abstrakt

Në mënyrë të zakonshme pjesa më e madhe e studimeve të cilat lidhen me procesin e psikoterapisë fokusohen tek klienti si dhe tek ndikimet e tij mbi të. Të pakta janë ato studime të cilat lidhen me impaktin që ka psikoterapia si një proces tepër dinamik dhe thellësisht njerëzor tek terapisti. Meqenëse ky i fundit është i vetmi mjet i shërimit në një marrëdhënie dhe proces të vazhdueshëm dhe delikate nuk mund të mbeten jashtë vëmendjes ndikimet dhe ndryshimet që zhvillohen brenda tij të cilat për rrjedhojë influencojnë më pas edhe klientin dhe mirëqenien e tij subjektive. Nga disa studime sugjerohet se vetë profesionistët e shëndetit mendor janë ata të cilëve u rrezikohet më shumë kjo mirëqenie për shkak të investimit tepër të lartë njerëzor që kërkon psikoterapia dhe përvojave lënduese për të cilat klientët vijnë në psikoterapi. Ky artikull është një përpjekje për të kuptuar më shumë këto dinamika të ndërsjellta ndikimesh që lidhen me vetë psikoterapistin. Nisur nga këtu disa pyetje investiguese mund të shtrohen të tilla si ato në lidhje me specifika të këtij ndikimi dhe impaktin në shërimin e klientit. Metoda e përdorur për të grumbulluar të dhëna është analiza narrative, intervistave gjysëm të strukturuar së bashku me grounded theory. Kampioni përfshin 8 psikoterapistë me një përvojë mbi 12 vjeçare në terapi. Disa nga gjetjet sugjerojnë se ka një ndikim tepër domethënës të procesit psikoterapeutik tek vetë terapisti dhe se natyra e këtij ndikimi lidhen me specifikat që vijnë nga klientët si dhe problematikat klinike të tyre së bashku me faktorë të tjerë.

Fjalë çelës: *Psikoterapi, Ndikim, Terapist, Mirëqenie Psikologjike, Dinamika*

PSYCHOTHERAPEUTIC PROCESS AND ITS IMPACT ON THERAPIST

Usually, the largest part of studies related to the process of psychotherapy focus on the client and its impact on him. There are few studies related to the impact that psychotherapy has as a very dynamic and deeply human process on therapist. Since therapist is the only healing tool in a continuous and delicate relationship process, the influences and changes that develop within it cannot be left out of attention, which subsequently influence the client and his subjective well-being. Some studies suggest that mental health professionals themselves are the ones most at risk of this well-being due to

the extremely high human investment that psychotherapy requires and the traumatic experiences for which clients come to psychotherapy. This article is an attempt to understand more about these mutual dynamics of influence related to the psychotherapist himself. Based on this, some investigative questions can be asked, such as those related to the specifics of this impact and the impact on the client's recovery. The method used to collect data is semi-structured interviews and narrative analysis together with grounded theory to analyse them. The sample includes 8 psychotherapists with over 12 years of experience in therapy. Some of the findings suggest that there is a very significant impact of the psychotherapeutic process on the therapist himself and that the nature of this impact is related to the specifics that come from the clients as well as their clinical problems along with other factors.

Key Words: *Psychotherapy, Impact, Therapist, Psychological Well-Being, Dynamics.*

Hyrje

Qëllimi në këtë artikull është të kuptohet më shumë mbi ndikimin që ka psikoterapia tek vetë cilësia e jetës së terapistit:

- Në kualitetin emocional
- Në marrëdhëniet me familjarët dhe marrëdhëniet e miqësisë e jetës sociale
- Në kënaqësinë nga jeta

Një tjetër synim lidhet edhe me identifikimin e të gjitha implikimeve të mundshme pozitive e negative tek vetë terapisti (hapja, rritja personale, toleranca, kreativiteti, rreziku i të mbingarkuarit me ndjenja dhe përgjegjësi¹, papërshtatshmëria, vetëdyshimi i cili mund të çojë në izolim dhe dëshpërim). Dy nga pyetjet themelore që shtrohen janë se si terapistët ndikohen nga puna që bëjnë në jetën e tyre personale dhe së dyti se si jeta e tyre personale ndikon në punën e tyre?

