

Bevezetés a pszichoterápiák világába II.

Dr. Osváth Péter
PTE KK Pszichiátriai és
Pszichoterápiás Klinika

Áttekintés

- a terápiás kapcsolat
- a pszichoterápiás helyzet, formák, keretek, terv, stratégia
- a terápiás szerződés és szövetség
- módszerválasztás, hatótényezők
- a terápia szakaszai

A terápiás kapcsolat I.

Célja: a javulás létrehozása a P. tüneteiben, személyiségében, életminőségében a P. változása révén

Jellegzetességei:

- intim, bizalmi kapcsolat (hit, elvárások)
- professzionális (ha jól működik, a lényege, hogy véget ér)
- önkéntes
- kapcsolati összeállítás szükséges
- folyamat jellegű
- nyílt rendszert jelent

A terápiás kapcsolat II.

- A PT kapcsolat mint központi fogalom paradigmaváltást jelent a a gyógyító kapcsolatot illetően
- Egyes jellegzetességei a mindennapi kapcsolatokban is fellelhetők (pl. köznapi segítő stratégiák)
 - megnyugtat, elterel, tompít
 - meghallgat, kibeszéltet, leereagáltat
 - elvisel, megvéd, együttérez, átérez
 - ráébreszt, szembesít, változásra bír
 - megerősít, tanácsot ad

A terápiás kapcsolat jellegzetességei I.

- **Professzionális-intimitás kettőssége** (professzionális keretben létrejött intim kapcsolat a th. cél elérése érdekében)
- P – T a személyiségével vesz részt – kapcsolati összeállításuk szükséges
- T szerep átadhatatlan – legfeljebb másik kapcsolat kezdhető
- Befolyásolja a mikro-makrotársadalmi környezet
- Önkéntes – erőszakkal nem hozható létre
- Speciális kapcsolati felelősség (etikai dimenzió) hatja át
- Interakcióban zajlik – önkorrekciós folyamat
- A th. hatás a th.-n belül és az élettérben is realizálódik
- Csak folyamatában érthető meg – eredménye azonban csak korlátozottan bejósolható

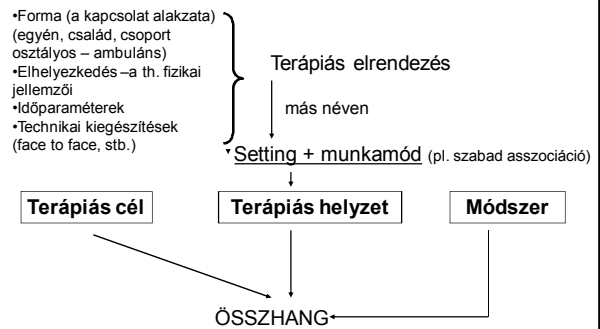
A terápiás kapcsolat fajtái (integratív megközelítés)

- Munkaszövetség
- Áttételi-viszontáttételi kapcsolat
- Fejlődési szükségletből adódó, reparatív kapcsolat
- Személy-személy kapcsolat (magkapcsolat)
- Transzperszonális kapcsolat

A terápiás kapcsolat – terápiás folyamat

- A terápiás beavatkozások tárgya és közege a terápiás kapcsolat
- Ez az ülések folyamatában terápiás folyamattá áll össze (a th. kapcsolat változása hozza létre)
- A terápiás kapcsolat alakzata hozza létre a th. formát (egyéni vs. csoport, ambuláns vs. osztályos)
- A terápiás folyamat kiinduló pontja a terápiás szerződés – erre épül a terápiás szövetség

A pszichoterápia végzésének alapfeltétele



A pszichoterápiás elhelyezkedés jelentősége I.

Egymással szemben ülnek	Félig szemben	P. fekszik, T. mögötte ül
Állandó szemkontaktus	Választható	Nincs
Erős kommunikációs kontroll	Változó	Elegendő
Metakommunikáció – főleg vizuálisan	Váltakozva	Hallás, szaglás
Azonnali és folyamatos mimikai visszajelzés	Igénybe vehető, elengedhető	Csak a helyzet megtörésével
P. befelé fordulása nehezebb	Könnyebb, váltakozó	Felerősített

A pszichoterápiás elhelyezkedés jelentősége II.

