

ROLI I PSIKOTERAPISË SË KOHEZIONIT TË BRENDSHËM NË PËRMISIMIN E MARRËDHËNIEVE NDËRPERSONALE TË KLIENTËVE ME ANKTH DHE DEPRESION

Fitim Uka^{1,2,3}, Arvesa Studenica^{4,2}, Arlinda Gashi², Diellza Gllogu², Arian Musliu^{1,3}, Albina Krasniqi², Albina Statovci², Vanesa Sopjani², Verone Përçuku⁵, Irma Sadikovici²

¹ Universiteti i Prishtinës, Prishtinë, Kosovë, ² Klinika multidisciplinare Empatia, Prishtinë, Kosovë

³ Ludwig Maximilian University, Munich, Gjermani, ⁴ Kolegji AAB

⁵ Qendra për Hulumtime Psikosociale dhe Mjekësore, Prishtinë, Kosovë, ⁶ Berner Fachhochschule, Bern, Switzerland

Psikoterapia është një nga format më të popullarizuara të trajtimit të çrregullimeve mendore. Në psikoterapi shkrihen natyrshëm arti i komunikimit dhe evidenca shkencore duke krijuar kështu një mundësi unike të trajtimit të simptomave negative të shëndetit mendor. Hulumtimet e mëhershme kanë identifikuar rreth 500 qasje psikoterapeutike, që dallojnë për nga forma e konceptualizimit të psikopatologjisë, për nga mënyra e trajtimit, teknikat e përdorura dhe kohëzgjatja e procesit terapeutik¹⁻⁵. Secila prej psikoterapive ekzistuese është unike në formën se si e ndërton marrëdhënien me klientin, por edhe se si e përkufizon suksesin terapeutik. Natyrshëm, një kritikë e mirëfilltë mund të gjenerojë dhjetëra vërejtje për secilën prej qasjeve ekzistuese për fokusin e shtuar në një aspekt të rëndësishëm të funksionimit të klientit apo edhe mbivlerësimit të peshës që e ka një kohë e caktuar, rrjedhimisht asnjë prej tyre nuk mund të jetë e përsosur në trajtimin e të gjitha çrregullimeve mendore. Si rezultat i sfidave të ndryshme në trajtim të simptomave negative të shëndetit mendor, vazhdojnë të krijohen edhe qasje të reja, që kryesisht e kanë natyrën integrative – përqipen që të grumbullojnë njohjet më të mira nga të gjitha perspektivat dhe të plotësojnë boshllëqet që hasen në

praktikën klinike.

Çrregullimet e ndryshme mendore kanë rritur ndjeshëm prevalencën e tyre globalisht në periudhën pas pandemisë, prirë me depresionin dhe ankthin që prek 31.9%, respektivisht 33.7% të popullatës botërore⁶. Depresioni konsiderohet si çrregullim i disponimit dhe manifestohet me simptoma të ndryshme të cilat ndërlidhen me ndjenjat, mendimet, mënyrën e ballafaqimit me situata të ndryshme, ritmin gjumë-zgjim, apo edhe të ushqyerit⁷. Ankthi në anën tjetër karakterizohet me ndjenja të tensionit, shqetësime, frikë irracionale, mendime intrusive, si dhe manifestohet ndryshime fiziologjike si djersitje dhe rrahje të shpejta të zemrës. Në fakt, shkaqet dhe pasojat e çrregullimeve afektive mund të jenë të ndërlidhura edhe me raportet ndërpersonale. Shpeshherë, humbja e një anëtari të familjes shtyn në përjetimin e simptomave negative të shëndetit⁸, por edhe prishja e raporteve me familjarët, miqtë apo kolegët është rezultat i shpeshtë në rast të përjetimit të çrregullimeve të ndryshme mendore.

