



TörténetTér Egyesület

Komplex Meseterápiás képzés

**Pszichoterápiás alapfogalmak egyéni
komplex meseterápiás munkához**

jegyzet

Kidolgozta: Standovár Ágnes

Ez a jegyzet kizárólag a képzés résztvevői számára készült, oktatási segédanyagként. A dokumentum tartalma szerzői jogvédelem alatt áll. Másolása, sokszorosítása, terjesztése, illetve harmadik félnek történő tovább küldése a készítő előzetes írásbeli engedélye nélkül tilos.

A Komplex Meseterápia módszertana jelenleg nem szerepel a Pszichoterápiás Tanács Szövetség által jóváhagyott listán, mely a Magyarországon jelenleg hivatalos pszichoterápiás eljárásokat tartalmazza. Módszertanunk kidolgozásában, szemléletünkben, etikai irányelveinkben, az egyéni folyamatban a terápiás kapcsolatról való gondolkodásunkban azonban a hivatalos pszichoterápiás alapelveket tartjuk irányadónak.

Pszichoterápia: tudatosan létrehozott speciális segítő kapcsolat

- kapcsolat célja és funkciója: pszichés segítség (érzelmi-lelki problémák gyógyítása; zavart, problémás, kóros viselkedés megváltoztatása, kellemetlen tünetek csökkentése, személyiség érésének elősegítése) pszichológiai eszközökkel
- fő munkaeszköz a specifikusan képzett szakember személyisége
- terápiás cél érdekében a professzionalitás-intimitás kettősségét kell fenntartani.
- terápiás szerződésre épül
- terapeuta és kliens egész személyiségével részt vesz a munkában
- interakcióban zajlik
- a terápiás szövetségre támaszkodik (közös érzelmi elkötelezettség)

Eredményesség akkor várható, ha a terápiás cél, az alkalmazott eljárás/módszer, a terápiás forma és a terápiás feltételrendszer (melybe a terápia beágyazódik) között összhang van.

Fontos, hogy ezek világosak legyenek, illetve a terapeuta **értse** ezeknek a **funkcióit**.

Ha a cél/helyzet-forma/módszer/feltételrendszer nem adott, és ennek ellenére kezdünk terápiába, nagy lesz a terápiás kudarc, zavar valószínűsége.

Előkészítő szakasz az egyéni terápiában - (ami a terápiás szerződéskötés előtt történik)

Terápiás cél meghatározása - az előkészítő szakasz fontos célja tisztázni, mi a baj, hol helyezkedik el, hogyan érinti a kliens környezetét - ennek tükrében jelölhető ki.

Jelentkezés oka sokszor lehet diffúz, nehezen megragadható, nem egyértelmű.

Pszichoterápiás beállítódás: figyelem a kliensre irányul, a kapcsolat **róla szól és érte van** /empátia, elfogadás, kongruencia/ - nem tanácsadás, hanem saját megoldások

kibontakozásának segítése. Csak a szükséges mélységig, ami a cél eléréséhez kell. Le is tudjuk zárni!

Terápiás alapformák: 1. egyéni 2. csoport 3. család

Egyéni terápiás folyamat jellemzői: kliens és terapeuta van jelen; közvetlenül csak egymást befolyásolhatják; a terapeuta a terápia jelenében szakmailag egyedül van; bizalom és a terápiás szövetség gyorsan/könnyebben alakul ki; rövidterápiának kedvez; szuggesztív elemek felerősödnek; személyes illeszkedés fontos; anya-gyerek alap kapcsolat analógia mindenképpen megjelenik - összeolvadási fenyegetettség, paranoid védekezési módok felerősödése

Titoktartás: tartalmi és viszonyulási

Egymáshoz viszonyított térbeli elhelyezkedés (szemben-félig szemben) - hatásaik (szemkontaktus, metakommunikáció érzékelése, mimikai visszajelzés, realitás kontroll, terapeuta figyelme, kliens követése, regressziós hívás, egyenrangúság vs alá-fölérendeltség)

Terápiás szerződés: megállapodás a célról, formáról, munkamódról, fizikai-időbeli körülményekről, technikai paramétereiről

Terápiás szövetség: szerződésre épül - a terápia érzelmi alapja

Terápiás setting (forma, elhelyezkedés, időparaméterek - hossz, gyakoriság, összlétszám, technikai kiegészítések - fizetés, szabadság, lemondás)

Előfázis - szerződéskötés előtti időszak - terápiára való "előkészítés - szocializálás", raport, "diagnózis"-ok

- probléma/zavar jellege: indikációk (várható-e terápiás eredmény?) és kontraindikációk
- kognitív és érzelmi alkalmasság
- motiváció (szenvedésnyomás - nem túl kicsi, nem túl nagy, gyógyulási igény)
- kapcsolati-környezeti kontextus (mit gondol a kliens a saját problémájáról - van e belátása lélektani/interperszonális háttérre?)



