

INFLUENȚA LIMBAJULUI ÎN PSIHOTERAPIE

CZU: 81`23:615.851

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7615325>

Cristina Ioana GAVRILAȘ
ORCID 0000-0001-7941-1547

Cătălin DRACȘINEANU
ORCID 0000-0002-5888-7308

Universitatea „Petre Andrei”, Iași, România

All psychological interventions rely on the power of language. Even those that emphasize silence use imagery, induce hypnosis, or use exercises to promote direct contact with the present place and time, and do so using language processes. Psychotherapists rarely intervene directly in the lives of their patients. They largely create change through conversation. Effective therapists, by nature and training, are skilled at using language (speaking clearly, listening attentively and understanding) and promoting psychological well-being through dialogue. Language builds alliance, provokes deep understanding and expresses empathy. It teaches concepts, shapes new skills, and guides therapeutic exercises. Language is not just a vehicle for therapeutic intervention, it is the intervention.

Keywords: language, psychotherapy, imagery, cognitive approach.

Cuvinte cheie: limbaj, psihoterapie, imagini, abordare cognitivă.

Limbajul, conform Dicționarului Explicativ Român (ediția a II-a, Univers Enciclopedic, București, 1998), reprezintă un “sistem de comunicare alcătuit din sunete articulate, specific oamenilor, prin care aceștia își exprimă gândurile, sentimentele și dorințele; un mod specific de exprimare a sentimentelor și a gândurilor în cadrul limbii comune sau naționale”.

Cu ajutorul limbajului se creează identitatea individului, se formează amintiri și experiențe. Prin limbaj descoperim istoria unei persoane, caracterul ei, orientarea sa sexuală, cultura din care face parte, mediul economic, etnia, religia, experiența de viață a acesteia.

“Cuvântul este sunet și culoare, e mesagerul gândului uman”, spunea Tudor Vianu. Tot el spunea în *Arta prozatorilor români* (EPL București, 1996, p. 11-19) că “cine vorbește o face pentru a-și împărtăși gândurile, sentimentele și reprezentările, dorințele sau hotărârile, dar că în același timp comunicările sale năzuiesc să atingă o sferă anumită a semenilor care întrebuințează același sistem de simboluri lingvistice. Cine vorbește <comunică> și <se comunică>. O face pentru el și pentru alții. În limbaj se eliberează o stare sufletească individuală și se eliberează un raport social.” De aici rezultă că limbajul este tranzitiv și reflexiv. Cele două caracteristici sunt într-un raport de cooperare în sensul că vorbitorul transmite un mesaj și totodată el intră într-un raport social cu ceilalți interlocutori prin exprimarea atitudinii sale față de cele comunicate tranzitiv.

În psihologia contemporană observăm că limbajul întrunește trei funcții importante: reglatoare, cognitivă și de comunicare. Funcția reglatoare îi permite individului să se adapteze la mediul înconjurător, la semenii lui, să fie capabil să influențeze stările și sentimentele celorlalți. Din punctul de vedere al cogniției înțelegem că fără limbaj nu este posibilă memoria, gândirea. Astfel observăm că limbajul este centrul sistemului psihic uman. Cea mai importantă funcție este cea de comunicare. Aici limbajul reprezintă un proces de creare și de susținere a relațiilor interumane cu ajutorul limbii.

În psihoterapie limbajul este cheia de comunicare a stărilor psiho-afective. În lipsa lui psihoterapeutul nu poate susține o terapie prin nicio tehnică studiată de el cum și prin niciun instrument specific acestei abordări.

Pe parcursul terapiei, limbajul reprezintă puntea, podul, prin care se stabilește alianța terapeutică, iar încrederea clientului în terapeut ia naștere de la prima interacțiune între cei doi, în special prin intermediul limbajului adecvat folosit de cel de-al doilea. Este principalul motiv pentru care un terapeut care comunică aceeași limbă nativă cu cea a clientului său are din start un avantaj incontestabil în fața altuia care, deși cu pregătire sau experiență similare, nu vorbește limba maternă a clientului. Toate inflexiunile unui limbaj, cadența, ritmul, regionalismele, jargonul de un anumit tip sau chiar pauzele din vorbire sunt uneori intraductibile într-o limbă străină, oricâtă pregătire lingvistică ar exista. Limbajul este cel care întărește alianța terapeutică, constatându-se că în comunitățile din diaspora a diferitelor naționalități tendința este de a căuta terapeuți care să vorbească aceeași limbă maternă - altfel spus, să aibă din start un istoric comun, o punte de legătură.

