

# Bevezetés a pszichoterápiák világába I.

Dr. Osváth Péter  
PTE KK Pszichiátriai és  
Pszichoterápiás Klinika

## Áttekintés

- Alapfogalmak - miről is (kell) beszél/n/ünk?
  - a pszichoterápia fogalma
  - a pszichoterápiák osztályozása - felosztása
  - a pszichoterápiás gondolkodás szemléleti alapmodelljei
  - a pszichoterápia céljai, keretei, feltételei

## Áttekintés II. – Speciális kérdések

- Képzés – identitás – kompetencia
- Professzionalizmus és intimitás
- Világkép és fejlődés
- Hogyan lehet megtanulni – az élethosszig tartó képzés jelentősége
- A pszichoterápiás munka és bemutatása – az esettörténetek tanulságai – speciális narratív identitásartikuláció

## Alapfogalmak - miről is (kell) beszél/n/ünk?

- a pszichoterápia fogalma  
célja, keretei
- a pszichoterápiás elméletek összetevői

## A pszichoterápia fogalma (Buda)

- segítő, gyógyító beavatkozás
- az emberi kölcsönhatás - interakció - jelzésváltási folyamat - kommunikáció
- változást próbál létrehozni az élmények átélésének és feldolgozásának módjában ill. a magatartásban
- tapasztalatilag és tudományosan kialakult feltételek között zajlik
- a hatóelemeket tisztítva és sűrítve alkalmazza

## A pszichoterápia fogalma

- több, és más, mint beszélgetés (ventillációs hatás csak velejárója - szituatív, alkalmi, múltékony)
- pszichológiai technikák alkalmazása mentális zavarokban
- lelki befolyással, vagyis az orvos-beteg kapcsolat tudatos kihasználása révén gyógyít
- lényege egy speciális emberi kapcsolat

### A pszichoterápia általánosságban

Olyan eljárás(ok), amely:

- pszichés zavarokban (mentális/szomatikus/szociális problémák)
- pszichés/kommunikációs eszközökkel
- szakmai keretben zajlik
- speciális képzettségre támaszkodva
- célja:
  - a tünetek
  - a magatartás
  - a személyiség } változása

### A pszichoterápia fogalma (Bagdy)

- Pszichikus gyógyítás módjainak gyűjtőfogalma
- Elméletek és módszerek egységrendszere
- Alapját meghatározott
  - » emberkép
  - » személyiségkoncepció
  - » fejlődési modell
  - » terápiás folyamat elmélete
  - » terápiás hatás elmélete
  - » technikaelmélet } képezi

### A pszichoterápia módszere (Bagdy)

- Meghatározott gyógyítási technikák kombinációi
  - Interperszonális
  - Kommunikatív-interakciós
  - Befolyásolási-kölcsönhatási
- } rendszerek

- Eljárások, technikák, eszközök
  - megtervezett
  - célszerű
  - hatástanilag tisztázott
  - ellenőrzött } szisztematikus rendszere

### A pszichoterápia összetevői (Bagdy)

- a beteggel kötött kontraktus nyomán indul
- terápiás munkaszövetségben zajlik
- zárt lélektani térben folyó gyógyítás
- interperszonális kommunikáció - kapcsolat erőterének felhasználása
- pszichológiai eszközök alkalmazása
- személyiségfejlesztő, korrekatív hatású
- pszichoterápiás keretek és feltételek határozzák meg

### A pszichoterápia fogalma (Szőnyi)

- Hogy lehet beszélgetéssel gyógyítani?
  - a zavar helye
  - oka
  - a gyógyítás tere
  - eszköze **azonos**



- az emberi pszichikum és az emberi társas kapcsolódás

### A pszichoterápia fogalma (Ozsváth)

Olyan tevékenység:

- melyben az egyén felismeri, hogy olyan pszichológiai problémái vannak, melyeket önerőből megoldani nem tud
- a szakértő vállalja, hogy segítséget nyújt
- közöttük humán interakciók sorozata jön létre, melyek a páciens attitűdjeiben és magatartásában kedvező változásokat eredményeznek

## A pszichoterápia rendeltetései

(Ozsváth)

- **gyógyító eljárás** a lelki betegek szolgálatában
- **kutatási módszer** az intra- és interpszichés folyamatok tanulmányozására
- **technika** a reszocializáció, a viselkedés befolyásolására
- **módszer** a személyiség fejlődésének, érésének előmozdítására

