

## PSIKOLOGJIA KLINIKE DHE PSIKOTERAPIA, ROLI DHE RËNDËSIA E TYRE NË MIRËQENIEN E SHËNDETIT MENDOR



**Enver S. Çesko**

*Psikolog,  
Klinika private për psikologji  
dhe psikoterapi “Psikodiag-  
nostika”,  
Prishtinë*

### Psikologjia klinike vs Psikoterapia.

Duke u nisur nga literatura shkollore, psikologjia është shkencë që merret me proceset psikike, prandaj edhe etimologjia e fjalës “psych-ology” do të thotë studim i “psikës”, në dallim nga etimologjia e fjalës “psycho-therapy” që nënkupton shërim i psikës. Prandaj, edhe historiku i zhvillimit të shkencës së psikologjisë, që buron nga shkencat ekzakte (filozofia, pedagogjia, biologjia, fizika, kimia dhe mjekësia), në një anë, dhe të psikoterapisë që buron nga shamanizmi, në anën tjetër, paraqesin dy fusha të ndara njëra nga tjetra. Psikoterapia nuk është specializim në psikologji, apo në psikiatri. Është e kuptueshme, që secila në vete ka edhe specifikat e qasjes si në metodologjinë e punës, ashtu edhe në trajtimin edhe në interpretimin e proceseve dhe dukurive që ballafaqohen gjatë punës me pacient apo klient. Derisa psikiatria nucionin kryesor e ka sëmundjen, patologjinë, psikologjia merret me të ashtuquajturën “normalitetin”, kurse psikoterapia merret me vuajtjet që vijnë nga patologjia dhe normaliteti.

Profesioni i “Psikoterapisë” përdor intervenimet psikologjike për të ndihmuar individët në zgjidhjen e problemeve të ndryshme të karakterit psikologjik (stresi, ankthi, depresioni, neurozat, çrregullimet obsesivo-kompulsive, çrregullimet e të ngrënit, fobit, sulmet e panikut, etj). Profesionit i “Psikologjisë”, është më tepër e orientuar në fushën arsimore-edukuese (akademike), në studimin e mendjes së njeriut në situata të ndryshme. Të dy profesionet ofrojnë shërbime individuale dhe grupore, por që shumë psikolog pretendojnë më shumë qasjen individuale.

Shpesh herë fusha e veprimit të profesionit të Psikologjisë, Psikiatrisë dhe Psikoterapisë mbulon njëra tjetrën, por ato nuk janë sinonime. Vetëm disa Psikolog përdorin psikoterapi në punën e tyre, siç e bëjnë edhe ca Psikiatër qasje të caktuara psikoterapeutike, por shumë Psikoterapeut janë në të njëjtën kohë edhe psikolog apo psikiatër.

Në shumë kultura, ku dominimi i shkencës psikiatrike është sundues dhe ka karakter rigjid dhe herë herë edhe “narcizoid”, mundësia e bashkëpunimit dhe zhvillimit të profesionit të Psikologjisë klinike, e aq më pak të Psikoterapisë, është për së tepërmi e injoruar. Edhe pse ky fakt shpesh herë ndërlihet me psikoanalizën frejdiene, ku edhe shumë Psikiatër tentojnë të krijojnë identitetin e tyre me faktin se vet Frojdi ka qenë mjekë psikiatër.

Prandaj, “lufta” permanente e Psikiatërve me Psikolog klinik, e sidomos me Psikoterapeutët, është në frikën nga ngushtimi i fushës së veprimtarisë si dhe tentimit të qenurit autonom. Edhe pse në jetën shoqërore pasqyrojnë një tablo relaksues dhe bashkëvepruese, në praktikën e tyre, Psikia-

trit veprojnë me tendencë rigjide dhe autonome.