Un limbaj matern comun presupune astfel apartenență la o identitate națională, un loc, o istorie, o cultură comună, ceea ce este important iar uneori esențial având în vedere faptul că schimbarea este adusă în viața clienților de către psihoterapeuți prin conversația în sine.

Toate subtilitățile limbajului adâncesc în majoritatea cazurilor, atunci când sunt folosite cu înțelepciune și mai ales empatie, momentele de conștientizare pentru client. Ulterior, în jurnalul terapeutic, și dacă psihoterapeutul folosește această abordare terapeutică, clientul își va nota acele cuvinte care i-au produs conștientizări - sunt borne de reper importante pe parcursul vindecării pe care le va revizita ulterior, când va reciti jurnalul.

Toate cele menționate anterior duc în mod evident la evidențierea pentru un psihoterapeut a stăpânirii complexității limbajului, cu toate nuanțele și subtilitățile acestuia: mesajele care ajung la client au nevoie să fie clare, limpezi, bine structurate, logice - din punct de vedere al capacității organizatorice dar în același timp să demonstreze empatie și ascultare activă. Parafrizarea, reluarea de către psihoterapeut în timpul ședinței terapeutice a unor cuvinte-cheie, folosite de către client sau chiar a unor propoziții întregi, dacă acestea fac sens în contextul ședinței, pot fi momente esențiale în declanșarea de catharsis-uri intelectuale, spirituale sau emoționale pentru client.

Din punctul de vedere al complexității limbajului observăm cum o frază sau o formulă de introducere exprimată în limba engleză, de exemplu, poate avea conotații diferite în țări precum Anglia sau SUA. Vin aici cu o listă de formulări care vor să transmită aceeași idee dar din punct de vedere lingvistic ajung să fie interpretate diferit, în funcție de țara lor de proveniență.

Engleza vorbită	Engleza tradusă americană
<i>Are you alright?</i>	<i>Hi, how are you doing?</i>
<i>Kip</i>	<i>Take a nap</i>
<i>Brully</i>	<i>Umbrella</i>
<i>Cashpoint</i>	<i>ATM</i>
<i>Laters</i>	<i>Bye</i>
<i>Dodgy</i>	<i>Shady</i>

Literatura de specialitate vorbește în ultimii ani, mai ales de când globalizarea a accelerat lucrul psihoterapeuților (la rândul lor, bilingvi) cu persoane vorbitoare de mai mult de o limbă străină, de cazuri de pacienți care preferă să susțină terapiile în limba nouă, dobândită. În mod evident, limba maternă, nativă, are într-o măsură covârșitoare de a face cu natura emoțională a indivizilor - altfel

spus, limbajul este stocat la un nivel mult mai profund decât cel învățat ulterior, cel mai probabil într-un mediu școlar, academic sau de afaceri și lipsit de încărcătura emoțională a primului. Dacă clientul a suferit traume de-a lungul copilăriei sau adolescenței este posibil să dorească pentru început, în primele sesiuni de psihoterapie, să comunice în limba țării “de adopție”, sau a limbii engleze - folosirea limbii materne fiind prea mult dintr-o dată.

Noțiunea reprimării a fost astfel extinsă la aceste cazuri în care pacienții accesează amintirile traumatice folosind doar o anumită limbă, într-o altă acces la amintiri fiind practic, anulat. (Javier, 1989 ; 1995).

Putem astfel completa prin a spune că uneori un singur cuvânt în limba maternă poate declanșa amintiri care au conținut emoțional fiind direct legate de acele amintiri în timp ce sinonimul cuvântului într-o altă limbă să nu aibă niciun fel de impact asupra aceluiași individ. S-a observat, de asemenea, că în timpul terapiei atunci când clientul vorbește în altă limbă decât în cea natală el are tendința de a fi cât mai rațional pentru a fi cât mai coerent din punctul de vedere al transmiterii informației dar și al formulării corect gramaticale.

Szandor Ferenczi, în 1916, în cartea sa “On obscene words” preciza că obscenitățile pronunțate de pacienți, în limba maternă, au un impact emoțional mult mai puternic asupra lor decât pronunțate în altă limbă. Concluzia lui începea să aducă în atenția cercetătorilor că un individ are diferite emoții, trăiri, experiențe, reacții în funcție de limba pe care o vorbește (cea maternă sau cea pe care a adoptat-o ca fiind a doua limba).