Egymással szemben ülnek	Félig szemben	P. fekszik, T. mögötte ül
Realitáskontroll erősített	Változó	Gyengített
T. mimikai önkontrollja erős	Közepes	Laza
T. figyelme erősen kontrollált	Ellazultabb	Ellazult
P. követése inkább interakcionális	Interakcionális – belső követés váltakozása	Inkább belsőleg követi
Regressziós hívás Gyenge	Közepes	Erős

A pszichoterápiás kontraktus

- **Megegyezés - terápiás szerződéskötés**
 - Terapeuta**
 - személyiségét, szaktudását biztosítja
 - felelősséggel vesz részt a munkában
 - nem ad ki információkat
 - Beteg**
 - megosztja élményeit, konfliktusait
 - együttműködik a terapeutával
 - nem viszi ki a feszültségeket a terápiás térből
- **Aktív-kétoldalú vállalás – kölcsönös önkéntesség**

A terápiás szerződés

- A kapcsolat szabályozása a th. lényegének kezelését jelenti
- Tartalom-kapcsolat együttese – csak a T-P kötheti
- Az első interjút követően a terápia megkezdése előtt – az előfázis és a th. határán köttetik
- Általában szóbeli megállapodás
- Rögzíti
 - a th.-s együttműködés kereteit
 - a gyógyításhoz szükséges kapcsolati játékszabályokat
 - összefoglalja, hogy mit, miért és hogyan fognak tenni
- Keresztmetszetben fogja össze mindazt, amit a th. keret jelent a folyamat során

A terápiás szerződés tartalma

- T. tennivalói, munkamódja
 - informálja a P.-t, hogy ő mit fog tenni/nem tenni
 - ez nem könnyű – segít, ha feltérképezzük, korrigáljuk a P. elképzeléseit, elvárásait
- P. tennivalói (a módszer függvényében, ajánlások - mit vár el a T. a P.-től) **ÖSSZHANG!!!**
- A th. munka körülményei
- Formája („setting”-hely, időpont, gyakoriság)
- A terápia célja (az alkalmazott módszerrel összhangban lévő, reális, jól kidolgozott)
- Kiegészítő megállapodások (fizetés, szabadság, hiányzás)

A terápiás szerződés jellegzetességei I.

- Legyen részletes, de áttekinthető – világos, egyszerű, nyílt, követhető
- A társadalmi konszenzuson alapuló elemek csak részlegesen kerülnek megfogalmazásra (csak ami eltér ettől - pl. dohányzás)
- Speciális jellegzetességek az egyes kezelési formák esetében (pl. csoport – két szinten, gyerekth. – szülőkkel, rendszerth. – több szinten)

A terápiás szerződés jellegzetességei II.

- Figyelmeztetni kell a P.-t a várható nehézségekre is – állapotromlás, megterhelések, negatív áttétel
- Időnként vissza kell térni a szerződésre – a P. elfelejtheti egyes elemeit
- Ha kimaradtak egyes kérdések – felül kell vizsgálni és újra kell kötni a szerződést
 - lényegi kérdések esetén (pl. terápia lezárását megakadályozó állapotromlás)– th. lezárása – új th. – új szerződés

A terápiás (munka)szövetség I.

- A keret megfogalmazásra nem kerülő része – főként nem tudatos szinten hatja át a th.-t
- Nyílt egyértelmű szerződés
- A lélektani tér lehatárolt, stabil
- Megállapodások a keretek vonatkozásában
- Együtt haladnak a kitűzött cél felé
- Az együttműködés reális alapját képezi, de több annál
- Pozitív érzelmi viszonyulásra, kölcsönös bizalomra épül

A terápiás (munka)szövetség II.

- A th. cél érdekében a megállapodott módon dolgoznak együtt, akkor is, ha az terhes és nehéz
- A th. helyzet megteremtését és fenntartását célzó érzelmi alap + az ezért tett erőfeszítések
- Az alapvető bizalomból, pozitív alaphangulatból származó kapcsolati beállítódás – kölcsönös érzelmi elköteleződés
- Meleg, elfogadó érzelmi légkör („terápiás alaphangulat”)
- Belülről védi a terápiát, hogy elbíra az érzelmi terheket

A terápiás (munka)szövetség III.

- Együttes munka erőterének és légkörének kialakítása - a páciens megtanulja mi a szerepe-feladata a terápiában
- A személyes élményanyag feltárulásához szövődnek a terápiás helyzettel ill. a terapeutával kapcsolatos érzelmek (áttétel)
- A fentiek a páciens-terapeuta együttes feldolgozó munkájának részévé válnak

A terápiás keret I.