## A pszichoterápia módszere

- eljárások, technikák és eszközök célszerű (a gyógyításnak alárendelt) **rendszere**
- a gyógyító eszközök megtervezett, célszerű, hatástanilag tisztázott, **ellenőrzött** rendszert alkotnak
- nemcsak technikák kombinációi, hanem
  - **interperszonális, kommunikatív, interakciós ill. kölcsönhatási rendszerek**
  - az emberi kapcsolat működési dinamikájának tényezőin keresztül fejtik ki hatásukat

## A pszichoterápiák specificitása

- Koncepciók
- Eszközrendszerek (módszerek)
- Gyógyítás céljai
  - **minimális** (tünetredukció)
  - **tágabb** (néhány tünetet okozó vagy fenntartó tényező befolyásolása - részleges módosítás) - rövidterápiák
  - **maximális** (- a személyiség teljes újraszervezése) (elfedő versus feltáró terápiák)

## A pszichoterápiák osztályozási szempontjai

- Szemléleti alapmodellek szerint
- Irányzat/módszer szerint
- Terápiás cél szerint: tüneti – személyiségbeli – kapcsolati/életvezetésbeli változás
- Alapforma szerint – osztályos-ambuláns
  - egyéni-pár-család-csoport-terápiás rendszer
- Alkalmazási terület szerint
  - életkor alapján: gyerek, serdülő, fiatal felnőtt, idős
  - diagnózis alapján: addikció, személyiségzavarok, pszichoszomatikus zavarok, pszichózis PT
- Technikai elemek használata szerint (pl. játékok használata)
- Verbalitás használata szerint: verbális - nonverbális

## Az egyes terápiás irányzatok összehasonlítása

Pszichoanalízis	Viselkedés-lélektan	Humanisztikus
•Időhatáros	•Időhatáros	•Nem időhatáros
•Orvosi modellből származó	•Szigorú, mechanikus modell	•Az ember elsősorban személy
•Célja az egyén múltbeli traumáiból fakadó belső konfliktusainak feloldása	•Célja a viselkedés/ gondolkodás megváltoztatása	•Célja a személyiség fejlődési akadályainak felszámolása
•Ott és akkorra fókuszál	•Jelenre, jövőre fókuszál	•Itt és mostra fókuszál
•az egyén (belsőleg) determinált	•Az egyén (külsőleg) determinált	•Az egyén szabad (belsőleg) determinált
•A terapeuta elméleti tudására, intervenciói módszereire épül a terápia	•Intervenciói módszerekre épül a terápia (aktív, struktúrált, edukatív)	•A terapeuta mint emberi személy lép a terápiába; útítárs
•Az ember alapvető impulzusai destruktívak	•Az alapvető impulzusokkal nem foglalkozik	•Az ember alapvető impulzusai pozitívak
•Kontroll a terapeutánál	•Kontroll a terapeutánál	•Kontroll a kliensnél
•Az áttétellel dolgozik	•Az áttétel visszaszorítva	•Az áttétel működik, de nem erre fókuszál

## Hányféle pszichoterápia létezik?

- Egy-egy fő ismérv alapján 3-5
  - személyiségelméleti irányzatok – mélylélektani, magatartás-lélektani, humanisztikus
  - alapforma – kapcsolati alapfelállás alapján – egyéni, csoport, pár-család, terápiás rendszer
  - Életkor szerint – gyermek, serdülő, felnőtt, idős
- Módszertanilag – spektrum – végpontjai:
  - a páciens belső irányítottságára támaszkodók (analitikus th.)
  - meghatározott feladatsorral dolgozók (viselkedésth.)
- Szakmai elfogadottság szerint Mo.-n 15 féle
- Önmeghatározás alapján több száz

### A pszichoterápiák akkreditációs ismérvei

- Megkívánt alapképzettség
- Képzési standardok – követelmények
- Intézményesültség – képzést nyújtó egyének és szervezetek elismerése (megfelelő háttér, kiképzés, etikai kódex)
- Nemzetköziség – külső validálás – máshol is elismerik
- Alkalmazási gyakorlat – elegendő súllyal szerepelnek a mindennapi betegellátásban
- Elméleti háttér – kutatási gyakorlat – eredményesség alátámasztása

### A Magyarországon elismert módszerek

- Családterápia
- Csoportanalízis
- Gyermekterápia
- Pszichodráma
- PA orientált /pszichodinamikus th.
- Pszichoanalízis
- Hipnózis
- Relaxáció-szimbólumterápia
- Aktív analízis (Stekel)
- Jungi (mélylélektani) analízis
- Viselkedés és kognitív th. (magatartásterápiák)
- Személyközpontú th.
- Individuálpszichológia (Adler)
- Gestalt th.
- Integratív th.