- alkalmazhatósági (illeszthető-e a módszer a klienshez? - pl.: képekben, történetekben tud-e gondolkodni?; szimbolikus gondolkodás)
- terapeuta és kliens illeszkedése (tudnak-e majd együtt dolgozni?)
- kliens kapcsolódási képessége, terhelhetősége, leválási dinamikája (mennyire képes bensőséges kapcsolatot kialakítani, illetve abban benne maradni, feszültség és szorongástűrés, pszichológiai terhelhetőség, énerő)
- illeszkedési diagnózis: terapeuta és kliens (van-e olyan pont, ami lehetetlenné teszi a szükséges intimitás, bizalom kialakítását?)
- terápiás szocializáltság
- "módszerspecifikusság" - az adott módszer indikált-e, alkalmazható-e, végrehajtható-e?

Első találkozás előzményei a kliens fantáziájában - "kapcsolat a kapcsolat előtt" (múltbéli tapasztalatok színezik)

- miért most keresett meg, aktualitás
- mindig ambivalens viszonyulás, döntés
- külső belső nyomás a döntésben
- fantáziák beállítódások már az első találkozás előtt
- terápiás előzmények

Első találkozás funkcionálisan lehet:

- tájékoztató beszélgetés, - konzultáció, -vizsgálat, -első interjú

(minimum egy találkozás előzze meg a terápia megkezdését!)

- a klienssel létesülő kapcsolat milyensége nemcsak hordozója, hanem tárgya is a kivizsgálásnak és a terápiának

Tájékoztató beszélgetés: félig strukturált - átmenet az orvosi és a terápiás interjú között.

Cél: tájékozódás, döntés, tájékoztatás - különféle kimenetek jöhetnek létre - ebből egyik az, hogy TERÁPIA jön számításba - ez átvezet az első interjúba.

Terápiás első interjú: az előfázis kiemelkedő része

- módszertana a “mélyinterjú”-ból alakult
- cél, hogy a kevésbé tudatos érzések, beállítódások is bekerülhessenek
- módszertanilag: kötetlen beszélgetés
- szükséges: nyugodt körülmények, idő, bizalom
- interjúvezető részéről pszichoterápiás beállítódás szükséges (= odafordulás, figyelem, empátia)
- funkcionálisan: olyan beszélgetés, amikor mindkét fél számára tudott és elfogadott, hogy terápiában folytatódhat, melynek ők ketten a szereplői
- nem feltétlenül az első találkozás
- nem feltétlenül 1 alkalom (1-3)
 - hármass igény jelen van (diagnózis, indikálás, kapcsolat megalapozása)
 - vannak módszerfüggő sajátosságai is

Hármass igényben hangsúlyváltás: fő cél annak eldöntése, hogy sor kerülhet-e olyan terápiára, amit a terapeuta az adott körülmények között nyújtani tud - várható-e eredmény a kliens szempontjából.

Ennek megfelelően folyamatosan vizsgáljuk, hogy mélyítsük-e a beszélgetést, vagy lekerekítsük (tájékoztató vagy tanácsadó jellegű beszélgetésre alakítjuk) ld.: expresszív-szupportív spektrum. A beállítódási váltást a kliens érzékeli, tehát transzparenssé kell tenni: elmondani, ha változik a beszélgetés célja.

- adatgyűjtés ugyan (mint az orvosi interjú), de tartalma, megjelenése más, mint az. tkp biográfiai anamnézis - a kliens személyes története (különösen figyelünk a történetmondásra - koherencia, időrendiség, strukturáltság, képekben való gondolkodás képessége) Még nem a személyiség története.

- szcenikus információkra figyelünk! (Argelanderi e.i.) - tulajdonképpen megjelenik és lejátszódik a pszichés problematika.
- legyünk vele tisztában, hogy számunkra megszokott, de a kliens számára teljesen új, ismeretlen helyzet - érzékenyen reagál a legapróbb megnyilvánulásokra. Biztonságot, bizalmat sugározni.
- időtartam legalább 50 perc - vagy több - mi az optimális
- jelezni előre, meddig fog tartani - láthatjuk, hogyan használja az időt.
- ha több ülésből áll - előnye: némi hosszmetzeti képet is kap a terapeuta, jobban megjelenhet a kliens ambivalenciája, kisebb a helyzeti nyomás, jobban szétválik az igazi terápiás motiváció és a ventillációs igény
- legyen a "hozott anyag" mellett előkészítetlen mondanivalónak is helye; mi marad rejtve, mi marad el
- próbaértelmezéseket tegyen a terapeuta - ez módszerspecifikus! figyeljük, hogy reagál az intervencióra.
- speciális kérdések lehetnek: fontos/kedvelt/nem kedvelt mesék, mesehősök, karakterek; meseélmények; kedvenc mese