Në një analizë mbi terapistin si njeri dhe se si vetja personale e tij ndikon atë të punës Barbara Gerson thekson se Individualiteti i terapistit shihet si një pjesë tepër integrale e procesit analitik i cili ndërlidhet me dinamikat e pacientit. Reaksionet e tij në terapi shihen si leva qëndrore. Ngjarjet dhe ndodhitë me ngarkesa të larta psikoemocionale në jetën personale të terapistit mund të prodhojnë shmangiet, djegien e detajeve, “të them apo të mos them”. Të treguarit e përvojës personale të terapistit klientit, thotë ajo, ndryshe nga çfarë mendohej, e bëri atë të ndihej plotësisht më prezente kur ishte në gjëndje të fliste për përvojën e saj me klientin dhe se kjo prezencë emocionale e terapistit inkurajoi klientin që të hapej. Në kontrast me këtë në ato terapi në të cilat rrethanat u lanë ambige, të paqarta, kishte një shkallë më të lartë të huajëzimit të dyanshëm dhe kujdesit, një rrethanë jo predispozuese për të shprehurin e hapur të ndjenjave dhe fantazisë (Gerson 2001 fq. 24)

Çështje të tilla si menaxhimi praktik, ruajtja e kufijve, vetëhapja dhe ndryshimi i natyrës së përvojës vetjake të analistit që vjen në mënyrë të pashmangshme si dhe modifikimi i rregullimeve të zakonshme të punës duhen marrë në konsideratë kur probleme të rënda personale e serioze ndodhin në jetën e terapistit (Gerson 2001, fq. 23)

Krizat jetësore, zgjedhjet, përvojat e terapistit ndikojnë mbi trajtimin dhe terapistin në trajtim për rrjedhojë edhe klientin P.sh. koha kur një terapist bëhet prind dhe të qenit më shumë njerëzor se çdo gjë tjetër në preokupimet e përditshme. Traumata dhe ndërprejet në jetën e analistit. Hapja e detyruar me klientët për çka mund të ketë ndodhur dhe disekulilibrimi pasi terapisti është njëherazi edhe Instrumenti Analitik². Një humbje shtatëzanie e terapistit, reflektime të një fëmijërie të pajetuar mirë

1 Në rastet e një rreziku për suicide përgjegjësia që ndjen terapisti është tepër e lartë po aq sa edhe emocionet që e bashkëshoqërojnë.

2 Psikoterapia është një formë kurimi e shërimi në të cilën terapisti është i vetmi mjet i

të nxitura nga historia e klientit, konfigurimet marrëdhënore, proceset identifikuese dhe organizimi i përvojave klinike në rrethana jo të zakonshme, krizat e prindërimit tek terapisti dhe seancat e trajtimit, humbja e një familjari, vdekja e një prindi në moshë të hershme dhe ngacmimi i kujtimeve jetësore të terapistit (Gerson 2001). Nga këto një tjetër pyetje mund të shtrohet: A mund të bëhet çdokush një terapist? Diferencat midis terapistit dhe klientit, kuptimet që krijohen kërkojnë aftësi tepër të lartë menaxhuese, kuptuese dhe atë të kontrollit emocional kundërtransferencial³.

Rezultate e Diskutime

Disa studime tregojnë në fakt se tek terapistët i gjejmë të dyja. Ata edhe janë shumë të kënaqur edhe janë shumë të ezauruar, në krahasim me psikologë të tjerë dhe se shpesh stresi i punës së tyre mbartet në jetën personale dhe familjare. Terapistëve u kërkohet që të lidhen me klientët, të jenë të afërt me ta dhe më pas u kërkohet që të qëndrojnë të shkëputur me klientët në bazë të disa rregullave duke zhvilluar tek ata rrezikun e një mungese disponibiliteti emocional ndaj anëtarëve të familjes dhe mungesë tolerance ndaj marrëdhënieve sipërfaqësore me miqtë⁴.

Psikoterapia si një proces tepër dinamik dhe intensiv në të cilin ndodhin një sërë ndërveprimesh dhe një sasi shume e madhe informacioni personal e jetës së klientit ndahet me terapistin, përvojave të tij të cilat janë përvoja njerëzore dhe si të tilla me ndikim edhe tek terapisti. Nga ana tjetër terapistit i duhet të jetë i aftë të dëgjojë në mënyrë aktive dhe të përqëndruar me një vëmendje maksimale dhe me aftësinë për të kuptuar e njëherazi për të reaguar në kohën e duhur për të bërë pyetjen e rradsës e për të dëgjuar në vazhdimësi.