- Hosszmetszeti fogalom – a terápiás szerződésből adódik (mely keresztmetszeti megállapodás)
- A PT arkhimédészi pontja – erre támaszkodik a th. kapcsolat folyamata
- Viszonyítási alap – tájékozódást nyújt
- Kijelöli a th. játéktérét – „mintha” tér – változás - kreativitás tere
- Védi a terápiát – tartó-hordozó funkciója van
- A PT munka tartalmi része – a th. háttérét adja
- A T. tevékenységének jelentős részét a keret fenntartására kell fordítania

A terápiás keret II.

- A T. ehhez viszonyítja a P megnyilvánulásait (pl. haladás, ellenállás, stb.)
- Biztosítja a sajátos th. kommunikáció „mintha” jellegét (képzelt és valóságos kettőssége)
- Védelmet biztosít – ezen belül lehet biztonságosan mozogni (ami megbontja, az a th.-t fenyegeti)
- Megtart, stabilizál, kapaszkodót, megbízható ritmust ad a P. és a T. számára is
- Minél egyszerűbb, annál jobb
- Nehézség – a T. is a keret része – saját munkáját, hitét, elkötelezettségét kell újra és újra megkérdőjelezni

A terápiás keret problémái

- A T. külsődleges szabályokként kezeli – öncélúvá válik számára, funkciója nem világos
- A T. felesleges kényszernek érzi - önkényesség válik a betartása
- A T. gondolkodásából kimaradnak a keret egyes részei – nem ismeri fel a probléma lényegét
- A T. kihagyja az önreflexiók köréből
- A kerettel kapcs. problémák nehezebben vonhatók be a reflexiók térbe – nehezebben mérleghető, kezelhető
- A keretet érintő kérdések megbonthatják a th.-át

Minél markánsabb a keret – annál jobban érvényesülnek a funkciói

Terápiás terv és stratégia I.

- Nagymértékben módszerfüggő
- A terápiás szerződés egy részéből (th. cél, módszer, th. hossza) következik
- Ezért csak megalapozott th. szerződés esetén beszélhetünk terápiás tervről
- A th. folyamat várható szakaszairól kialakított elképzelés
- DE – a th. folyamatot alapjában szabad kibontakozás határozza meg – nem várható mindig előre megtervezett és elvárható lépéssorozat
- DE – a T rendelkezik elképzeléssel a várható th. folyamat történéseiről (ha mégsem, akkor fennáll a parttalan th. veszélye)

Terápiás terv és stratégia II.

- DE – a T-nak tisztában kell lennie azzal, hogy
 - Melyik szakasztól mit vár?
 - Mikor tartja eredményesnek?
 - Mit tesz, ha nem jön az eredmény?
 - Meghosszabbítja-e az adott szakaszt vagy tovább lép a következőre

Terápiás stratégia

- A T. intervencióit a th. célhoz, rész célhoz, szakasz-célhoz igazító, tudatos, gyakorlati tervek és algoritmusok
 - a T. egyéni th. elméletéhez rendelhető
 - a módszertanra és a kapcsolatra épülnek
 - meghatározzák a th. intervenciókat

A terápiás módszerválasztás I.

- Az adott páciensnek
 - a kiválasztott terapeutával folytatandó
 - annak kompetenciájába tartozó módszerrel
 - zajló pszichoterápiától várható eredmény
- A T. oldaláról – képzettséget, kapacitást és felkészültséget igényel
- A P. oldaláról – intelligencia, verbalizációs, önreflexiók képesség, érzelmek kifejezése, kapcsolódás, motiváció
- Adott kontextus!
- A páciens bajához kell a leghatékonyabb-legeredményesebb módszert választani (alternatívák mérlegelése)

A terápiás módszerválasztás II.

- A kiválasztott módszer mindig egy adott T.-t ill. az adott T. alkalmazta módszert jelent
- Kapcsolat-módszer mérlegelésének kettőssége
- Módszerspecifikus ellenjavallatok - th. elrendezés, munkamód, hatásmechanizmus alapján
- Például
 - gyenge realitáskontroll – erős befelé fordulással járó th.-k (relaxáció, hipnózis) nem javasolt
 - beszűkült, visszahúzódó személyiség, aki nem képes társas kapcsolódásra (paranoid vagy mániás) – csoportth. nem javasolt

A pszichodinamikus terápiák összehasonlítása I.

