

## Dr. Gabriel Cicu: La psiholog mergi cand simti nevoia imbunatatirii calitatii vietii sau nu mai esti multumit tu cu tine



Societatea contemporana ne pune in fata unor conflicte pe care uneori nu le putem gestiona singuri si trebuie sa apelam la ajutor specializat. Intr-un interviu FrontNews, dr. Gabriel Cicu, psihiatru si psihoterapeut la clinica Psymotion, explica de ce si cand este nevoie de interventia unui specialist, care sunt consecintele ignorarii diverselor frustrari si incapacitatii de a raspunde factorilor de stres, si cat de puternica mai este reticenta romanilor de a merge la psiholog.

***"Sa merg la psiholog? Nu sunt nebun". Aceasta este mentalitatea romanilor atunci cand vine vorba despre consultarea unui psiholog. De unde vine aceasta perceptie?***

Asta a fost, a inceput sa se schimbe. Oamenii au inceput sa mearga, nu numai cand au probleme, ci si cand simt nevoia de o imbunatatire a calitatii vietii lor in ceea ce priveste comunicarea, profesia, relatiile, parteneriatele. Vor sa imbunatateasca ceva fara sa fie o problema neaparat majora, o problema patologica.

***Cum s-a facut trecerea de la "Nu sunt nebun. Nu merg la psiholog" la situatia de acum?***

Evolutia in cadrul tarii noastre a fost oarecum bruscata de comunism. In timpul comunismului, au ajuns ei la concluzia ca psihologia deschide mintea si asta nu este bine. Inchidem usile si desfiintam facultatile de Psihologie. Atunci, singurii care ramasesera in domeniu viabil erau medicii psihiatri. Pe de alta parte, coincidenta istorica este ca in acea epoca spitalele de psihiatrie erau fostele manicomii. Investigatia nu era foarte avansata, era imaginea aceea de spital in care te leaga, iti face electrosocuri.

Dupa anul 2000 au reaparut facultatile de psihologie. Oamenii deschisi spre psihoterapie, spre psihiatria comunitara inca mai erau in viata: profesorul Romila, profesorul Ionescu, oameni care aveau deschidere spre psihoterapie si care, in momentul in care s-au redeschis, au generat scolile romanesti de psihoterapie.

### **Gabriel Cicu**

Viata este foarte conflictuala, societatea romaneasca in momentul actual este foarte conflictuala, o societate care abia acum se naste, incepe sa isi caute locul in lume. Acest context genereaza multe conflicte evidente.

Apoi, a urmat influenta din exterior, adica filmele americane, moda frantuzeasca, au venit si au inceput sa prinda.

***Spuneati ca nu mergem la psiholog doar atunci cand avem o problema clinica. Haideti sa vedem cu ce ne poate ajuta un psiholog?***

Viata este foarte conflictuala, societatea romaneasca in momentul actual este foarte conflictuala, o

societate in tranzitie, o societate care abia acum se naste, incepe sa isi caute locul in lume. Acest context genereaza multe conflicte evidente, pe care omul le vede pe strada. Esti pe strada, vine taximetristul te injura sau esti la volan, claxoane... Aceste lucruri sunt oarecum naturale, dar omul le preia. Le preia si apoi permanent este incarcat cu aceasta atmosfera conflictuala. Ajunge la serviciu, incepe si se cearta cu seful, cu colegul de birou, "Mi-ai umblat in calculator", "Mi-ai citit mailurile", "Ai intarziat". Toate aceste lucruri, care in fond nu sunt niste evenimente majore, care sa genereze mari probleme, devin incarcaturi conflictuale si omul incepe sa se certe cu seful, cu partenerul.

Pe de alta parte, noi plecam de la o idee, evident stiintifica, ca ceea ce genereaza conflicte, sunt conflictele noastre interioare, pe care noi le scoatem la iveala si le jucam si le transferam in alte relatii. De exemplu, eu am un conflict al meu in relatia cu mama, sau cu tata, o problema parinteasca, veche, pe care nu am gestionat-o, nu stiu ce este cu ea si atunci vin cu ea si o joc cu partenerul, copilul. E un soi de refulare. Unul dintre mecanismele de aparare, pe care omul le are si sunt foarte bune.

### ***Reactionam la stimulii acestia si in functie de fondul pe care il avem?***

Da, ne aducem cu noi bagajul nostru de conflicte si cand avem un stimul care seamana, atunci venim cu conflictul. Si practic ne certam pe cine duce gunoiul, cand de fapt nu este un eveniment de cearta. Si de aici vine divortul. Ce face terapeutul? Terapeutul il face pe om sa constientizeze cine este el, cu bune si cu rele. In psihoterapie aceste cuvinte sunt foarte relative. Atunci omul trebuie sa fie constient de ceea ce este, in momentul in care intra intr-un conflict, trebuie sa stie ce din acel conflict este problema lui personala si cum sa o gestioneze.