Siç po duket, me zhvillimin e shëndetit mendor dhe ofrimit të shërbimeve parësore në një anë, dhe nevoja imediate për një qasje multidisiplinare në zhvillimin e shëndetit mendor në anën tjetër, kohëve të fundit ngritët vetëdijesimi i Psikiatërve për një bashkëpunim të përbashkët në mes Psikologëve dhe Psikoterapeutëve.

Edukimi në profesionin e Psikoterapisë zakonisht bëhet me trajnime minimale katërvjeçare në përbushjen e kriterëve të përcaktuara nga Institutet e Akredituara Europiane për Trajnime të Standardizuara (EAPTI). Këto institute kërkojnë që trajnuesi në edukim për psikoterapi të përbush këto kriterë; teoria me metodologji për psikoterapi, puna personale në zhvillim të personalitetit të psikoterapeutit, puna praktike klinike dhe mbikëqyrje (supervizim) për punën klinike në praktik. Përfundimi i suksesshëm me përbushjen e kriterëve të lartë cekura, jep të drejtën që psikoterapeuti i përfunduar në edukim, të mundësohet aplikimi për akreditim në profesionin e psikoterapisë.

### Psikoterapia një profesion i pavarur

Sot, Psikoterapia është një profesion në vete që është plotësisht i ndarë nga psikiatria dhe psikologjia, ku metodologjia klinike bazohet në një gamë të gjerë të gjetjeve të reja në shkencën humanistike, mjekësore, sociale dhe të neuroteknologjike. Psikoterapia, në profilin e vet përfshinë njohurit teorike, metodologjinë aplikative të bazuara në gjetjet e avancuar shkencore si dhe në parimet e hulumtimit shkencor.

Sot, në literaturën e psikoterapisë mund të gjenet mbi 50 definime të autorëve të ndryshëm që e përkufizojnë definimin e psikoterapisë (Norcross & Golfried, 2005, Hersen, Michel & Sledge, William, 2002, Levy, R.A. & Ablon, J.S. 2009).

Disa autorë tjerë (L’ Abate, Luciano, 2013, Barlow, (2011), Hersen, Kazdin & Bellack, (1991) mendojnë se psikologjia klinike dhe psikoterapia shkencore duhet të bazohen në praktikën e gjetjeve më të reja shkencore në mënyrë që të largohen nga pjesa artistike, apo siç e quajnë ata “sharlatane”. Më vonë autorët tjerë (Norcross, Gallager & Prochaska, 1986), theksojnë rëndësinë e evaluimit dhe të interpretimit të bazuar në metodologjinë shkencore të evidencës praktike.

Asociacioni European për Psikoterapi (EAP) gjatë përpilimit të Aktit për Psikoterapi me kërkesë të Parlamentit European, duke u bazuar në Deklaratën e Strazburit të vitit 1990, jep këtë definim të profesionit të psikoterapisë/ [www.europsyche.org](http://www.europsyche.org)

*“Psikoterapia është një disiplinë shkencore e pavarur, praktika e së cilës përfaqëson një profesion të lirë dhe të pavarur, ku trajnimi në psikoterapi zhvillohet në një nivel të përparuar, të kualifikuar dhe shkencor, duke*

*e përfshirë sigurimin dhe garantimin e shumë llojshmërisë së metodave psikoterapeutike, me një edukim të plotë psikoterapeutik ku përfshin teori, përvojën personale dhe praktikë nën supervizion. Përmes këtij cikli të plotë trajnimi përfitohej njohuri të mjaftueshme mbi procese të ndryshme psikoterapeutike, ku qasja në edukim bëhet nëpërmjet marrjes së një sërë kualifikimesh paraprake, veçanërisht në shkencat humane dhe sociale. Shërbimet psikoterapeutike ofrohen klientëve/pacientëve që të përballojnë, zgjidhin, dhe të trajtojnë çrregullimet, vështirësitë dhe problemet ose konfliktet interpersonale dhe intrapersonale me qëllim të ruajtjes së mirëqenies dhe shëndetit mendor.”*