	Pszichoanalízis	Belátás-orientált t.	Szupportív t.
Gyakoriság /Időtartam	50 perc 4-5/hét- 3-5 év	30-60 perc 1-3/hét Rövid vagy hosszú	Flexibilis Rövid, közepes, hosszú
Technikák	Szabad assz., interpretáció, rekonstrukció	Korlátozottabb, itt és mostban	Szuggestiók, megerősítések, tanácsadás, kogn. átstrukturálás
Helyzet	Fekvő	Face to face	Face to face
Módszer	Áttétel és ellenállás szisztematikus elemzése, regresszió-áttételes neurózis	Jelen konfliktusok, kapcsolatok, inkább a negatív áttétel, limitált regresszió	Támogatás, törődés, problémamegoldás, elérhető terapeuta Védekezést erősítő interpretációk
Terapeuta	Neutrális, frusztráló, tükröző	Aktívabb, implicit gratifikáció	Direktív, explicit grat., bátorítás
Kuratív faktor	Belátás	Belátás, identifikáció	Ego-pótlás, erősítés, esetleg belátás

A pszichodinamikus terápiák összehasonlítása II.

	Pszichoanalízis	Belátás-orientált t.	Szupportív t.
Indikáció	Neurózisok, enyhébb személyiség-zavarok Magas motiváció	Neurózisok, borderline és nárcisztikus személyiség-zavarok Magas motiváció	Krízisek, szomatikus betegségek, súlyos személyiségzavarok, pszichózisok Korlátozottabb motiváció
Cél	Strukturális reorganizáció, tudattalan. konf. megoldása, belátás az intrapszichés folyamatra, tüneti javulás	Részleges újra-szerveződés, jelen konf. kapcsolatban lévő tudatelőttes, tudattalan tényezők Inadekvát védekezések megoldása Kapcsolatok javítása	Coping javítása, korábbi szint helyreállítása, tüneti enyhülés, visszailleszkedés

A pszichoterápia folyamata

- Reális kapcsolati erők feszültségei, érzelmei
- Múltból eredő, de a terapeuta személyével kapcsolatban újraéledő (regresszív, infantilis, archaikus) érzelmek

INDULATÁTTÉTEL

- Terapeuta reakciója - VISZONTÁTTÉTEL
- A terapeuta feladata a különböző szintek kontrollálása

A terápiás alaphelyzetek

- Egyéni - intimitás, bizalom, egyszerűség, fontosság
- Csoport - „csoport mint egész”
- Terápiás rendszer - pszichoterápiás osztály – terápiás kultúra, integráció
- Család - rendszerszemlélet

A terapeuta befolyásának forrásai

(Ozsváth)

- Autoritás figura - (akinek a beteg engedelmessé válik)
- Szakértő - akinek a tudását elfogadják
- Információkat nyújt (amelyek számára hozzáférhetetlenek voltak)
- Jutalmazó-büntető ill. modellt nyújt (azonosulás)

A beteg azonosulásának forrásai

- emocionális elfogadás
- konformitás a referenciaszeméllyel
- percipiálja a vele való hasonlóságot

A pszichoterápiás intervenciók kontinuumuma (Ozsváth)

- Belátásra irányuló pszichoterápia
 - interpretáció - tudattalan tudatossá tétele
 - konfrontáció - elfojtott, tagadott érzésekkel
 - megvilágítás - kommunikáció újrafogalmazása
 - elaboráció ösztönzése - nyitott kérdések
 - empátiás értékelés - megértés, együttérzés
 - tanács és dicséret - szuggesztió, jutalmazás
 - megerősítés-a viselkedés jóváhagyó megerősítése
- Támogató pszichoterápia

A pszichoterápia nem specifikus elemei (Ozsváth)

Terapeuta	Interperszonális viszony	Páciens
Személyiség	Interakció	Személyiség
Elfogadás	Interdependens vagy dependens	Bizalom
Empátia	Kooperatív vagy kompetitív együttműködés	Nyitottság
Hitelesség		Motiváltság
Vonzóerő		Vonzóerő

A pszichoterápia specifikus elemei (Ozsváth)