Psikoterapia është një proces që udhëhiqet nga terapisti ose të paktën përcaktohet si e tillë (roli direktiv ose jo i terapistit dhe klientit në varësi të qasjeve psikoterapeutike) dhe një lloj niveli autoriteti profesional (tek terapistët e rinj ky është një shqetësim permanent) është i nevojshëm të perceptohet tek klientët. Për rrjedhojë sensi i përgjegjësisë profesionale është më i lartë sikurse dhe nevoja për të ndjerë se terapisti ka në kontrollin e duhur procesin psikoterapeutik. Kjo situatë mund të mos jetë e njëjtë në varësi të klientëve, shqetësimeve të tyre, faktorëve të tjerë por edhe faktorëve personalë të vet terapistit duke i sjellë ngarkesa të një niveli domethënës terapistit në punën e tij duke qenë se ai është i vetmi mjet i shërimit të klientit. Një sërë dinamikash shfaqen të cilat e vështirësojnë punën e tij dhe për rrjedhojë ndikimet që ka mbi të pasi klientët mund të mos e kuptojnë procesin. Ka disa pyetje që mund të analizohen si me ndikim tek terapisti:

- Çfarë thuhet/bisedohet në seancë (përmbajtja që ka narrativa e klientit. Historitë që tregohen dhe përjetimet e klientit)
- Sa i kupton klienti pyetjet e terapistit?
- Sa e lehtë është të mbash vëmendjen e klientit në bisedë dhe sa ezauruese është kjo për terapistin?
- Cila është shkalla e motivimit profesional të terapistit?

Kënaqësia nga puna është një nga përcaktuesit e lumturisë dhe ndjenjave pozitive ndaj jetës, marrëdhënieve e ndërveprimeve. Të jesh Psikoterapist një pjesë e mirë e tyre dhanë këto përgjigje:

Efektet negative

- Pikëpyetje rreth aftësisë së tyre për të bërë terapi (shumica e profesionistëve të rinj të cilët nuk e vazhdojnë rolin e terapistit e bëjnë sepse në shumicën e herëve ata nuk i zgjidhin pikëpyetjet nëse janë të aftë apo jo të bëjnë psikoterapi; koment i një terapisti)

shërimit. Fjalët e terapistit, qëndrimet e terapistit, fokusi dhe vëmendja si dhe përqëndrimi, emocionaliteti i tij në bisedë janë vendimtare për procesin.

3 Kundërtransferenca si tërësia e reagimeve, mendimeve e ndjesive që krijohen tek terapisti për shkak të transferencës (zhvendosjeve të përvojave me persona të tjerë në jetën e tij tek terapisti) së klientit.

4 Frontiers in Psychology, 2022.

- A është e vështirë dhe depresive të dëgjosh shqetësimet e njerëzve çdo ditë?
- Aftësia që i kërkohet terapistit për të komunikuar qartë dhe për të qenë empatik
- Aftësia për të inkurajuar ndryshimin tek klientët
- Konteksti social-kulturor në të cilin punon terapisti (njohuritë që kërkohen dhe sfida e terapistit për tu përballur me të gjitha keqkuptimet brenda dhe jashtë procesit
- Shkresat, shënimet

Efektet pozitive

- Të ndihmuarit e të tjerëve është shpërblyese
- Psikoterapia si një proces interesant pasi të punuarit me njerëz të vërtetë dhe probleme të vërteta nga jeta reale kërkon aftësi introspektive të mëdha
- Balanca midis punës dhe jetës dhe sensi i kontrollit në punë janë dy nga faktorët të cilët në mënyrë të përgjithshme lidhen me të ndjerin mirë në punë.

Orët e punës, Ngarkesa me raste, Klima terapeutike, Përgjegjësitë administrative, Strategjitë e rritjes profesionale si dhe Ndërveprimet negative të klientëve janë disa faktorë të tjerë ndikues.