Karakterit empirik i lëndës së Psikoterapisë ka dy parime kryesore; parimi i të qenit shkencë, sepse aplikimi i teknikave duhet që në mënyrë empirike të dëshmohej dhe të vërtetohet duke u bazuar në metodologjinë shkencore, dhe parimi i të qenit art, duke zbatuar kreativitetin dhe gjindshmërinë dhe shkathtësitë profesionale të psikoterapeutit. Prandaj, psikoterapeutit efektivi i nevojitet që të ketë njohuri në shkencën e psikoterapisë dhe në të njëjtën kohë të ketë aftësi të aplikimit teknikat në mënyrë artistike me klient/pacient në trajtimin e problemeve, simptomave apo çrregullimeve të ndryshme. (Hofmann & Weinberger, 2007)

Trajnimi i një “Psikologu” evropian (Pieiro & Lunt, 2002; Lunt, 2000) dhe kompetencat profesionale të një “Psikologu” evropian (Roe, 2002; EFPA, Shtojca III; Bartram & Roe, 2005) janë dukshëm të ndryshme nga trajnimi dhe kompetencat profesionale të një “Psikoterapisti” evropian (Young et al., 2012; EAP, 2013).

Ky dallim tashmë është njohur, krahasuar edhe me dallimet e identifikuara në gjetjet e shumë autorëve tjerë (Aherne, Smith & Whelan, 2018; Aherne & McElvaney, 2016).

Ekziston edhe dallime në procesin edukativ arsimor në mes Psikologëve dhe Psikoterapeutëve, që paraqet karakterin e veçantë në edukim. Edukimi në Psikologji është tërësisht akademik dhe bazuar vetëm në universitet/kolegj, kurse edukimi në Psikoterapi është profesional por që mund të organizohet edhe në frymën akademike por që e ka edhe karakterin e përvojës personale. Psikologët pretendojnë se personat që kanë nevojë për trajtim, kanë probleme serioze emocionale apo mentale, prandaj duhet të trajtojnë, por nuk mendojnë se edhe vet kanë nevojë për terapi apo trajtime të eksperiencës personale. Kurse, Psikoterapeutët, edukimin e vet e zhvillojnë edhe në trajtimin e eksperiencës personale duke u trajtuar edhe vet me psikoterapi.

Duke hulumtuar llojet dhe modalitetet e psikoterapisë në literaturë disa autorë (Herink & Herink, 2012) theksojnë për një gamë prej 255 deri 350 lloje të ndryshme të formave që psikoterapeutët aplikojnë në praktikat e tyre. Në Asociacionin Evropian për Psikoterapi (EAP) deri më tani modalitetet dhe qasjet e pranuar dhe të akredituara janë 20 lloje me qasje të shkollave psikoterapeutike.

Asociacioni Evropian për Psikoterapi (EAP) përfaqëson rreth 120,000+ psikoterapistë që i përkasin shoqatave kombëtare dhe evropiane të psikoterapisë; Federata Evropiane e Asociacionit të Psikologëve (EFPA) përfaqëson rreth 220,000 psikologë që i përkasin shoqatave kombëtare dhe evropiane të psikologjisë. Ka relativisht pak profesionistë që janë anëtarë të të dyja shoqatave profesionale në mbarë Evropën.

Asociacioni Evropian për Psikoterapi (EAP) i ka bërë një parashtrim Komisionit Evropian për të pranuar një Kuadër të Përbashkët Trajnimi për Psikoterapinë; 9 shtete e kanë mbështetur këtë aplikacion. Federata Evropiane e Shoqatave të Psikologëve (EFPA) i ka bërë një paraqitje të veçantë Komisionit Evropian në drejtim të mbështetjes së psikoterapisë evropiane.