Psikoterapia e Kohezionit të Brendshëm, një alternativë më shumë

Psikoterapia e Kohezionit të Brendshëm⁹ është një nga terapitë e reja integrative që

shih mundësinë e përfitimit nga njohjet, praktikat dhe përvojat e psikoterapive të mbështetura në evidencë, por edhe ruan origjinalitetin në konceptualizimin e psikopatologjisë dhe trajtimit të saj. Dy elementet kryesore të PKB janë koha dhe sistemet. Në këtë perspektivë janë përdorur hulumtimet e ndryshme shkencore, për të ndërtuar katër sisteme, që përmbajnë faktorë të rëndësishëm për mirëqenien dhe, në veçanti, për shëndetin mendor të klientëve. Përndryshe, sistemet mund të konsiderohen si raporte të rëndësishme të individit, që e përcjellin në çdo hap të jetës. Në sistemin intrapersonal, është portretizuar raporti i individit me veten dhe janë të shkrira aftësitë vetërregulluese (një term që përfshin aftësinë për t'i menaxhuar sjelljet, mendimet dhe emocionet), vetëvlerësimi apo imazhi i personit për veten dhe motivimi. Marrëdhënia e individit me figura të rëndësishme të familjes, me partnerin, me shoqërinë apo kolegët e punës e përbën sistemin e dytë të kësaj teorie, të njohur si sistemi ndërpersonal. Në sistemin e tretë qëndrojnë qëllimet që i vë individi vetes, shkollimi/edukimi dhe puna. Ndërkaq, në sistemin e fundit është paraqitur nevoja e njeriut për të përvetësuar një shpjegim për ekzistencën e tij dhe të botës, që është i njohur si sistemi spiritual (Shih figura 1).

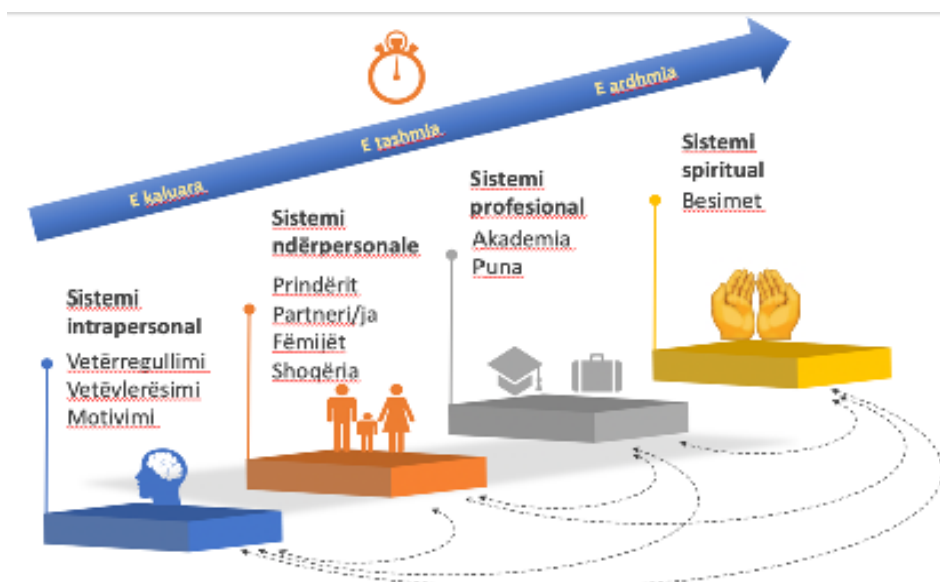


Figura 1. Sistemet e Psikoterapisë së Kohezionit të Brendshëm

Në perspektivën dinamike që është përvetësuar nga PKB, të gjitha shkathtësitë, aftësitë dhe kompetencat kanë ndërlidhje reciproke. Pra, ndryshimet në njërin faktor reflektohen në faktorin tjetër, por edhe janë të varura nga faktori kohë. Ta zëmë, një raport i mirë i individit me veten ndikon edhe në raportet që ka me të tjerët, por edhe anasjelltas, mbështetja që mund të marrë nga të tjerët e bën personin që të krijoj një raport më të mirë me veten, të rris vetëvlerësimin, motivimin dhe vetërregullimin. Pra, në këtë rrjet të pafund të ndërlidhjeve, sistemet bashkëpunojnë për të dhënë rezultate që janë të rëndësishme për individin. Por, ato nuk janë të pavarura nga elementi kohë dhe në PKB argumentohet se një ngjarje traumatike nga e kaluara e ndikon edhe të tashmen, por edhe të armdhen e individit.