Lloji i terapisë është një tjetër element i cili paraqet diferenca në përjetimet e profesionistëve. Terapistët që punojnë me fëmijë raportojnë për më shumë kënaqësi në punë. Megjithatë një nga aftësitë bazë që kërkohet edhe në punën me fëmijë e të rinj është resiliencia, aftësia për të qenë fleksibël dhe emocionalisht i balancuar. Kjo pasi edhe pse terapia me fëmijë mund të jetë më e lehtë mund të nxisë tek terapisti ndjenja personale të humbjes dhe dhimbjes kur klientët e rinj vuajnë në mënyrë të thellë (Sherman, 2015. Fq 10)

Si trauma ndikon lumturinë apo kënaqësinë nga puna tek një terapist meriton analizë pasi ky është një lloj profesioni me një natyrë të lartë sensitive. Njerëzit vijnë në psikoterapi sepse vuajnë ose kanë shqetësime emocionale, emocione dhe ndjesi negative, frikëra, ankth, fobi, humor depresiv, mendime negative apo kur diçka nuk po shkon mirë në jetën e tyre dhe ngandonjëherë problemet e klientit ndikojnë më tepër se sa duhet terapistin.

Traumat e pazgjidhura tek klientët zhvillojnë stile jo të shëndetshme atashimi duke ndikuar drejtpërsëdrejti lidhjen e terapistit me klientin (Winnette & Baylin, 2017. Fq 49-56).

Psikoterapistët janë njerëz si gjithë të tjerët dhe përvoja jetësore negative u ndodhin edhe atyre (ka klientë që mendojnë se terapistët nuk duhet të provojnë vuajtje..) kështu që pyetja që mund ti bëhet një psikoterapisti është: A je gjithmonë në qetësinë e duhur për të punuar me klientët dhe përjetimet e tyre?

Ndërkohë që terapisti mund të mos e ketë marrë akoma veten nga gjërat e tij në jetën personale (humbjet, ndarjet, sëmundjet e tij ose të familjarëve) i duhet të bëjë terapi me të tjerë. Të punuarit me trauma të ngjashme nga ana tjetër dhe severiteti i simptomave tek klientët në këto trauma është i rëndësishëm në përjetimet edhe të terapistit dhe procesin terapeutik.

Disa nga aspektet e tjera të cilat ishin ndër më ndikueset tek psikoterapistët me përvojë në krahasim me psikoterapistët e rinj ishin:

1. Psikoterapistët e rinj nqse janë raste të trajtuara mediatikisht rrisin peshën e përgjegjësisë profesionale dhe presionin e ushtruar nga të tjerë
2. Kuptueshmëria e munguar tek familjarët e klientëve mbi mënyrën dhe procesin e trajtimit rrit në mënyrë domethënëse frustrimin profesional të terapistët e rinj për shkak të pengesave, ndërprerjeve në proces, rikthimeve, bashkëpunimit konfuz të klientit, konfondimit të klientit gjatë gjithë kohës, etj. Ky faktorë është mjaft ndikues edhe tek terapistët me përvojë të cilët theksojnë si një nga vështirësitë e tyre më aktuale.

3. Seanca të përditshme terapeutike tek terapistët me përvojë kufizojnë aktivitetet e tjera sociale dhe duke qenë se psikoterapia është një aktivitet eskuzivisht vetëm (me përjashtim të terapisë familjare ose në grup) me klientin mund të nxisë nevoja për lidhje sociale të terapistit ose ndjenja diskomforti nga mungesa e tyre.

4. Mungesa e stimulimit të mjaftueshëm financiar mund të mos justifikojë investimin e lartë njerëzor që kërkohet në punën me psikoterapi dhe të prodhojë dëshpërim tek terapisti.

5. Vështirësia për të diskutuar në mënyrë profesionale dhe konfindenciale rastet me kolegë në përputhje me etikën dhe privatësinë e rastit dhe komplikimet e tjera

6. Mungesa e protokolleve të qarta të përgjegjësisë profesionale sjell mungesën e qetësisë në punë tek disa profesionistë

Nga ana tjetër një dimension që duhet analizuar është se Kush është Klienti në Psikoterapi dhe me çfarë përballet Psikoterapisti në kuptimin e ndjesive të tij psikoemocionale?