### A pszichoterápiás gondolkodás szemléleti alapmodelljei I.

- A pt. eljárások a gyakorlatban alakultak ki
- Elméleti hátterük szerteágazó – sokszor egyenetlenül kidolgozott, hiányos
- Tapasztalás – elméleti párbeszéd nehézségei
- A pt. elméletek általában lezáratlanok – folyamatosan fejlődnek a gyakorlati tapasztalatok alapján
- Nem rendelkezünk általános pt. elmélettel

### A pszichoterápiás gondolkodás szemléleti alapmodelljei II.

- Az egyes pszichoterápiák közös sajátossága a pszichoterápiás kapcsolat
- Elméleti megalapozottság szükséges
  - a pt. kapcsolat vizsgálatához
  - biztonságos – ellenőrizhető gyakorlati alkalmazásához
- A T. elméleti elképzelései közvetlenül befolyásolhatják
  - beállítódását
  - kapcsolatkezelését
  - beavatkozásait

### A kidolgozott elméletek összetevői

- Háttér (alap) elmélet – a gyakorlat irányítására nem alkalmas
- Eljáráselmélet (technológia, stratégia, taktika)
  - megadja a követendő lépéseket, a gyakorlati irányt, a korrekció módját
  - sok módszer elmélete ezen szinten marad
- Technikaelmélet – megadja a beavatkozás módját, célját, hatásait
  - önmagában elégtelen, csak segédelmélet
- A terápia kontextusának elmélete – forma és feltételrendszer összefüggései

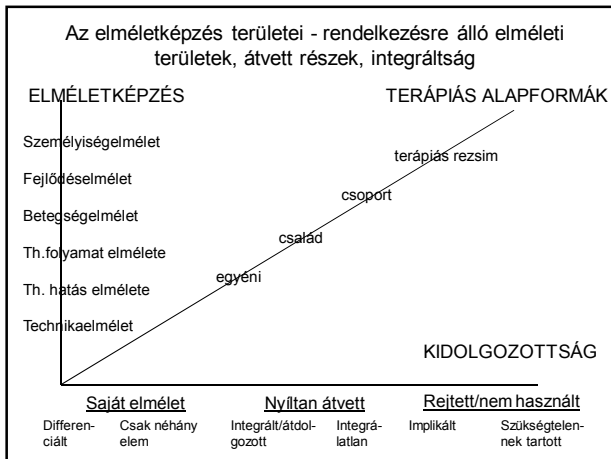
### A pszichoterápiás gondolkodás szemléleti alapmodelljei - háttérelméletek

- önálló, egymással összefüggő
  - személyiség és fejlődéselmélet
  - betegségelmélet
  - terápiás hatás elmélete
  - módszertan
  - technikaelmélet
  - mögöttes emberkép
  - terápiás filozófia

Az egyes módszerek elméleti kidolgozottsága jelentős különbségeket mutat!

#### Fő irányzatok:

mélylélektani, magatartáslélektani-kognitív, humanisztikus



## A pszichoterápiás változás

- **Inventív hatáson alapuló**
  - a beteg megtanulja másként szemlélni a világot
  - el tudja fogadni a körülményeket - teherbírása nő
- **Innovatív hatáson alapuló - megújító**
  - új alkalmazkodási módokat tanul - adaptívabbat
  - örömtelibb, rugalmasabb viszonyulás
- **Emergetív**
  - átfogó változás
  - lényegi, tartós és kedvező átrendeződés

## A pszichoterápiás célok áttekintése

- Első megközelítésben a gyógyulás
- De mi az a baj, amiből ki akar gyógyulni
- Hogyan mérik, ha ez létrejött
- Mit várnak a gyógyulástól – mi lesz a következménye
- A háttérben a fentiek nyílt, tudatos ill. rejtett nem tudatos összhangja
- A P és a T megegyezik a fentiekben
- A tünet, betegség, baj átfogalmazása PT-s problémává

## A pszichoterápia céljai I.

- A P. a legkülönbözőbb problémákkal fordulhat a T.-hoz (lelki, szomatikus panaszok, biológiai tartott tünetek, érzelmi, életvezetési zavarok, kapcsolati problémák)
- A P problémáinak szintjei
  - körülírható tünetek (lelki, testi, viselkedési)
  - személyiség működésének zavarai (karakter-zavar)
  - kapcsolatok – életvezetés – beilleszkedés
- Ezek alapján határozható meg a th. cél
  - tüneti javulás
  - tüneti javulás és/vagy a személyiség működésének, kapcsolatainak javulása
  - személyiségváltozás – kapcsolatok – életvezetés változása