Terapeuta	Interperszonális viszony	Páciens
Kompetencia (önismeret)	Terápiás hatás	Terápiás eredmény
Terápiás technika	Informálás	Betegszerep feladása
Terápiás gyakorlat	Interpretáció	Intrapaszichés változás
	Modellezés	Önismeret-identitás fejlődése
	Azonosulás	

A pszichoterápia szakaszai

Az első interjú legfontosabb jellemzői

A terápiás ülés

- A kezelés alapegysége, mely maga is jellegzetes szakaszokra bontható
- Önmagában is egy kapcsolati egység, mely saját dinamikai ívvel bír
- Speciális feltételek
 - zavartalanság, rendszeresség-azonosság, védettség

A terápiás ülés szerkezete

- Hangolódás – belső rákészülés az ülésre
- Átvezetés – megérkezés, kapcsolatba lépés rituáléi
- Bemelegedés – otthonosság kialakulása – testi – lelki elhelyezkedés – folytonosság – újratekésztés a th. folyamatába illeszkedés
- Főszakasz – tulajdonképpeni th.-s munka
- Lezárás – az ülés befejezése
- Visszaillespillés – visszatérés a reális világba – sérülékeny időszak lehet
- Lecsengés – a terápiás hangulat fokozatosan oldódik
- Ülések közötti idő – a lényegi belső munka ideje

A pszichoterápia szakaszai

- Az első találkozás előzményei
- Előkészítő szakasz – az első találkozástól a th. szerződés megkötéséig
- A terápia bevezető szakasza
- Középső – fő vagy munkaszakasz
- Befejezés – leválás
- A terápia lezárása utáni kapcsolat

Az előfázis jelentősége I.

- Kivizsgálás és a terápia előkészítése
- Diagnózisalkotás – indikálás egyben a th. kapcsolat építésének folyamata
- A pszichoterápiás diagnózis összetevői
 - motivációs diagnózis – szenvedésnyomás
 - környezeti-kapcsolati dg. – a problémák környezeti beágyazottságának felmérése
 - alkalmazhatósági dg. – a terápiás eljárás és a páciens illeszkedése

Az előfázis jelentősége II.

- A pszichoterápiás diagnózis összetevői (folyt)
 - alkalmazhatósági dg. – módszerspecifikus kérdés
 - szelektív alkalmassági szempont
 - adaptív indikáció
 - Kapcsolati dg. – kapcsolódás, terhelhetőség, leválási képesség
 - Illeszkedési dg. – T-P elfogadhatók-e egymásnak
- Pszichoterápiás szocializáltság
- Módszerspecifikus dg. – az adott módszer
 - Indikált, alkalmazható, végrehajtható?

A pszichoterápia szakaszai I.

- Az első találkozás előzményei
- Előkészítő szakasz – az első találkozástól a th. szerződés megkötéséig
- A terápia bevezető szakasza
- Középső – fő vagy munkaszakasz
- Befejezés – leválás
- A terápia lezárása utáni kapcsolat

Az első találkozás előzményei

- A PT-ba kerülés folyamata
- A környezet szerepe – külső/belső nyomás
- Fantáziák, beállítódások, információgyűjtés a terapeutáról – korábbi tapasztalatok
- Bejelentkezés – előzetes információk

A pszichoterápia szakaszai II.

- Az első találkozás előzményei
- Előkészítő szakasz – az első találkozástól a th. szerződés megkötéséig
- A terápia bevezető szakasza
- Középső – fő vagy munkaszakasz
- Befejezés – leválás
- A terápia lezárása utáni kapcsolat

Az első találkozás

- A beteggel történő első, a PT ülés körülményei között zajló beszélgetés
- Céljai szerint lehet:
 - tájékoztató beszélgetés – átmeneti az orvosi és a PT interjú között
 - konzultáció –PT-s személeten alapul
 - vizsgálat – pl. terápiás folyamat követése, kutatás
 - első interjú

Az első interjú

- Céljai
 - kapcsolatfelvétel
 - a kliens ill. problémájának megismerése
 - információszerzés
 - támogató légkör kialakítása
 - terápiás kapcsolat megalapozása
- Meghatározza
 - a terápiás terv kialakítását
 - a páciens részvételét a terápiában

Az első interjú

- A célok megvalósításának eszköze
 - empátia
 - hatékony, kongruens kommunikáció
 - szakmai tudás
 - információk rendszerezése
 - adekvát kérdésfeltevés a releváns adatok összegyűjtésére

Az első interjú szempontjai (Buda)

- elegendő idő
- zavartalan környezet
- felkészülés
- teljes empátiás figyelem
- adatok rögzítése a memóriában
- logikai szintek
 - helyzetmegítélés, sürgősségi döntés
 - anamnézis - személyiség diagnosztika
 - pszichodinamikus megértés

Az első interjú kezdete

- Érzelmi rapport, egymásra hangolódás kialakítása
 - bemutatkozás - háttérinformációk
 - szituáció elrendezése
 - a kliens magatartásának megfigyelése (impressziókeltés - szcenikus dramaturgia)
 - a páciens iránti tisztelet kifejezése (a kapcsolat fontossága)

Az első interjú menete I.