#### **Gabriel Cicu**

Foarte des aud chestia asta: "Pai i-am dat de toate, de ce s-a apucat de droguri?". Uitam ca tot ceea ce isi doreste un copil este afectiune. Nu isi doreste bani. Vrea atentie, afectiune, siguranta, nu bani, nu are perceptia banilor.

### ***Sa ne oprim putin asupra relatiei cu copiii. Aici conflictele sunt foarte mari.***

Asa este. Aici ar fi mai multe surse de conflict. Romanul are inca de munca foarte mult, romanul munceste foarte mult, de dimineata pana seara. Asta este o categorie. Atunci ce fac? Li dau copilului bona, masina, bani, am rezolvat problema si m-am dus la munca. Foarte des aud chestia asta: "Pai i-am dat de toate, de ce s-a apucat de droguri?". Uitam ca tot ceea ce isi doreste un copil este afectiune. Nu isi doreste bani. Vrea atentie, afectiune, siguranta, nu bani, nu are perceptia banilor. Atunci asta este o modalitate de a inlocui afectiunea, care necesita timp, energie, disponibilitate, cu alte lucruri, cu bani, haine, orice. Atunci se creeaza clar un conflict.

Mai putem vorbi si despre proiectia parintelui in copil, "Tu sa fii ce nu am fost eu". Copilul trebuie sa fie ce vrea el, el alege ce este bun si la ce se pricepe. Iar eu ca parinte trebuie sa am disponibilitatea sa il ascult, cand ii ofer ceva, sa ii ofer pe dorintele lui, nu pe ce mi-ar placea mie.

### ***Care sunt sfaturile pe care le dati parintilor, inainte sa ajunga la terapeut?***

Trebuie sa isi asculte copiii, sa aiba disponibilitatea, capacitatea, dorinta de a-i cunoaste, de a-i intelege, de a-i accepta asa cum sunt. Trebuie sa ai disponibilitatea sa o faci. Ca "muncesc" s-ar putea sa fie o scuza, iar eu sa nu stiu sa o fac. Eu as vrea sa ii dau afectiune, dar nu am avut nici eu si nu stiu ce este aia. Incercam sa ii facem pe oameni constienti ca au in bagaj o istorie cu mari repercusiuni asupra vietii de acum. Nu putem sa dam toata vina pe stat ca nu ne da bani, pe patron ca nu plateste, pe guvern. Noi avem un bagaj conflictual puternic, cu totii.

### ***Au romanii nevoie de psiholog mai mult decat in urma cu 20 de ani, de exemplu?***

Atunci erau alte nevoi, acum sunt altele, peste zece ani sau 15 vor fi altele, dar cred ca abordarea terapeutica este una permanenta. Nu cred ca exista o societate care sa zica nu mai avem nevoie de terapie.

### ***Din punct de vedere psihologic care sunt cele mai intalnite afectiuni?***

Aici trebuie sa fac o remarcă. Conflictul interior se manifesta in exterior ca un simptom. E prea puțin important simptomul. Putem sa spunem, de exemplu, simptom de tip atac de panica, fobie. De exemplu, am un serviciu care ma pune toata ziua sa ma plimb prin Europa, dar nu mai am chef si nu pot sa spun lucrul asta si dezvolt o fobie de avion. In spatele acestei simptomatologii este un conflict. Acelasi conflict la doi oameni poate genera doua simptome diferite. De aceea nu este atat de important simptomul. Simptomul este important in momentul primei interactiuni cu pacientul, pentru ca pacientul vine cu o cerere foarte clara. "Domne, eu am atac de panica", "Imi este frica de oameni, imi este frica de spatii, de metrou", "Nu mai pot iesi din casa". Important este sa ii rezolvi simptomul actual. De aceea recomandarea pentru patologie este, cel puțin o perioada, sa fie o combinatie intre psihoterapie si psihofarmacologie. Adica te poti ajuta de pastile pentru o perioada scurta de timp.

**Gabriel Cicu**

Nu cred ca exista o societate care sa zica nu mai avem nevoie de terapie.

### ***Exista ideea ca romanii nu isi permit sa mearga la psiholog. Asa este? La nivelul la care suntem astazi, isi permit romanii sa mearga la psiholog?***

A merge la psiholog, din punct de vedere economic, este o investitie in tine. Nu este o cheltuiala. Daca problema este de bani, investitia pe care o faci iti va aduce productivitate, va fi recuperata. Atata timp cat tu inveti sa fii mai relaxat, mai puțin stresat, este eficient. Nu este neaparat foarte scumpa, nu este nici ieftina. Ca si regula este 10% din salariu mediu brut pe economie, pe sedinta de 45-50 de minute, cu o frecventa de minim o sedinta pe saptamana.