## A pszichoterápia céljai II.

- A P. és a T. megegyezik arról, hogy mi a baj, hol helyezkedik el, hogyan érinti a P.-t és környezetét
- A pácienssel közösen kell kialakítani
- A th. célt a módszerrel összhangban kell megfogalmazni
- A th. cél: - páciens és terapeuta függő
  - részben módszerfüggő
  - részben a th. formából következik
  - részben egyedi – csak a konkrét terápiához kapcsolható
- Nem szabad túl általános céllal megelégedni (pl. „meg akarok gyógyulni”, „önismeretet akarok elérni”, stb.)
- Nem szabad összekeverni a munkamóddal (pl. önfeltárás)

## A zavar értelmezése és a th.-s cél kapcsolata

A probléma szintje	Tüneti	Személyiség működése	Kapcsolati életvezetési
<b>Th.s-cél</b>	Tüneti javulás	+ személyiség működési változása	+ kapcsolati életvezetési változás is
<b>Gyógyulás értékelése</b>	Tünetek megszűnése	+személyiség változása	+kapcsolati-életvezetési változás
<b>Tünetek megszűnése</b>	Elsődleges	Elsődleges és/vagy következmény	Következmény
<b>Személyiség változása</b>	Lehetséges, de esetleges	Elsődleges és/vagy következmény	Elsődleges és/vagy következmény
<b>Kapcsolatok-életvezetés változása</b>	Lehetséges, de esetleges	Következmény	Elsődleges és/vagy következmény

### A PT beavatkozások szintjei a th. cél alapján I.

#### Pszichoterápiás szemlélet

- PT elméleti-tapasztalati ismereteinek átvétele
- Kóros emberi viselkedés megérthetősége – befolyásolhatósága
- Segíti a másokkal való együttműködést
- Alapvető jelentőségű a pszichológiai – segítő tevékenységhez (pl. orvos-beteg kapcsolat)

#### Pszichoterápiás beállítódás

- A PT. gyakorlatból következő alapvető kapcsolódási mód – figyelem a P.-re irányul, P. elfogadása (rogers-i alapelvek)
- Problémáinak megértésében a P. belső állapotából, akt. helyzetéből indul ki
- Saját megoldásainak kibontakozását segíti – csak a szükséges szintig terjed a kapcsolat mélysége
- Pszichológiai – segítő kapcsolatok alapja (családorvos, szoc. munka, pszichológiai kivizsgálás, tanácsadás)

### A PT beavatkozások szintjei a th. cél alapján II.

#### Pszichoterápiás megközelítés

- PT beállítódás alkalmazása találkozások sorozatában
- PT kapcsolati folyamatának tapasztalatát alkalmazza
- PT eljárások nem gyógyító célú alkalmazása (pedagógia, személyiségfejlesztés)
- Általában egészséges emberekkel nyújtott programok

#### Pszichoterápiás jellegű kapcsolat

- A PT. mellett/mentén alkalmazható
  - hordozó-kiegészítő-átvezető szerep
- PT tanácsadás, betegvezetés, szupportív PT, krízisintervenció, PT kontroll, utánpótlás
- DE ez még nem PT kapcsolat
  - th. szerződés – keret részleges, nem kidolgozott
  - nem ettől várjuk a gyógyulást – de előkészítheti a szakpszichoterápiát

SZAK-  
PSZICHO  
TERÁPIA

### A pszichoterápia céljai - összefoglalás

#### Minimális

- Szorongás csökkentése
- A tünetek enyhítése
- A leginkább megterhelő zavarok oldása
- Az alkalmazkodás javítása

#### Tágabb

- A tünetekért felelős zavarokat létrehozó és fenntartó tényezők megváltoztatása
- A legnyomasztóbb állapot megszüntetése az alapszav meggyógyítása nélkül
- Az alkalmazkodási és élményfeldolgozási rendszer részleges módosítása (rövid th.-k)

#### Maximális

- A személyiség teljes rekonstrukciója, újraszervezése

- Az élményvilág, kognitív működés, személyiségrendszer
- lényegi
  - mélyreható és tartós
  - kedvező
- } változás

### A pszichoterápia feltételei

#### • Belső feltételek

- terápiás motiváció (szenvedésnyomás)
- betegszerep szervültsége
- pszichológiai tájékozottság
- együttműködési készség