Szcenikus információk (a terápiás „**itt és most**”-ban zajló, gyakran tudattalan elemei) – meseválasztáshoz szintén fontos adalékot nyújthat, segíthet

- a kapcsolat dinamikája kirajzolódik: hogyan viszonyul a kliens a terapeutához, és mit vált ki belőle (például ellenállást, bizalmat, szorongást). Utalhat a kliens kapcsolati mintázataira.
- testbeszéd, hangneme, kliens viselkedése (pl. pontosság, öltözködés stb.)
- tudattalan tartalmak hajlamosak "szcénaként" megnyilvánulni az első interjú során: a terapeuta bevonása. Fontos, hogy a "jelenet" kibontakozhasson, és utána a klienssel közösen értelmezhetővé válik. "szcenikus dramaturgia", impressziókeltés (sok támpontot nyújthat majd a meseválasztáshoz is)

Kliens "előkészítése" - tájékoztatás, terápia előnyei, hátrányai, közös terápiás cél, ambivalenciák, félelmek nyílttá tétele, átdolgozása, kliens elvárásainak megbeszélése, terápiás munkamód, keretek tisztázása, terápiás feltételek megteremtése.

Terápia előkészítése a terapeuta részéről - szakaszok, körülbelüli kezelési terv- alkalmak száma, ülésgyakoriság, részcélok.

Előfázis jellemzői:

kevésbé specifikus, kisebb a kapcsolat intenzitása, (ne alakuljon ki túl hamar túl mély bensőségesség, szövetség), nem várunk el tőle gyógyulást, nem elhagyható.

A kliens védelmében mindig olyan mélységű lélektani munkakapcsolatot alakítsunk ki, ami az adott feltételek között számára nem ártalmas!!

Az előszakasz a terápiás szerződés megkötésével zárul.

Terápiás szerződés: együttműködés keretei (1.mit 2.miért 3.hogyan fognak tenni?)

- szabályozó szerep
- együttműködés aktív vállalása - bejegyzés nem elég
- bensőséges kapcsolat a terapeutával
- a személyiség sérült/rosszul működő részeivel - kapcsolati következmények nélkül vehet részt
- felkészíteni a megterhelésre (tünetek felerősödése, indulatok a terapeutával, stb.)
- a terápiás módszer és a cél közötti összefüggés csak részben látható a kliens számára
- cél, kliens feladatai, munkamódja (edukáció is van benne - mit tegyen, mit ne tegyen) terapeuta feladatai, munkamódja (ha /amikor változtatás van a technikai elemek között, azt érdemes nyílttá tenni), terápia formai jellegzetességei, körülmények, (hely, időpont, gyakoriság, össz időtartam, setting) kiegészítő megállapodások (fizetés, szabadság, lemondás)
- szerződés rejtett elemei - csak az vesszük bele, ami eltér a szokványos társas viselkedéstől, azt adottnak vesszük pl.: a késés az késés

- kimaradt dolgokat utólag pótoljuk, nyílttá tesszük
- ha nem működik - lehet újra gondolni, újra kötni stb.

Miért fontos: viszonyítási alap, tájékozódási pont, védi a terápiát, kijelöli a játékteret, megtart

TERÁPIÁS BEAVATKOZÁSOK JELLEGE, SZUPPORTÍV ÉS EXPRESSZÍV TECHNIKÁK, ISMÉRVEK, KÜLÖNBSEGEK

Szupportív folyamat:

- cél a kliens működésének, személyiségének közvetlen erősítése
- funkcionalitás javítása, megküzdés javítása, alkalmazkodás elősegítése
- elsőrendű szempont a terhelés csökkentése, a működő részekre való építés, tünetredukció (támogatja a meglévő elhárításokat, énvédő mechanizmusokat, csökkenti a szorongást, az áttételt minimális szinten tartja, kerüli a regressziót)
- szükség esetén tanácsot is ad, illetve gyógyszert
- ritkább ülésgyakoriság, esetleg rövidebb ülések
- a kórosan működő részekkel érdemben nem foglalkozik

Alapeszközei: a módszer épít az áttételre, de nem értelmezi

- korrektív emocionális élmény
- tanácsadás, javaslat - csak pozitív áttétel esetén működik, azt főleg kihasználja, de nem értelmezi
- megerősítés

Expresszív folyamat:

- cél a személyiség részleges átdolgozása
- szembesít az elhárításokkal, törekszik azok megváltoztatására
- nem feltétlenül akarja a szorongást redukálni, foglalkozik az áttétellel
- belátást alakít ki
- megengedi/facilitálhatja a kontrollált regressziót,
- kerüli a tanácsadást, gyógyszeradást

Alapeszközei:

- tisztázás
- értelmezés
- szembesítés
- technikai neutralitás

Közös: megoszthatóság, értékítélet mentesség, holding, megbízhatóság