Në perspektivën e kohezionit të brendshëm, trajtimin e përcjell një proces 10 hapësh, që përfshin (1) njohjen e klientit, (2) të kuptuarit e sfidës vështirësisë apo problemit që sjell në psikoterapi, (3) vlerësimin dhe (4) analizën, (5) pranimin dhe (6) ballafaqimin, (7) planifikimin, (8) intervenimin dhe (9) rivlerësimin, që mund të përfundoj me (10) lirim të klientit nga procesi terapeutik. Në kuadër të këtij procesi, secili raport dhe secila kohë trajtohet me kujdes në përpjekje për të krijuar tek klienti kohezionin e brendshëm. Kohezioni i brendshëm është i konceptualizuar si një gjendje e rëndësishme që e përjeton klienti dhe që i mundëson (1) të komunikojë haptas me secilin sistem, pranojë të kaluarën, adresojë dhe gjej zgjidhje për konfliktet e së kaluarës të cilat i përkasin secilit sistem; (2) të ndërtojë relacione të shëndetshme me të katër sistemet në të tashmen dhe (3) të manifestoj pritsshmëri realiste dhe të arritshme për relacionet e së ardhmes në secilin sistem.

Rëndësia e marrëdhënieve ndërpersonale për shëndetin mendor

Ekziston një evidencë e akumuluar ndër vite për rëndësinë e marrëdhënieve ndërpersonale në mirëqenien e përgjithshme. Marrëdhënie më të mira ndërpersonale janë shoqëruar përherë me një shëndet më të mirë psikologjik dhe përgjithësisht me rezultate më të mira në të gjitha aspektet e tjera të funksionimit të individit¹⁰. Në anën tjetër, prishja e marrëdhënieve familjare dhe shoqërore përcillet me simptoma negative të shëndetit mendor, si ulje e dëshirës për jetë, dipsonim negativ, mungesë e motivimit¹¹. Raportet e shëndosha ndërpersonale dhe, në veçanti, përkrahja nga familja dhe

miqtë, janë vlerësuar të rëndësishme për trajtimin e çrregullimeve mendore, por edhe si faktorë shumë të rëndësishëm të parandalimit të tyre¹². Lidhja emocionale me figurat primare, komunikimi, stilet e prindërimit vlerësohen të rëndësishme për rritjen dhe zhvillimin e fëmijës - për shëndetin dhe suksesin e tyre¹³. Ngjashëm, një raport i mirëfilltë romantik, është shoqëruar me rezultate më të mira në shëndetin mendor¹⁴. Përtej familjes, raporti me bashkëmoshatarët dhe efektet pozitive të komunikimit dhe mbështetjes nga ana e tyre janë të panumërta dhe shtrijnë ndikimin pozitiv edhe në shëndetin mendor¹⁵. Një marrëdhënie e shëndoshë me bashkëmoshatarët dhe miqtë, që përkthehet në sjellje prosociale, ndihmë, mbrojtje, mbështetje nga ana e tyre redukton në mënyrë signifikante përjetimin e stresit, ankthit, depresionit dhe simptomave të tjera negative të shëndetit¹⁶.

Qëllimi i këtij studimi

Psikoterapia është një proces që synon të përmirësojë shëndetin dhe mirëqenien psikologjike të klientëve. Shpeshherë, procesi terapeutik e vë në qendër raportin e individit me të tjerët dhe synon që të përmirësojë atë. Evidenca e tregon efektivitetin e shumë qasjeve të ndryshme psikoterapeutike në trajtimin e problemeve ndërpersonale. Ky hulumtim ka për qëllim eksplorimin e efektit të PKB në përmirësimin e raporteve ndërpersonale te klientët e diagnostifikuar me ankth dhe depresion.

