

III./2. A pszichoterápiás beavatkozások szempontjai

A pszichoterápiás beavatkozások végrehajtása során a *hogyan* és a *mit* kérdését kell megválaszolnunk magunknak. A fejezet felépítése is e két kérdés köré csoportosul.

Hogyan tegyük?

Az egyes technikák mechanikus végrehajtása önmagában nem feltétlenül hatékony. Azt, hogy hogyan hajtjuk végre a beavatkozásokat jelentős mértékben befolyásolja hatékonyságukat. A pszichoterápiás beavatkozások végrehajtásának hatékony formáit kutatva egyes szerzők arra a következtetésre jutottak, hogy szinte a *hogyan* fontosabb a terápiák hatékonysága szempontjából, mint az, hogy *milyen* technikát alkalmaznak a terapeuták. A kutatások eredményeképpen sikerült azonosítani olyan, pszichoterápiákban *közös hatótényezőket*, amelyek elsősorban a beavatkozások végrehajtásának a *hogyan*jaként jellemezhetőek.

Mit tegyünk?

A második kérdés arra vonatkozik, hogy az adott terápiás ülés, adott pillanatában milyen beavatkozást végezzen a terapeuta.

A kérdés eldöntésében három általános szempontot érdemes figyelembe venni:

Stratégiai kérdés: A terápia hosszú távú céljaira vonatkozik. A terapeuta által alkalmazott terápiás módszernek van egy pszichopatológiai és egy arra épülő terápiás elmélete. A pszichopatológiai elmélet leírja, hogy milyen folyamatok következtében alakult ki és marad fenn a probléma, a tünet, a betegség. A terápiás elmélet pedig arra vonatkozik, hogy a pszichopatológiai folyamatokba hogyan kell beavatkozni ahhoz, hogy elérjük a változást. A stratégiai szempont adja meg a terápia hosszú távú vezérfonalát: a terápia célja X probléma megváltoztatása, X problémát ilyen és ilyen lélektani mechanizmusok tartják fenn, ezért a feladat, az, hogy ezeket, a lélektani mechanizmusokat módosítsuk. A terápia során minden beavatkozásunkat ez a stratégia vezérli, segít abban, hogy a néha kaotikussá váló terápiás helyzetben egy vezérfonalat adjon.

Taktikai kérdés: A taktikák az egyes pszichoterápiás ülések kézbentartására vonatkozó műveletek. A terápia stratégiájának ülésről-ülésre történő megvalósulásának a keretét biztosítják a taktikák. Minden egyes módszernek vannak egyedi taktikái, itt most felsorolunk néhány alapvető taktikát:

A terápiás szerződés kialakítása, és a szerződésben foglaltak érvényesítése, azzal a céllal, hogy a kezelés keretét biztosítjuk, így a biztos keretben koncentrálnunk a kezelésre (pl. időpontok betartása).

A beteg által hozott anyagból kiválasztani az elsőbbséget érdemlő témát, amivel azon az ülésen foglalkozni érdemes.

Az ülés strukturálása.



Határozza meg a pszichoterápiás stratégia, taktika és technika fogalmait!



A beteg érzelmi bevonódásának a szabályozása. A beteg érzelmi involváltságának megfelelő intervenciók kiválasztása.

Technikai kérdés: Azok a konkrét beavatkozások, amelyeket a terapeuták a terápiás ülés során pillanatról-pillanatra felmerülő események kezelésére alkalmaznak.

Tágon értelmezve mindaz, amit a terapeuta az ülés során tesz pszichoterápiás technikának tekinthető. Ha csendben van, ásít, mocorog, testhelyzetet változtat, a beteg szemébe néz, vagy nem néz a szemébe mind az adott terápiás pillanatra vonatkozó megnyilvánulás, amely érintheti a beteget.

Például, az interszubjektív pszichoanalitikus terápia egyik fő stratégiája, hogy új adaptívabb kapcsolati mintázatok alakuljanak ki a betegben, ezért nagy hangsúlyt helyeznek az egymásrahangelődés jelenségének, amely olyan konkrét technikák, mint a nem verbális kommunikatív eszközök, a mozdulatok összehangoltsága révén is elérhetőek.

Szűkebben értelmezve, minden terápiás irányzatban leírnak alapvető terápiás technikákat, amelyeknek a terápia stratégiájának megvalósításában pontosan megfogalmazott szerepe van.

Például, a kognitív terápia stratégiája, az hogy a beteg képessé váljon téves negatív hiedelmeit felismerni, és módosítani, ezt a célt segíti elő az a konkrét technika, hogy a terapeuta felhívja a beteg figyelmét arra, hogy negatívan értékelt egy helyzetet, és arra ösztökéli, hogy próbálja alternatív módon újraértékelni azt a helyzetet.

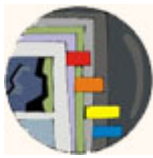
Terapeuta saját belső folyamatainak szabályozására alkalmazott technikák. A pszichoterápia két személy találkozási pontja, amelyben a terapeuta saját személyét egy gyógyító eszközként használja. A terapeuta a benne felmerülő érzéseket, gondolatokat, vágyakat a terápia szolgálatában használja fel. A pszichoterapeuta szakmai fejlődésének legfontosabb célja, hogy terapeutaként tudjon funkcionálni a terápiás órán, és személyes dolgai, indulatai ne uralják a beavatkozásait.

Például, a frissen elvált terapeuta, akit elhagyott a felesége egy olyan hölgyet kezel, aki félrelép. A terapeutában heves indulatok támadnak a beteggel szemben. Moralizáló megjegyzések fogalmazódnak meg benne. Észleli, heves személyes bevonódását, és elgondolkozik rajta. Úgy dönt, hogy nem mondja ki moralizáló ötleteit. Megpróbálja saját, válással kapcsolatos fájdalmát, dühét félre tenni, és a beteg által hozott témába, a beteg szempontjait előtérbe helyezve bekapcsolódni. Ha nem sikerül, akkor a terápia után ezt megbeszéli egy kollégájával, vagy szupervízorával (Szupervízornak nevezzük, azt a pszichoterapeutát, akihez a pszichoterapeuta jár megbeszélni a pszichoterápiás munkája során felmerülő nehézségeket).



5. ábra: Stratégia; taktika; technika.

A tananyagban előbb tárgyaljuk a hogyan, azaz a pszichoterápiák közös hatótényezőit. A tananyag második felében pedig a konkrét technikákat mutatjuk be.



Irodalom

Yeomans FE, Clarkin JF, Kernberg O A primer of transference-focused psychotherapy for the borderline patient. Jason Aronson Inc., Northvale, New Jersey London.