

Az inkongruencia alaptípusai és azok következményei a pszichoterápia mindennapi gyakorlatában

Személyközpontú Konferencia,
Szeged, 2022. szeptember 9-10.

Dr. Pintér Gábor

ABSZTRAKT

Rogers személyiségfejlődési elmélete szerint a lelkiileg egészséges személy szelfje és organizmikus észlelései összhangban vannak egymással. Inkongruencia esetén viszont torzult szimbolizáció keletkezik, mert a szelfbe beépült torzult minta ellentétbe kerül a mindenkori tapasztalattal. A személy jelentős ingereket ignorál, vagy inadekvát módon veszi fel azokat. A személyiségfejlődés folyamata így akadályokba ütközik, patológiás esetben megreked. Rogers szerint ekkor van szükség terápiás segítségnyújtásra.

A klinikai tapasztalat szerint az egyes kliensek inkongruenciái jelentősen különböznek egymástól, de véges típusokba sorolhatók, attól függően, hogy mi okozza azt, hogy milyen tartalmak kerülnek egymással ellentétbe. Jellemző lehet a megélés, a kizárások, a szelf legbelső működésmódjai jól megragadható különbözősége, jellegzetes „tematikák” megjelenése az önképben és a kapcsolati készségekben. Legalább három altípust igyekszünk érthető megvilágításban elkülöníteni.

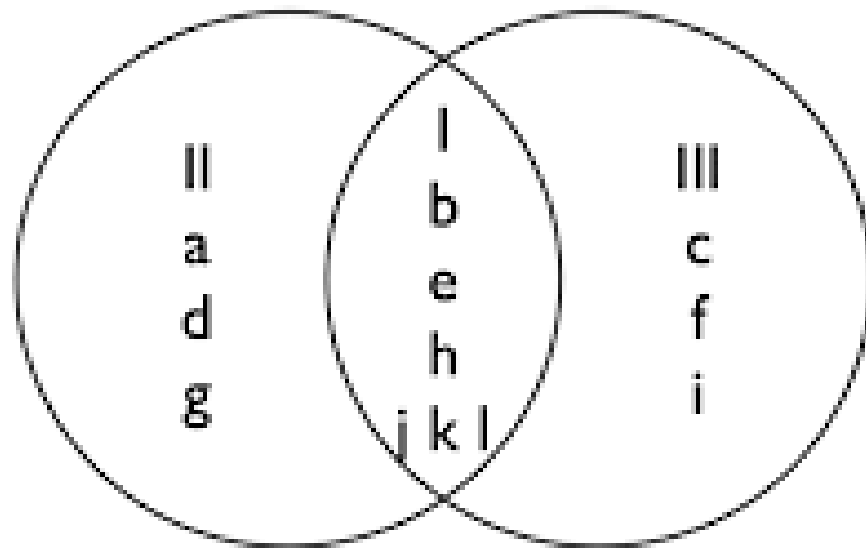
Ezen utóbbiak és variációik jól ismertek a pszichoterápia gyakorlati szakemberei számára, mert a különféle alap lelki zavarok jellegzetességeit ismerik fel bennük, ami mindennapi munkatapasztalatuk részei. Itt kapcsolódik be az a szükségesség, hogy a zavar természete alapján a pszichoterapeuta egy adott pillanatban annak függvényében, hogy mely klienssel beszélget, szelektív módon eltérő dolgokat tükröz. Ennek következtében más és más irányt vesz a kliens haladása, ami szükségszerű is. Így érkezünk el automatikusan a személyközpontú pszichoterápia „zavarspecifikus” jellegéhez, amely újdonsága ellenére megőrzi a személyközpontúság összes jellegzetességét.

- Mindenkinél teljesen egyforma a személyközpontú pszichoterápia?
- Mindenkinél ugyanazt csinálom?
- A közlésre ugyanúgy reagálok, bárki mondja is azt?
- Az inkongruencia teljesen egységes jelenség?
- Az inkongruencia feloldása mindenkinél egyformán történik?

Rogers személyiség- és viselkedésemellete (1951)

- a gyermeki fejlődés során a perceptuális mező egy speciális része, mint szelf válik ki,
- struktúrává rendeződik. A szülők és a környezet minősítéssel látják el a kisgyerek egyes akcióit,
- a rosszalló címkézését a gyerek, mint saját tapasztalatát építi be szelfjébe,
- torzult szimbolizáció keletkezik,
- ez a személyiség tartós inkongruenciáját okozza.