Metodologjia

Pjesëmarrësit

Në këtë studim janë përfshirë 10 pjesëmarrës/të intervistuar (nga studimi original: Uka dhe kolegët, 2022). Të intervistuarit (N=10; Mage=26.10, SD=5.28; 90% vajza/gra) janë klientë, qw kanë shfaqur simptoma të depresionit dhe të ankthit dhe janë trajtuar me PKB. Shumica e të intervistuarëve (7) në studim kishin përfunduar studimet bazike. Kriteri kryesor i selektimit të pjesëmarrësve për këtë studim ishte që klientët të kishin përfunduar më shumë se pesë sesione të psikoterapisë apo të kishin përfunduar procesin terapeutik. Shpeshhtësia e sesioneve terapeutike ka qenë një herë në javë me kohëzgjatje prej 45-60 minuta.

Instrumentet

Të dhënat janë mbledhur duke përdorur protokollin "Efektiviteti i Psikoterapisë së Kohezionit të Brendshëm" i krijuar nga psikologët e Klinikës "Empatia" për qëllimet

e një serie të hulumtimeve kualitative mbi efektivitetin e PKB. Ky protokoll përmban pyetje në lidhje me përshtypjet e pjesëmarrësve për përvojën terapeutike, si dhe për rolin e psikoterapeutit në adresimin e çështjeve të ndërlidhura me katër sistemet e PKB, si ai intrapersonal, interpersonal, profesional dhe spiritual përgjatë tre perspektivave kohore (e kaluar, e tashme, e ardhme). Intervistat kanë përmbajtur 41 pyetje në lidhje me efektivitetin e PKB.

Procedura

Të dhënat janë mbledhur përmes intervistave të strukturuar, ndërsa paraprakisht, pjesëmarrësit kanë nënshkruar fletëpëqimin dhe kanë marrë informatat e nevojshme për qëllimin e studimit, si dhe të drejtat e tyre përgjatë hulumtimit. Të gjitha intervistat janë zhvilluar nga dy profesioniste të fushës dhe secila intervistë ka zgjatur rreth 1 orë. Komiteti etik i klinikës multidisciplinare "Empatia" ka aprovuar realizimin e studimit

Analiza e të dhënave.

Të dhënat e këtij studimi janë analizuar duke përdorur një qasje deduktive semantike. Të dhënat janë koduar duke selektuar pjesë të tekstit si fraza dhe fjali. Secila transkriptë është analizuar në mënyrë të veçantë dhe të gjitha transkriptat e koduara janë përdorur për statistika të përgjithshme. Për analizimin e të dhënave është përdorur MAXQDA 2022 software¹⁷.

Rezultatet

Pjesëmarrësit e intervistuar për këtë studim kanë treguar se PKB ka pasur efekte thelbësore në të gjitha aspektet e funksionimit. Sa i përket sistemit ndërpersonale, shumica e klientëve raportojnë ndryshime pozitive pas procesit terapeutik. Klientët e intervistuar kanë raportuar përfektin e terapisë në raportet e tyre me familjarët, shoqërinë, partnerin/en, dhe kolegët. Një pjesë e konsiderueshme e pjesëmarrësve konsiderojnë se gjendja më e mirë emocionale ka reflektuar edhe me raporte më të mira ndërpersonale, e dhënë kjo që mbështetë ndërlidhjen ndërmjet faktorëve apo sistemeve, më specifikisht raportin dinamik në mes të sistemit ndërpersonale dhe atij intrapersonal. Ndryshimet evidente shihen të ndërlidhura me procesin terapeutik.

Klientja DGSK thotë se ndryshimi që ajo ka arritur në nivelin intrapersonal si rezultat i psikoterapisë. Edhe AGGS thekson se progresi i arritur në aspektin intrapersonal ka pasur efekt edhe në marrëdhëniet ndërpersonale: "Arsyeja pse tani kam