#### • Külső feltételek

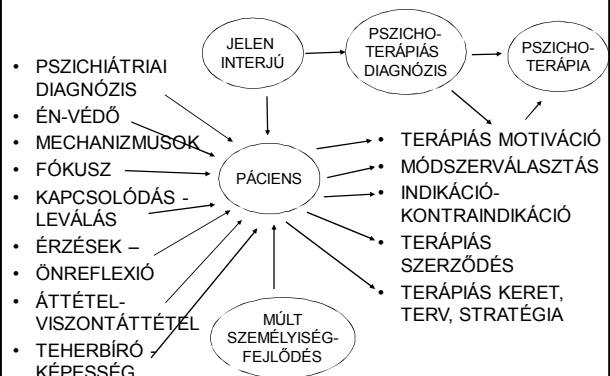
- környezeti hatások
  - gyógyító környezet
  - hozzátartozók

**Pszichoterápiás előkészítés - szocializáció**

### A pszichoterápiás helyzet

- a mindennapi élet helyzeteitől eltérő
- mesterségesen kialakított szituáció
- létre kell hozni
- fenn kell tartani
- a keret nagyfokú meghatározottságának és a kereten belüli lélektani tér szabadságának kettőssége jellemzi
- hordozó, védő funkció
- viszonyítási szerep (reális-imaginárius szint)

### Pszichoterápiás megközelítés – túl a diagnózison



### Gyakorlati szempontok az esetbemutatóhoz

- **ALAPKÉRDÉS:** mi a célja a bemutatásnak?
  - a páciens problémáinak bemutatása
  - terápiás elakadás, segítségkérés, tanulságok
  - pszichoterápiás gondolkodás gyakorlása
  - a terápiás munka, a terapeuta tevékenységének bemutatása, módszerdemonstráció
  - pszichoterápiás tudás bemutatása

**A CÉL HATÁROZZA MEG AZ  
ESETBEMUTATÁS STRUKTÚRÁJÁT**

### Gyakorlati szempontok az esetbemutatóhoz

Formái: esetmegbeszélés, egyéni szupervízió, esetbemutató, esettanulmány (vizsgaeset)

#### Az esettanulmány szempontjai:

- Az esetválasztás indokai
- Miből szeretne kigyógyulni (a páciens szempontjai)
- Milyen problematikát tudunk feltárni?
- Mi a valódi - pszichoterápiásan is gyógyítható - probléma? (Mit gondol a terapeuta – a tünetek értelmezése)
- Hogyan és mit akarunk gyógyítani (terápiás célok körvonalazása)

**A FENTIEK ÖSSZHANGJA SZÜKSÉGES  
+ TH. MÓDSZERVÁLASZTÁS, STB.**

### Az esetbemutató alapvető jellemzői I.

- Koherens struktúra - megfeleljen az alapvető céloknak
  - a jelölt pszichoterápiás tudásának, készségeinek, elméleti és gyakorlati ismereteinek bemutatása
  - nem csak a páciens, hanem a terapeuta gondolkodásának és érzéseinek tevékenységének bemutatása az alapvető célja

#### 1. Követhető és megérthető legyen terapeuta diagnosztikus gondolkodása

- a páciens problematikájának felismerése és értelmezése
- első interjú, diagnózis, differenciáldiagnózis
- első interjú, terápia kontextusának megjelenítése
- módszerválasztás, indikáció, kontraindikáció
- a választott módszer összhangja a diagnózissal, indikációval, alternatívák tárgyalása

### Az esetbemutató alapvető jellemzői II.

#### 2. Követhető, érthető és indokolható legyen a terapeuta munkája

- a terápiás első szakaszának bemutatása: a terápia megtervezése, terápiás szerződés, instrukció
- terápiás folyamat bemutatása (mit csinál a terapeuta, hogyan reagál a páciens) - SZUPERVÍZIÓ
- a terápiás kapcsolat megjelenítése – áttétel és viszontátétel, és ennek terápiás felhasználása
- a terapeuta munkájának demonstrálása, konkrét példákkal (kiemelt ülés, szemléletes szövegrészletek)
- szakaszok világos strukturálása (ülésszám, lezárás, utánkövetés)
- a terápia eredménye – értékelés (mit értünk el - a páciens és a terapeuta szempontjából)

### Az esetbemutató alapvető jellemzői III.

#### 3. Az eset tanulságai – elméleti és gyakorlati összefoglalás (honnan indultunk – hova jutottunk el)

- a terápia áttekintése a terapeuta szempontjából
- a terápiás folyamat összefoglalása – értelmezése és tanulságai
- a terapeuta reflexiói – viszontátételes érzelmek összefoglalása
- saját munkájának értékelése

Legfontosabb cél: a **páciens**, a **terapeuta** és a **terápia** bemutatása, hogy az eset olvasói számára is követhető, érthető legyen a terápiás folyamat

- mit, miért, hogyan csináltunk, miből, és hogyan gyógyult meg a páciens