#### Psikoterapia në Kosovë

Duke u nisur nga ndryshimet dhe zhvillimet në sistemin shëndetësor dhe arsimor të periudhës së pasluftës në Kosovë, dhe aprovimit të ligjit për Shëndetësi, nevojë për edukim dhe aftësim profesional paraqitet si kusht i nevojshëm në orientimin dhe riaftësimin e profesionistëve në arsimin shëndetësor. Nevoja për ndihmë dhe kujdes në lëmin e shëndetit mendor është e madhe, prandaj në këtë drejtim edhe strategjia afatgjate e zhvillimit të shëndetit mendor në Kosovë është orientuar në strategjinë e edukimit dhe arsimimit të profesionistëve në lëmin e shëndetit mendor.

Shumë organizata ndërkombëtare me ndihmën e kuadrit profesionist të Kosovës kanë kontribuar në zhvillimin e strategjisë kadrovike në Shëndetin mendor. Janë mbajtur shumë seminare, punëtori si dhe trajnime profesionale në fushat e ndryshme të shëndetit mendor.

Në fushën e arsimit, nëpër shumë shkolla të Kosovës janë mbajtur seminare dhe edukime nga fusha e traumave të luftës si dhe seminare për çështjet psikosociale të punëtorëve në Qendrat për punë sociale.

Një numër i konsiderueshëm i mjekëve, psikiatërve, neuropsikiatërve, psikologëve,

pedagogëve dhe punëtorëve social janë trajnuar në dhënien e ndihmës psikosociale kryesisht për problemet e pasojave të stresit posttraumatik. Sigurimi dhe nevoja për kujdesin dhe ndihmën profesionale në këtë drejtim ka inicuar nevojën edhe për formimin e një shoqate që do të kujdesej për ngritjen dhe aftësimin e profesionistëve në lëmin e psikoterapisë.

Në këtë drejtim me iniciativën e neuropsikiatërve, psikiatërve dhe psikologëve kosovarë që aktualisht punojnë dhe veprojnë nëpër organizata, institucione dhe shërbime të ndryshme shëndetësore-humanitare është themeluar Shoqata e Psikoterapeutëve të Kosovës me akronim KAP (nga gjuha angleze – Kosova Association for Psychotherapy). Akti i themelimit është bërë me 03.02.2001 në Prishtinë. Në atë kohë, Shoqata ishte regjistruar në UNMIK me datën 01.08.2001 me numër biznesi 5100945-2.

Themelimi Shoqatës së Psikoterapeutëve të Kosovës është bazuar në Deklaratën e Strasburit për psikoterapi të vitit 1990 si dhe në aktet e Asociacionit Evropian për Psikoterapi (EAP) si organizatë profesionale me qëllim të aktualizimit dhe zhvillimit të profesionit të psikoterapisë si profesion i pavarur.

Shoqata e Psikoterapeutëve të Kosovës (KAP), bëhet organizatë kombëtare që është pjese e ombrellës në Asociacionin Evropian për Psikoterapi (EAP) me seli në Vjenë të Austrisë.

Shoqata e Psikoterapeutëve të Kosovës (KAP) që nga viti 2007 është anëtar i rregullt në Asociacionin Evropian për Psikoterapi (EAP) që e mban statusin Umbrel Organizativ Kombëtar (National Umbrella Organization-NUO) dhe Organizatë Kombëtare Akredituese (National Awarding Organization-NAO). Me këto dy statute, Shoqata (KAP) gëzon të drejtën që të procesoj studentët që përfundojnë trajnimet sipas standardeve të përcaktuara nga EAP, për t'u akredituar me Certifikatën Evropiane për Psikoterapi (ECP).

Nga viti 2013 në Shoqatën e Psikoterapeutëve të Kosovës (KAP) janë gjithsejtë 55 psikoterapeut të akredituar nga qasjet e ndryshme dhe 5 prej tyre kanë Certifikatën Evropiane për Psikoterapi (ECP).