Cu siguranță, impactul limbajului folosit în timpul sesiunilor de psihoterapie asupra clientului este un subiect asupra căruia abia în ultimii ani încep să fie aduse expertize tot mai aprofundate. La fel, folosirea unei limbi sau a alteia de către terapeut în funcție de context, determină în el însuși o alterare a stării. S. Rosenblum, în 2011, în teza sa (*The role of language in therapy: how bilingual/multilingual therapists experience their work with bilingual/multilingual clients*) afirma că, “pe măsură ce fac trecerea de la o limbă la alta, pot sesiza schimbări ale sinelui meu, fiecare limbă aducând un set de experiențe istorice și culturale”.

Din punct de vedere al unui potențial model de achiziție lingvistică făcut de Kroll și Stewart (1994), persoanele bilingve se pare că dețin un bagaj mai mare de cuvinte din limba maternă și unul mai mic pentru vocabularul celei de-a doua limbi vorbite.

Această a doua limbă este uneori folosită ca mecanism de apărare atunci când, în timpul sesiunii, clientul accesează amintiri traumatice sau un subiect tabu (Santiago-Rivera & Altarriba, 2002), întrucât nu există un atașament emoțional față de vocabularul acestei limbi.

Pentru clienții bilingvi care vin în terapie prezența unui psihoterapeut care vorbește limba maternă a clientului înseamnă o susținere a relației terapeutice într-un cadru mai intim, mai relaxant și mai familiar. În aceste tipuri de terapie schimbarea limbii în timpul discuției cu psihologul poate servi ca un instrument de detașare emoțională, a încărcăturii de moment pentru a relaxa puțin starea de spirit a clientului și pentru a avea capacitatea ulterioară de continuare a ședinței terapeutice.

În concluzie, cercetările care vizează folosirea limbajului de către bilingvi au stârnit multe controverse în ceea ce privește acuratețea actului terapeutic când cei doi, atât clientul cât și psihoterapeutul, sunt diferiți din punct de vedere lingvistic. Astfel se recomandă ca terapia să fie susținută ca bază principală în limba maternă altfel existând riscul blocării accesului la diferite procese mentale sau a amintirilor traumatizante din trecut.

Referințe bibliografice :

1. BIEVER, Joan L., M., CASTANO, Teresa, DE LAS FUENTES, Cynthia, GONZALEZ Cynthia, SERVIN-LOPEZ Selia, SPROWLS Christie, TRIPP, Charlotte G., (2002), *The role of language in training psychologists to work with Hispanic clients*. Our Lady of the Lake University: Professional Psychology: Research and Practice 2002, Vol. 33, No. 3, 330–336

2. BOOTHE, Beáta (1991), *Analysis of Verbal Presentation - A Problem in Psychotherapy Process Research*. Psychother Psychosom Med Psychol, Jan; 41(1):22-30
3. JAVIER, Rafael A. (1989), *Linguistic considerations in the treatment of bilinguals*. Psychoanalytic Psychology, 6(1), 87-96. doi:10.1037/0736-9735.6.1.87
4. FRENCZI, Sandor (1916), « On obscene words ». In: *Sex and Psychoanalysis*, transl. by E. Jones, Boston, Gorham Press
5. KROLL, Judith, STEWART, Erika (1994), *Journal of Memory and Language*. Volume 33, Issue 2, April 1994, Pages 149-174
6. ROSENBLUM, Sofia Maia (2011), *The role of language in therapy: how bilingual/multilingual therapists experience their work with bilingual/multilingual clients*; Theses Dissertations and Projects; Smith College: <https://scholarworks.smith.edu/theses>
7. SANTIAGO-RIVERA, Azara & ALTARRIBA, Jeannette (2002), *The role of language in therapy with the Spanish-English bilingual client*. Professional Psychology: Research and Practice, 33(1), 30- 38. doi:10.1037/0735-7028.33.1.30
8. SCHLECHTER, Pascal; HELLMANN, Jens H.; WINGBERMÜHLE, Pia (2021), *Which psychological characteristics influence therapists' readiness to work with refugees?*. Morina, Nexhmedin Clinical Psychology and Psychotherapy, Vol.28 (2), p. 334-344
9. VÖGELE, Claus (2016), *Does Anyone Still Understand Me? Psychotherapy and Multilingualism*, Verhaltenstherapie, 26:156-157; <https://doi.org/10.1159/000448818>
10. <https://ontariotechu.ca>
11. <https://scholarworks.smith.edu/>
12. <https://www.karger.com/>
13. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>