### ***Care sunt cele mai frecvente probleme cu care v-ati confruntat in 2008?***

Ca si simptom imi vine sa spun ca anxietatea si depresia sunt cele mai la suprafata.

### ***Barbati sau femei?***

Ambii. Ca femeia are nevoie, este un mit. Eu sunt foarte incantat sa vad ca barbatul roman nu mai este atat de primitiv pe cum era. Are deschiderea sa vina la psihoterapie, sa nu mai considere psihoterapia ca pe o chestie tipic feminina. Acesta era mitul: "tu mergi la psihologul tau, ca eu merg la mine la fabrica, nu am eu timp de prostiile tale". Nu mai este asa, isi asuma faptul ca si el este o persoana complexa, are conflicte, are sentimente.

### ***Suntem diferiti de alte popoare din Europa la capitolul "De ce mergem la psiholog?"***

Plecand de la ideea conflictului initial, nu. Plecand de la societatea noastra, care este una conflictuala in sine, da. Pentru ca noi ca popor suntem intr-un proces de renastere, suntem ca niste copilasi pe la cinci ani, un pic zvapaiati. Am invatat sa vorbim, dar nu stim cum, nu avem sensul cuvintelor, sensul realitatii, sensul principiilor. Vrem libertate, dar habar nu avem ce este aia. Mi-ar placea sa cred ca in perioada asta de tranzitie poporul roman are deschiderea sa apeleze la profesionisti in domeniul psihic pentru a se linisti. Criza... A venit iarna, ne panicam. Vine vara, ne panicam.

**Gabriel Cicu**

A merge la psiholog, din punct de vedere economic, este o investitie in tine. Nu este o cheltuiala.

### ***Media are un rol foarte important in acest proces de panicare.***

Au si ei rostul lor, nu putem sa dam vina numai pe ei.

***Dar nici nu poti sa ii ignori.***

Aici este intrebarea. Poti ignora. Media isi face treaba cum trebuie sa si-o faca, problema este "De ce ma afecteaza pe mine?" Media trebuie sa vanda.

***Da, dar nu poti sa vorbești despre feng shui, cand bursele din lume se prabusec.***

Da, dar problema este a mea, care ma uit, care sunt consumator de media. De ce ma panichez? De ce intru eu in dinamica mediei? O ascult, imi iau informatia care ma intereseaza, informatia pe care pot sa o rumeg astazi. De ce daca eu astazi sunt trist, ma uit la trei crime? Nu. Ma uit la o comedie.

***Atractia catre rau este mai puternica decat cea catre bine. Poate sa fie aceasta o explicatie?***

Aici putem intra in niste detalii tehnice. Lupta dintre pulsiunea de viata si pulsiunea de moarte, care exista in fiecare om. La omul de cinci ani, cum suntem noi acum, se duce lupta intre pulsiunea de viata si cea de moarte. Atata timp cat eu vad numai pulsiune de moarte, mi-o stimuleaza si pe a mea si ma atrage. Cand eu o sa cresc si o sa am 20 de ani, o sa fie mai puternica pulsiunea de viata si nu o sa ma mai uit la media. O sa ma uit la cum sa cresc copiii, cum se planteaza copacii, ma uit la altceva.

***Adica umbrela "Stirile de la ora 5" si OTV vor disparea cand o sa avem 20 de ani?***

Da, exact. Numai ca trebuie sa crestem.

***Se spune ca stresul este boala secolului XXI. Care sunt consecintele cele mai grave ale acestei "boli"?***

Stresul este din momentul in care ai iesit din burta mamei, cand ai iesit din paradisul uterin, unde totul era minunat, unde ai papica, ai tot ce iti trebuie. Cand iesi de acolo ai intrat in stres. Pai e frig, pai e cald, ca sunt microbi, ca e mama, ca e tata, totul este stres. Problema factorilor stresanti nu este sa ii eliminam, pentru ca ne luptam cu morile de vant, ci sa ii gestionam. Individul trebuie sa isi dezvolte capacitatea de a lupta cu factorii stresanti.

***Unde invatam sa ii gestionam?***

La terapie.

***Doar la terapie?***

Nu. Terapia este o alternativa, poti invata sa ii gestionezi in familie. O familie sanatoasa isi invata puiul sa se apere de stresori. Este animalic. Animalul isi protejeaza puiul si il invata sa se duca sa vaneze, sa se hraneasca. Asa si familia trebuie sa isi invete copiii cum sa faca fata situatiilor, cum sa faca fata stresului, cum sa comunice, cum sa relationeze, ce este aceea afectiune, ce este aceea agresivitate.