#### Psikologjia dhe Psikoterapia dhe mirëqenia e njeriut

Roli i Psikologut klinik në fushën e shëndetit mendor ofron një qasje drejtë mundësimi të kuptimit të ankesave dhe problemeve psikologjike të klientëve nevojtar, pa ndë-

rhyrë në patologjinë e çrregullimit. Vlerësimet dhe matjet e shumta në diferencimet dhe përcaktimet e ankesave, problemeve, funksionimit dhe zhvillimit të shumë proceseve emocionale dhe psikosociale, mundësojnë të kuptuarit e mirëqenies së shëndetit mendor të klientit nevojtar.

Roli i Psikoterapeutit në fushën e shëndetit mendor ofron mundësinë e trajtimit më të thelluar në analizën drejt të kuptuarit të ankesave, problemeve psikologjike, mentale dhe emocionale. Trajtimi psikoterapeutik me metoda të veçanta psikodinamike, humanistike dhe psikoanalitike, ofron një qasje salutogjenetike si në kuptimin, analizën dhe vetëdijesimin e problemit, ashtu edhe në trajtimin drejtë përmirësimit të gjendjes së shëndetit mendor për një jetë më kualitative.

Derisa roli i Psikologut përfshin edhe pjesën e vlerësimit dhe dhënies së diagnozës deskriptive, shumica e Psikoterapeutëve më tepër orientohen në ofrimin e trajtimit më të thelluar në analizën dhe kuptimin e burimeve të paraqitjes së problemit.

Trajtimi psikologjik, zakonisht, nënkupton dhënie këshilla, pa ndërhyrje të thelluar analitike në burimin e problemit. Kjo për arsye se Psikologët nuk zotojnë përvoja dhe edukim në metoda dhe teknika të veçanta, në një anë, dhe se psikologët e edukuar nuk posedojnë përvoja terapeutike të eksperiencës personale, në anën tjetër.

Trajtimi Psikoterapeutik, kërkon punë me një angazhim më kompleks, që ka karakterin analitik në gjetjen, kuptimin dhe vetëdijesimin e burimit të problemit duke e stimuluar procesin psikodinamik, që në esencë e ka krijimin e ndërsjellë të raportit klient-terapist. Në këtë proces të përbashkët psikodinamik, gjithsesi se psikoterapeuti përdor një game të gjerë të teknikave nga qasjet e ndryshme psikoterapeutike, varësisht nga natyra e problemit dhe të vet personalitetit të klientit.

Mbështetja psikologjike, forma të ndryshme e këshillimeve emocionale dhe psikosociale, të ofruara nga ana e psikologut klinik, në përmirësimin e mirëqenies mentale të klientëve nevojtar, në qendrat e shëndetit mendor, paraqet një punë humane, ku psikologu klinik ofron tërë potencialin profesional për t'ju ofruar shërbimin në ndihmë të kërkesave të klientit.

Trajtimi psikoterapeutik që ofron psikoterapeuti, e që bazohet në ndërtimin e marrëdhënieve reciproke të besuara, në kuptimin e burimeve të problemeve dhe ankesave, si dhe në zhvillimin e procesit psikodinamik në mbarëvajtjen e ecurisë psikoterapeutike, trajtimi psikoterapeu-

tik merë një karakter salutogjentik në vetëdijesim dhe ngritjen e vetëbesimit për një jetë më kualitative të mirëqenies dhe shëndetit mendor dhe psikoemocional.

Suksesi më i madh arrihet kur psikologu klinik, përveç që kryen obligimet dhe shërbimet profesionale të përfshira në kartën e përcaktuar për psikolog klinik, bashkëpunon me psikoterapeutin, duke treguar gatishmëri për një bashkëveprim profesional drejtë ofrimit të shërbimeve të nevojshme në përmirësimin e gjendjes së shëndetit mendor të klientit nevojtar.