E gjithë psikoterapia është një tërësi ndikimesh psikoemocionale negative nga fillimi në fund për shkak se fokusohet në vuajtjen e klientit dhe në të dëgjuarit aktiv të terapistit si dhe udhëhiqet nga qëllimi i këtij të fundit për të shëruar vuajtjen e klientit. Historitë, ngjarjet, përvojat dhe perceptimet e klientit mbi jetën dhe këto përvoja janë gjithnjë negative dhe shpesh tepër lënduese edhe për terapistin ndërkohë që dëgjon me detaje rrëfimet dhe përjetimet e klientëve. Po ashtu nëse këto përvoja ngjasojnë me përvojat në jetën e terapistit atëherë nxitjet psikoemocionale negative tek terapisti janë më shumë dhe kërkojnë aftësi tepër të lartë menaxhuese dhe procesuese të impaktit negativ që kanë mbi terapistin ndërkohë që duhet të vazhdojë terapia. Ndikimet transferenciale dhe kundërtransferenciale ndikojnë edhe më tej edhe kur janë pozitive pasi implikojnë terapistin me gjithë qënien e tij. Psikoterapia është një marrëdhënie profesionale por njëkohësisht reale dhe njerëzore.

Psikoterapia është një proces shërimi në të cilin njerëzit vijnë për tu çliruar nga shqetësimet e tyre dhe që zgjat në kohë. Si e tillë ajo e përball terapistin me problematika të vështira të cilat në praktikë përveç shfaqjeve klinike (simptomave) kanë edhe elementë të ndryshëm bashkëshoqërues të cilët hera herazi janë të paparashikueshëm (kuptueshmëria e klientit mbi shqetësimet e tij specifike, marrëdhëniet familjare dhe të punës që ndikojnë klientin gjatë procesit të psikoterapisë, tranzicionet aktuale jetësore në të cilat mund të jetë duke kaluar klienti, ndikimet dhe qëndrimet e familjarëve ndaj shqetësimeve të klientit, kufizimet që shkaktojnë simptomat dhe ndërlikimet klinike të vetë simptomave dhe çrregullimeve). Terapistit i duhet të ndërtojë një marrëdhënie me klientin dhe të shkëputet prej saj në momentin që përfundon psikoterapia. Koment i një terapisti.

Klientët në psikoterapi shfaqin nga problemet më të rënda deri tek më të lehtë dhe kërkojnë gjithnjë një vëmendje të shtuar. Po ashtu, është i nevojshëm vlerësimi i faktorëve bashkëshoqërues të klientit të cilët janë gjithnjë specifike në bazë të klientit dhe të cilët mund të jenë ruajtës dhe mbajtës të problemit por mbi të cilat terapisti nuk ka ndikim ndërkohë që ndikojnë punën e terapistit në mënyrë të vazhdueshme (prezenca e familjarëve të klientit, paragjykimet për terapinë, ndikimet sociale, kulturore, etj.).

Narrativa, të treguarit e klientit rreth ngjarjeve, prurjet e klientit dhe përmbajtjet e asaj që thotë janë i gjithë material i terapisë. Praktikrat e tjera klinike që sjell klienti, paragjykimet e klientit, qëndrimet e klientit, etj, janë të gjitha me ndikim në proces dhe tek terapisti. Pritshmëritë e klientit për terapinë ndikojnë qëndrimet e tyre ndaj procesit të psikoterapisë dhe shpesh këto pritshmëri apo ndikime ndikojnë emocionalisht edhe terapistin. Konteksti kulturor në të cilin aplikohet terapia nga disa gjetje është dëshmuar se ndikon drejtpërsëdrejti terapistin në punën e tij dhe kënaqësinë nga puna pasi lidhet me disa procese të psikoterapisë të tilla si vetëhapja, frika e zbulimit të sekreteve familjare dhe besimi tek terapisti⁵.