raporte më të mira me njerëzit tjerë është se, për dallim prej të kaluarës, tani ndihem mirë me vetën dhe nuk ndjej negativitet brenda vetes". AGVF thotë: "Pëlqimi i të tjerëve ka qenë i domosdoshëm për mua. Pra, bota ime është sillë rreth pëlqimeve të të tjerëve, jo të tyre", përdërisa kur është pyetur për të tashmën, AGVF thotë: "Tani, raportet e mija me njerëzit tjerë janë më të shëndosha, për shkak që fokusohem më shumë te vetja dhe pranimi i vetës". Për më tepër AGVF konsideron se zgjidhja më e mirë për të përmirësuar raportet është të vendosë kufinj si dhe të pranohet se çdonjëri ka mënyra të ndryshme të funksionimit, që janë edhe paradigma të PKB. Në këtë linjë, e intervistuar AGMZH raporton ndryshime në raportet e saj me personat e tjerë pas psikoterapisë, që është edhe rezultat i krijimit të një qasje më të mirë në komunikim.

Në një dimension tjetër, AGDZ tregon se psikoterapia i ka ndihmuar të përmirësojë raportet me njerëzit tjerë, të cilat sipas saj, në të kaluarën kanë qenë burim i ankthit, por tashmë shihen ndryshe. Se psikoterapia e ka ndihmuar në krijimin e raporteve më të shëndetshme thotë edhe DGSK: "Raportet me njerëzit e tjerë kanë qenë të ftohta. Tani është krejt ndryshe, kam qasje krejt ndryshe në raport me marrëdhëniet ndërpersonale.". Disa nga të intervistuarit raportojnë se psikoterapia ka pasur efekt në rritje të empatisë. AGDK thotë: "Psikoterapia më ka ndihmuar t'u jap kuptim gjërave dhe të kuptoj perspektivat e njerëzve të tjerë". AGFH poashtu thotë: "Psikoterapia m'i ka hapë sytë e më ka ndihmuar të shoh nga perspektiva të tjera...". Përveç AGDK dhe AGFH edhe AGGS shton se psikoterapia i ka ofruar një perspektivë tjetër. Një tjetër aspekt i rëndësishëm është përmirësimi i mënyrës së komunikimit dhe të folurit për emocione. Në lidhje me këtë, AGAV raporton se si rezultat i psikoterapisë ka përjetuar ndryshime të rëndësishme në raport me personat e afërt, por edhe me veten: "Para psikoterapisë e kam pasur të vështirë t'ju flas njerëzve të tjerë, tani jam shumë më e hapur dhe shpreh më shumë dashuri...". DGSK, AGDK, AGAV poashtu raportojnë se si rezultat i psikoterapisë kanë arritur të krijojnë mënyrë më të shëndetshme të komunikimit, si dhe janë më ekspresive për ndjenjat. Në përgjithësi, shumica e të intervistuarëve raportojnë se kanë relacione më të afërta të bazuara në empati, si dhe komunikim më të hapur me familjarët, shoqërinë dhe partnerin/en.

Diskutimi

Qëllimi i këtij studimi ishte eksplorimi i ndikimit që ka trajtimi i klientëve me Psikoterapinë e Kohezionit të Brendshëm (PKB) në ndërtimin e marrëdhënieve ndërpersonale. Intervistat e 10 klientëve të diagnostikuar me ankth dhe depression janë përdorur në këtë studim.

Rezultatet e këtij studimi treguan se PKB në përgjithësi ka pasur efekte thelbësore në të gjitha aspektet e funksionimit të klientëve. Veçanërisht, rezultatet treguan se në sistemin ndërpersonal, shumica e klientëve përjetojnë ndryshime pozitive pas procesit terapeutik. Duke filluar nga raportet familjare, klientët treguan se kur krahasojnë të kaluarën me të tashmën, vërejnë ndryshime pozitive duke shfaqur një komunikim më të mirë me veten dhe me figura të rëndësishme në jetën e tyre, specifikuat me prindërit dhe motrat/vëllezërit e tyre. Në të njëjtën mënyrë, klientët raportuan përmirësim të marrëdhënieve shoqërore, veçanërisht komunikim më të mirë dhe më të hapur me shoqëri. Së fundmi, rezultatet treguan ndryshime pozitive të klientëve edhe në rrafshin e lidhjeve romantike, më saktësisht në rritjen e besimit tek partneri, vetëbesimin dhe ndryshimin e qasjes në raport me partnerin/en.