Efikasiteti dhe qëndrueshmëria e trajtimit të suksesshëm në procesin psikoterapeutik, në të njëjtën kohë arrihet nëse kanë bashkëpunim dhe bashkëveprim profesional të përbashkët, pa ndërhyrje në punët profesionale të njëri tjetrit. Shpesh here, gjatë procesit psikoterapeutik, problematika e trajtimit ka edhe karakter preventiv, në formë psikoedukimi për problemin apo ankesat të shumta, që mund të jenë edhe të karakterit psikosomatik.

Sot, në profesionin e psikoterapisë ekziston mundësia edhe diagnozës deskriptive e bazuar në operacionalizimin e çrregullimeve mendore që kanë karakter psikodinamik. Në këtë drejtim, theks të veçantë i kushtohet faktorit të krijimit të raporteve të ndërsjella midis klientit dhe psikoterapeutit, ngjarjeve të përjetuara dhe paraqitjes së problemit apo ankesës, dhe në vet strukturën e personalitetit të klientit, duke përfshirë aftësitë aktuale në zgjidhjen e shumë konflikteve aktuale (OPD, 2013).

#### Përfundimi

Nga kjo që është cekur më lartë, nevoja për zhvillimin dhe ngritjen permanente të psikologjisë klinike në një anë, dhe zhvillimit të qasjes psikoterapeutike, në anën tjetër, paraqitet një nevojë e domosdoshme në arritjen e rezultateve më efikase dhe më të suksesshme për mirëqenien e shëndetit mendor të klientëve nevojtar. Në këtë kontekst, mirëqenia e shëndetit mendor e një shoqërie të shëndosh, varet nga ekzistimi dhe bashkëpunimi profesional e trekëndëshit të quajtur "3P", që nënkupton, "Psikiatër – Psikolog klinik – Psikoterapeut". Ky "3P" duhet të funksionoj pa tendencë rigjide, narcizoide apo autokratike, por në vijën e bashkëpunimit dhe bashkëveprim-it për të arritur një qëllim të përbashkët. E ky qëllim është trajtimi, mirëmbajtja, vetëdijesimi, zhvillimi dhe prevenimi nga çrregullimet e më vonshme, që mund të kenë pasoja afatgjate. Sepse, trajtimi i çdo çrregullim në mirëqenien e shëndetit mendor, kushton më shtrenjtë se sa parandalimi i çrregullimit.

#### Referencat:

- Ahern, D., Smith, L., Whelan, N., Hickey, L., Kirwan, C. & Coffey, A-M. (2018). Comparing competencies of a psychotherapist with those of a psychologist specialising in psychotherapy. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*,
- Aherne, D & McElvaney, R. (2016). A call for dialogue: psychotherapists and psychologists specialising in psychotherapy. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 18(1), 58-74.
- American Psychological Association (2012). Recognition of Psychotherapy Effectiveness. Accessed: [www.apa.org/about/policy/resolution-psychotherapy](http://www.apa.org/about/policy/resolution-psychotherapy)
- Barlow, S.H. Kaslow, N. (2004). Competencies in Professional Psychology. *American Psychologist*, 59(8),774-781.
- Çesko, E., (2002), *Zhvillimi dhe gjendja e Shëndetit Mendor në Kosovë*(në gjuhëna angleze), botuar në editim të Prof.Dr. Alfred Pritz, *Globalized Psychotherapy*, Facultas Universitätsverlag, AG, Wien. 196-199.
- Levy,R.A. & Ablon, J.S.(2009), "Handbook of Evidence Based Psychodynamic Psychotherapy", Oxford University Press.
- L' Abate, Luciano(2013): "Clinical Psychology and Psychotherapy as a Science : An Iconoclastic Perspectives", Springer, New York,
- Hersen, Michel & Sledge, William(2002) Chief editors of "Encyclopedia of Psychotherapy", Elsevier Science.
- Norcross & Golfried, (2005). "Handbook of Psychotherapy Integration", Oxford University Press.
- Von Treuer, K.M. & Reynolds, N. (2017). A Competency Model of Psychology Practice: Articulating Complex Skills and Practices. *Frontiers in Education*, 2, 54.