- Konstruktív kezdés (általános kérdések)
- Facilitáló kommunikáció
 - a kliens el tudja mondani a történetét
 - meghallgatottság élménye
- Empatikus megértő légkör
 - nonverbális visszajelzések, echo-effektus, aktív hallgatás, visszajelentés, érzelemkifejezés bátorítása, összefoglalás, támogatás
 - inkonzisztenciák felismerése
 - óvatos interpretációk

Az első interjú menete II.

- A kommunikáció promotív mozzanatainak felismerése és felhasználása (visszacsatolás)
 - megerősítést vár „nem tudom, jól csináltam-e”
 - folytatást vár
 - indulatáttételes viszony megajánlása
 - tekintély elismerése
 - autonómia megőrzésének igénye (kontroll)
 - provokálás - kompetencia kétségbevonása
 - elesettség, tehetetlenség hangsúlyozása

Az első interjú menete III.

- A hitelesség definiálása
 - énközeliség - távolságtartás - ellenállások
 - interjúer emócióinak nyílt, őszinte kifejezése
 - kommunikációs játékok felismerése
 - én bemutatásának játsszmai - „nem fogad el senki”
 - nyíltság versus bekerítések - rejtett elvárások feltárása
 - „kettős kötés” - „másként mondom, mint érzem”
 - „kokettáló magatartás” - nemi játsszmák - szexfantáziák
 - „furor exploraticus” - kérdésekkel való elárasztás

Az első interjú zárása

- Megértés, elfogadás kifejezése
- Tanulságok összefoglalása
- Problémák rangsorolása
- További teendők tisztázása
- Páciens kérdéseinek megválaszolása
- Interjúer későbbi elérhetősége

Az első interjú alapkérdései

- Jelen panaszok
 - természete
 - kialakulása
 - környezeti reakciók
- Élettörténeti adatok
- Önreflexív gondolatok, értékelések
 - -tulajdonságok, vágyak, emlékek, álmok

Az első interjú értékelése

The **ART** of interviewing

- **Assessment** - értékelés
 - adatok összefoglalása, élettörténeti összefüggések, énerő, környezeti tényezők
- **Ranking** - rangsorolás
 - sürgős ill. halasztható problémák, stratégiai terv, alkalmazandó módszer
- **Transition** - változás
 - megértés mindkét oldalról, jelentkező érzések, segítségnyújtási képesség, biztonság megteremtése, kompetencia közvetítése

A pszichoterápia szakaszai III.

- Az első találkozás előzményei
- Előkészítő szakasz – az első találkozástól a th. szerződés megkötéséig
- A terápia bevezető szakasza
- Középső – fő vagy munkaszakasz
- Befejezés – leválás
- A terápia lezárása utáni kapcsolat

A terápia bevezető szakasza

- Az összeszokás és a bizalom megszilárdulása
- A munkamód begyakorlása
- A folyamat megtapasztalása
- Általában az első 1-5 ülést jelenti
- Nagy mértékben függ a P.-től és a módszertől
- Korai problémák
 - menekülés az egészségbe
 - korai kimaradás
 - előresietés

A pszichoterápia szakaszai IV.

- Az első találkozás előzményei
- Előkészítő szakasz – az első találkozástól a th. szerződés megkötéséig
- A terápia bevezető szakasza
- Középső – fő vagy munkaszakasz
- Befejezés – leválás
- A terápia lezárása utáni kapcsolat

A munkafázis

- „Terápiás mézeshetek – pozitív élmények
- Általában 5-20 ülést tesz ki
- Megjelennek a javulás jelei és az erre adott, sokszor kedvezőtlen környezeti reakciók
- Később már a negatív oldal is előtérbe kerül
- Előjönnek a nehézségek – állapotromlás
- A páciens és a környezete is elégedetlenkedhet

A munkafázis leggyakoribb problémái

- Negatív terápiás reakció - állapotromlás
- Hiányzás, kimaradás, a terápia megszakadása
- A terápiás folyamat megbomlása – a PT-s krízis – a th.-s keret megbontásának következménye

A pszichoterápia szakaszai V.