5 Besimi është një proces thellësisht i rëndësishëm psikoterapeutik që stabilizon marrëdhënien terapeutike dhe nxit vetëhapjen e të shprehurit e klientit si e vetmja formë e shërimit duke ndikuar

Për të kuptuar më mirë disa nga ngarkesat psiko-emocionale në punën e një terapisti më poshtë paraqiten disa nga shqetësimet në fokus të punës së tij me klientë ku instrumenti, mjeti dhe metoda e vetme e kurimit është puna e terapistit dhe marrëdhënia psikoterapeutike me klientin. Kjo e fundit është shpesh e rrezikuar nga vetë shqetësimet e klientit dhe faktorë të tjerë si tipologjia e klientit dhe ndikimet nga jashtë (rrethi i familjarëve, të afërmve, miqtë e klientit) saqë shpesh psikoterapistit i duhet të punojë me klientit edhe për të gjitha këto ndikime që vijnë nga jashtë brënda procesit terapeutik duke ndikuar drejtpërsëdrejti marrëdhënien terapeutike, shërimin e klientit dhe duke krijuar shpesh një ezaurim shpirtëror e mendor/konjitiv të psikoterapistit.

- Ankthi dhe Fobitë Specifike, Ankthi Social, Ankthi i përgjithësuar, Ataket e Panikut, Stresi Akut, Stresi Post Traumës, Stresi Post Partum, Humori Disforik, Humori Depresiv & Bipolar
- Çrregullimet e Personalitetit, Çrregullimi Obsesiv-Kompulsiv, Çrregullimet Psikosomatike
- Çrregullimet e të Ngrënit, Çrregullime të Ciklit gjumë-zgjim
- Çrregullimet e Fëmijërisë, Çrregullimet e Atashimit, Çrregullime të kontrollit impulsiv dhe sjelljes, Fëmijët në kujdesin rezidencial
- Psikozat e Çrregullimi i Skizofrenisë
- Dhuna, Abuzimi, Neglizhimi, Keqtrajtimi i Fëmijës (familje, shkollë, mjedise të tjera). Dhuna, Abuzimi, Neglizhimi, Keqtrajtimi i të rriturit (partnerit/partneres)
- Problemet marrëdhënore/në çift, Problemet familjare (marrëdhëniet familjare, niveli i lartë i të shprehurit emocional brënda familjes, Ndarja ose Divorci dhe Ndikimi, Ndikimi i distresit prindëror tek fëmijët
- Zija e pakomplikuar/komplikuar, Tentativat për vetëvrasje, rreziku i tentativave për vetëvrasje
- Sëmundjet e një anëtarit të familjes & kufizimet
- Probleme të Edukimit/shkollimit, Probleme të Punës, Probleme të Ekonomisë, Varfëria Ekstreme, Probleme të strehimit (mungesës ose diskomfortit të banesës), Probleme të të jetuarit në një qendër rezidenciale
- Probleme të fqinjësisë
- Probleme të lidhura me fazat e jetës, Probleme të lidhura me të jetuarin vetëm
- Vështirësitë e Akulturimit/Migrimi/Emigrimi, Përgjashtimi apo refuzimi social, Diskriminimi dhe/ose Persekutimi. Përkatesia fetare dhe problemet
- Viktima e një Krime
- Ekspozimi në fatkeqësitë madhore/natyore, Luftë, Armiqësi të tjera
- Shtatëzanitë e padëshiruara
- Etj.

Psikoterapistit i nevojitet të ndërtojë një bisedë e cila nuk ngjason me bisedat e tjera për shkak se është tërësisht klinike dhe shëruuese. Ajo nuk mund të jetë një bisedë mekanike në të zbuluarit e simp-
drejtpërsëdrejti suksesin e trajtimit terapeutik e për rrjedhojë përjetimet edhe të terapistit mbi punën me klientin.

tomave por e thellë në të kuptuarit e klientit dhe me qëllimin për ti bërë klientët të flasin, të shprehën dhe të qartësohen mbi strategjitë e tyre të përballimit në situatat jetësore, në procesimin apo shërimin nga traumat e pa kaluara dhe në shërimin nga shqetësimet psikoemocionale të qëndrueshme apo impaktin negativ psikoemocional (mendime negative, ide negative, emocione negative) që përvoja të ndryshme të jetës u kanë shkaktuar atyre. Në mënyrë që të jetë i suksesshëm psikoterapistit i duhet:

- Të kuptojë psikopatologjinë dhe shëndetin mendor përgjatë jetës
- Të ketë aftësinë të vlerësojë funksionimin konjitiv, emocional, sjellor dhe ndërpersonal si dhe të integrojë dhe sintetizojë të dhënat nga testet me vëzhgime, intervista dhe të dhëna nga burime të tjera
- Të ketë aftësinë për të zhvilluar ndërhyrje psikologjike dhe sjellore si dhe të përmirësojë shëndetin dhe funksionimin duke përdorur një sërë ndërhyrjesh
- Aftësinë të zhvillojë kërkimin në një rang të gjërë procesesh psikologjike klinike
- Aftësinë për të zhvilluar dhe mbajtur një marrëdhënie terapeutike dhe komuniteti në një diversitet të gjërë popullatash
- Aftësinë etike dhe ti përgjigjet kërkesave ligjore dhe një sërë praktikave në psikologjinë klinike
- Të kuptojë pritshmëritë profesionale dhe të drejtojnë sjelljen duke promovuar vetreflektimin, integritetin dhe llogaridhënien
- Të ketë ndërgjegjshmërinë e të kuptuarit se si stadet zhvillimore dhe tranzicionet jetësore ndërliken me kontekstin e gjërë biosociokulturor, se si identiteti zhvillohet si një funksion i këtyre ndërlihdjeve dhe se si këto përvoja të ndryshme socializimi dhe maturimi ndikojnë këndvështrimin dhe identitetin⁶

Niveli i besimit të klientit tek terapisti (ngandonjëherë për shkak të përvojave të mëparshme me psikoterapistë të tjerë dhe gjeneralizimi), mbrojtet dhe rezistencat e klientit ngandonjëherë mund ta lodhin psikoterapistin sidomos nëse ai nuk ka kuptuar në kohën e duhur (që në fillim të procesit) këto ndikime.

Konkluzione e Sugjerime

Psikoterapistët janë ndër profesionistët me riskun më të lartë për probleme të shëndetit mendor dhe nevojës për psikoterapi. Ky është një profesion ku personalja dhe profesionalja nuk ndahen me lehtësi. Norcross & Orlinsky duke cituar Burton shkruajnë se shumica e psikoterapistëve që vijnë vetë në psikoterapi nuk vijnë me qëllim trajnimit apo rritje të kredencialeve edhe pse kjo mund të jetë një vlerë e shtuar periferike. Shumica prej tyre ishin thellësisht të lënduar dhe kishin nevojë për ndihmë në mënyrë që të vazhdonin me përditshmërinë e tyre (Norcross & Orlinsky 2005, fq 193; Burton 1974, fq 94).

Po ashtu një tjetër autor shkruan se ndërkohë që është e njohur se pjesa më e madhe e psikoterapistëve dhe psikanalistëve e zgjedhin rrugën e tyre profesionale si rezultat i përvojave të tyre të hershme traumatike dhe ndërkohë që ata ia dedikojnë jetën e tyre çlirimit të vuajtjes emocionale pa u gjykuar, ata kanë frikë nga kompromentimi i reputacionit të tyre nga bërja publike e vuajtjeve të tyre në jetën personale (Farber, 2017. Fq 1).

Referenca

1. Gerson, Barbara. The therapist as a person. Life crises, life choices, life experiences, and their effects on treatment. 2001. Library of Congress. USA. ISBN 0-88163-357-7
2. Geller J. D., Norcross J. C., Orlinsky D. E. The Psychotherapist' own psychotherapy: Patient and Clinician Perspectives. 2005, Oxford University Press.
3. Winnette P., Baylin J. Working with traumatic memories to heal adults with unresolved childhood trauma. Neuroscience, Attachment theory and Pesso Boyden system Psychomotor Psychotherapy. 2017, Jessica Kingsley Publishers.
4. Farber Sh. K. Celebrating the Wounded Healer Psychotherapist. Pain, Post-Traumatic Growth and Self-Disclosure. 2017, Routledge, Taylor & Francis Group.
5. Sherman, L. 2015. Skills in Counselling & Psychotherapy with Children & Young People. SAGE publications. Francesca Inskipp Series Editor.
6. APA website of Psychotherapy and Clinical Psychology
7. Frontiers in Psychology, 2022. National Library of Medicine
8. Peters Sh. The Effects of Practicing Psychotherapy on Therapist' personal life. <https://www.madinamerica.com/2016/11/effects-practicing-psychotherapy-therapists-personal-lives/>