Pra, rezultatet konfirmuan efektivitetin e PKB-së në ndërtimin e marrëdhënieve të shëndosha ndërpersonale te klientët me çrregullime ankthi dhe depressioni. Rezultatet e studimit tonë të cilat dëshmojnë efektivitetin e PKB-së janë në përputhshmëri me studimet për lloje të tjera të psikoterapisë siç janë CBT18, terapitë psikodinamike19,20 dhe psikoterapia humaniste21. Në një linjë me premisat e PKB22, si dhe në përputhje me një studim tjetër23 edhe rezultatet e këtij studimi sugjerojnë se trajtimet psikoterapeutike që fokusohen në simptoma ose sjellje të izoluar nuk janë aq efektive në trajtimin e çrregullimeve mendore, në krahasim me llojet e psikoterapisë që kanë për qëllim integrimin e faktorëve të ndryshëm gjatë trajtimit24.

Pavarësisht se ky studim sjellë prova të cilat tregojnë rëndësinë dhe efikasitetin e PKB-së në përmirësimin e marrëdhënieve ndërpersonale tek personat me ankth dhe depression, ekzistojnë disa limitime të cilat e bëjnë interpretimin e të dhënave më të kufizuar. Në përgjithësi, metoda kualitative është një metodë e përshtatshme që mundëson eksplorimin e qasjeve të ndryshme në mënyrë më të detajuar dhe të thellë, megjithatë kritikohet për faktin se rezultatet nuk mund të përgjithësohen për grupe më të mëdha. Do të ishte e dobishme nëse studimet e ardhshme do të kontribonin në literaturë duke ekzaminuar dhe aplikuar dizajne kuantitative apo edhe longitudinale për të parë nëse efekti pozitiv i PKB-së do të jetë prezent për kohë më të gjatë, si dhe jo vetëm te personat me çrregullime afektive por edhe me çrregullimeve të tjera mendore. Si përfundim, ky studim hap rrugë për studime të reja të cilat eksplorojnë efektivitetin e çasjeve integrative si PKB në trajtimin por edhe parandalimin e çrregullimeve mendore.

Referencat:

- Weiste E, Peräkylä A. Prosody and empathic communication in psychotherapy interaction. *Psychotherapy Research*. 2014 Nov 2;24(6):687-701.
- David D, Cristea IA, Beck AT. Varieties of psychotherapy for major depressive disorder in adults: An evidence-based evaluation.
- Norcross JC. A primer on psychotherapy integration. *Handbook of psychotherapy integration*. 2005 Feb 24;2:3-23.
- Carr A. The effectiveness of family therapy and systemic interventions for adult focused problems. *Journal of family therapy*. 2009 Feb;31(1):46-74.
- Wampold BE. Psychotherapy: the humanistic (and effective) treatment. *American Psychologist*. 2007 Nov;62(8):857.
- Salari N, Khazaie H, Hosseini-Far A, Khaledi-Paveh B, Kazemian M, Mohammadi M, Shohaimi S, Daneshkhan A, Eskandari S. The prevalence of stress, anxiety and depression within front-line health-care workers caring for COVID-19 patients: a systematic review and meta-regression. *Human resources for health*. 2020 Dec;18(1):1-4.
- Beck AT, Alford BA. *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press; 2009 Mar 25.
- Stroebe W, Abakoumkin G, Stroebe M. Beyond depression: Yearning for the loss of a loved one. *OMEGA-journal of Death and Dying*. 2010 Oct;61(2):85-101.
- Uka, F. Teoria dhe psikoterapia e kohezionit të brendshëm. *Dukagjini*. 2022
- Stewart Brown S. Interpersonal relationships and the origins of mental health. *Journal of Public Mental Health*. 2005 Mar 1.
- Braithwaite S, Holt-Lunstad J. Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology*. 2017 Feb 1;13:120-5.
- Tay L, Tan K, Diener E, Gonzalez E. Social relations, health behaviors, and health outcomes: A survey and synthesis. *Applied Psycholo-*