- Az első találkozás előzményei
- Előkészítő szakasz – az első találkozástól a th. szerződés megkötéséig
- A terápia bevezető szakasza
- Középső – fő vagy munkaszakasz
- Befejezés – leválás
- A terápia lezárása utáni kapcsolat

Befejezés – leválás

- Időhatáros terápiában már korábban el kell kezdeni foglalkozni a befejezéssel – előkészítés – adekvát gyász munka elősegítése
- Meg kell állapodni a befejezés menetéről
- Határidő nélküli th. – örök terápia és tökéletes terápia kérdése

A terápia lezárása utáni kapcsolat

Alapproblémák

- Az eredmények jelentkezése ill. tartóssága (ált. 3 hónap múlva értékelhető megbízhatóan)
- Kontroll kérdése – beszámol az életéről
- A T. ismételt igénybevehetősége – a T. mindig az adott P. terapeutája marad – később is kerülhet bajba, amikor felkeresheti

A pszichoterápiák nemzetközi és hazai története

A PT fejlődésének korszakai

- A PT kifejezés a XIX. sz. végétől használatos, de a lelki gyógyítás gyakorlata egyidős az emberiséggel
- Mindig az adott történelmi – gazdasági kulturális kontextusban zajlott
- Három fő korszakot különíthetünk el
 - a tudomány előtti korszak – mágia
 - a vallás korszaka
 - a tudományosság kezdetei

A tudomány előtti korszak – mágia

- Varázslók, sámánok, kuruzslók által végzett rituálék
- „Racionális terápia” – vigasztalás, biztatás
- „Szellemek kiűzése” – a gyógyító ágens a nyelv (varázsigék, imák, ráolvasás) (Lorica de Gildes – varázsköpeny)
- Egyiptom, kelták, ókori görögök (böjtölés, ima, álom) - Artemidoros (II.sz.) – álomfejtés, vágyteljesítés, szimbolikus jelentés
- Gyógyítás kézzel – a testi kontaktus szerepe

A vallásos korszak

- A vallásokban valamilyen szinten megjelenik
 - a lelki egyensúly megőrzésének
 - vagy visszaszerzésének igénye és lehetőségei
- Hit és szuggesztibilitás szerepe
- önfegyelem – lemondás – mértékletesség – üdvözülés („prevenciós” aspektus)
- katolikus vallás – gyónás – aktív büntudat – katartikus PT („terápiás” aspektus)

A tudományosság kezdetei

- A lélektani mechanizmusok hátterének és működésének tudományos igényű vizsgálata
 - elméletek
 - gyakorlati tapasztalatok
- Néhány fontosabb elméletalkotó
 - Platon, Hippokratész, Avicenna, Maimonides, Paracelsus
- „Klinikusok” – Mesmer, Braid, Liébeault, Bernheim, Charcot
- Freud – pszichonanalízis kezdete
- XX. század második fele – pszichoterápiás irányzatok robbanásszerű fejlődése

A PT hazai történetének áttekintése I.

- A XX. század fordulójáig a lelki betegségek organikus eredetének felfogása dominált
- 1913 – Magyar Pszichoanalitikai Egyesület
- Ferenczi Sándor – sok eredeti felismerés és összefüggés
- Hermann Imre – megkapaszkodási ösztön
- Szondi Lipót – sorsanalízis
- Magyar származású pszichoanalitikusok (emigráció) – F. Alexander, M. Klein, Bálint M., M. Mahler

A PT hazai történetének áttekintése II.

- II. világháború – emigráció
- 1950-es évektől – pszichoterápia, pszichológia „betiltása”, illegalitás
- 1970-es évek – pszichoterápiás hétvégék
- 1980 – Magyar Pszichiátriai Társaság
- 1980 – minisztériumi állásfoglalás – pszichoterápiás szükséglet kielégítése, oktatás szükségessége
- Budapesten és vidéken számos központban elindult a pszichoterápiás gyakorlat
- Napjaink – kedvezőtlen változások – nem ideológiai, hanem anyagi okok miatt