**Gabriel Cicu**

Familia trebuie sa isi invete copiii cum sa faca fata situatiilor, cum sa faca fata stresului, cum sa comunice, cum sa relationeze, ce este aia afectiune, ce este aia agresivitate.

***Care este semnalul ca trebuie sa mergi la psiholog?***

In primul rand nu trebuie. Acest cuvânt sa il scoatem din vocabular. Cand simti. Sunt oameni care vin la psiholog si nu sunt pregatiti. Cand ai disponibilitatea sa vorbești, sa te deschizi, sa vorbești despre tine, cand te simti suficient de pregatit pentru a face o schimbare. In principiu, ca definitie generala, as

spune cand simti ca vrei ceva bun pentru tine, cand nu mai esti multumit tu cu tine. Acest lucru poate sa aiba multe forme, nu mai sunt multumit eu cu mine la serviciu, eu cu mine in parteneriatul care il am.

***Unde poate duce stresul netratat? Care sunt cele mai grave consecinte? Sinucidere?***

Sinuciderea, metaforic. In momentul in care agresorul, care este stresul, devine mai puternic. Pulsuinea de moarte intra in confort si atunci incepem sa ne distrugem. Autodistructivitatea poate avea multe forme, de la a consuma alcool sau droguri in exces, la un simptom de tip depresiv, pana la cele mai grave de tip psihotic, in care eu nu mai pot duce aceasta lume si ma rup. Psihoza este un clivaj intre realitate si lumea interioara. Nu mai pot face fata acestei lumi a realitatii si atunci imi clivez mintea si ma duc in psihotic, schizofrenie, paranoia.

***Inainte de a ajunge la psiholog, este ceva ce putem face ca sa evitam toate aceste lucruri?***

Sa te cunosti. Omul actual are tendinta de a gasi vinovatul in exterior. Sa te uiti si la tine si sa inveti sa fii egoist. Egoismul in societatea romaneasca are conotatii negative, dar putem afla de unde vin. Din comunism. Comunismul era o chestie antiegoista: noi nu avem nimic al nostru, totul e al tuturor. Si astfel s-a creat aceasta imagine ca a fi egoist este urat, imoral. Bineinteles ca orice lucru dus la extrem nu este bun. A avea grija de tine fiind egoist, abia atunci poti sa daruiesi, sa fii alaturi de ceilalti intr-un mod real. Atata timp cat tu nu stii ce esti, cum poti sa dai?

***Putem sa punem egal intre egoism si autocunoastere? Autocunoasterea este o forma de egoism?***

Da, este o forma de egoism si sunt intr-o oarecare relatie.

**Gabriel Cicu**

A avea grija de tine fiind egoist, abia atunci poti sa daruiesi, sa fii alaturi de ceilalti intr-un mod real. Atata timp cat tu nu stii ce esti, cum poti sa dai?

***Ce inseamna sa fii psiholog in Romania? Cat din imaginea pe care o avem despre aceasta meserie din filme americane este aplicabila in Romania?***

Sunt trei meserii diferite. Este medicina cu specialitatea ei care este psihiatria, care este o consultatie medicala, care se sfarseste printr-o reteta, din pacate. Este meseria de psiholog, care are gradele de psiholog clinician, psihologul care face testari de personalitate, pentru armata, pentru soferie. Si o a treia meserie pe care poate sa o imbratiseze si unul si celalalt, psihoterapia. Este nevoie de o educare a populatiei pentru a nu merge la psiholog cerand psihoterapie, pentru ca tranzitia ne-a facut ca toti psihologii sa isi puna eticheta de psihoterapeut. Pentru a deveni psihoterapeut trebuie sa faci o scoala grea. Omul de pe strada nu stie, dar pentru binele lui ar fi bine sa afle.

***Care sunt perspectivele acestei meserii? Ce trebuie sa stie cineva care vrea sa practice aceasta meserie?***

Este o meserie foarte grea. A face psihoterapie profesionist este foarte greu, trebuie sa te formezi foarte bine, tu la randul tau trebuie sa faci o terapie cu tine cat mai lunga cu putinta, cat mai profunda cu putinta. Trebuie permanent sa te perfectionezi si sa ai grija de tine, sa ai supervizor. De ce e foarte grea? Pentru ca trebuie sa ai capacitatea sa nu te atingi, conflictele clientului sa nu atingi conflictele tale si tu sa il duci catre niste schimbari care ti-ar fi bune tie, dar nu lui. Aceasta capacitatea de a vedea unde te termini tu si unde incepe clientul este o munca foarte grea si permanenta. Nu ai terminat scoala si gata. Psihoterapia este foarte bine organizata in Romania si au forme de management a acestor lucruri, de formare continua.