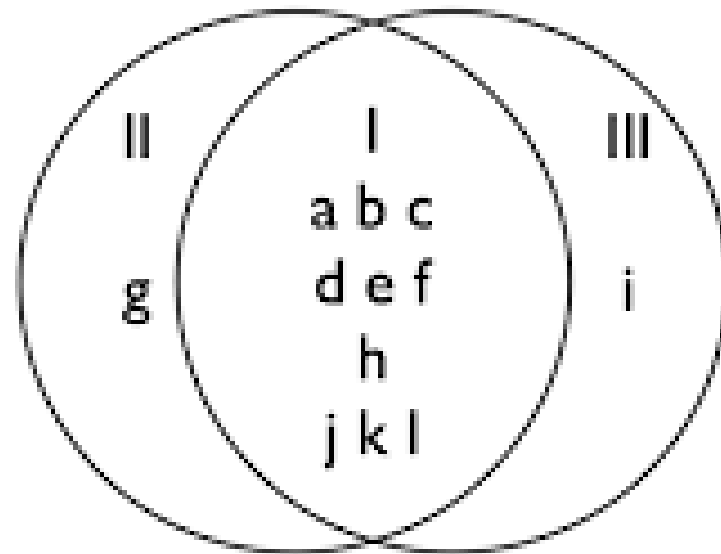
- az inkongruenciát a szelf automatikus mechanizmusai már nem képesek kompenzálni,
- a személy jelentős ingereket ignorál,
- az önkép mint speciális észlelet, szintén torzul,
- a személyiségfejlődés folyamata így tartósan akadályokba ütközik, patológiás esetben megreked,
- ekkor van szükség terápiás segítségnyújtásra.



Selbststruktur

Erfahrung

Gesamtpersönlichkeit



Selbststruktur

Erfahrung



Gesamtpersönlichkeit

biztonsági igény, függés	↔	vágy a függetlenségre és kreativitásra
magas követelmények, én fontossága	↔	jelentéktelenség élménye elutasítottság félelme
gyámoltalanság	↔	másik szeretetét, figyelmét elnyerni, saját igény nincs
kontroll kell, mert ártani fognak, készültség	↔	elhárított rivalitás, agresszió, büntetés
negatív önkép szégyennel	↔	vágy az erő, hatalom, biztosság iránt

biztonsági igény,
függés



szorongás

vágy a függetlenségre
és kreativitásra

magas
követlemények,
én fontossága



nárcizmus

jelentéktelenség
élménye
elutasítottság félelme

gyámoltalanság



függés

másik szeretetét,
figyelmét elnyerni,
saját igény nincs

kontroll kell, mert
ártani fognak,
készültség



paranoiditás

elhárított rivalitás,
agresszió, büntetés

negatív önkép
szégyennel



szertől való
függés

vágy az erő, hatalom,
biztosság iránt

Differenciális személyközpontú pszichoterápia (Truax, 1966 óta)

Kulcstémák

Sajátosságok a megélésben

Tematikus hasonlóságok

Működési hasonlóságok

Az egyedi kliens sosem tűnik el, mert a differenciálás nem címke, csak a megértés egy lehetséges kerete.

Zavarspecifikus személyközpontú pszichoterápia

A közöset keresi a nagy diagnosztikus kategóriák tartalmaiban.

80-as évek Reinhard Tausch, Hamburg

Binder, 1991; Finke, 1994; Speierer, 1994

Mindez -az egyedi megértés előkészítése- segíti az itt és most-ban az empátiás „mikrohipotézis” alkotást (Pintér, 2006).

Ami miatt szükséges:

- Szakmai igényesség
- Bizonyítékokon alapuló gyógyítás
- Kutatás
- Társadalombiztosítás

Hazai képzésekben: 2013 óta tanítjuk

Kognitív tetrád (Beck, Tringer, 80-as évek)

A nondirektivitás paradoxona (Pintér, 1991,2022)

Szelektív tükrözés és tréningje (Pintér, 2022)

Jobst Finke: Personzentrierte Psychotherapie und Beratung

Störungstheorie – Beziehungskonzepte –
Therapietechnik

1.kiadás, 2019. 404 oldal, ára 39.90 EUR

Ernst Reinhardt Kiadó, München

ISBN 978-3-497-02896-2

1. DEPRESSZIÓ

- *negatív énkép magas énídeállal + alkalmazkodási igény ----- nem szimbolizált erős önmeghatározási vágy, önrendelkezési igény*
- azért hárítja el, mert szorong, hogy veszélyezteti a kapcsolatait
- igényét elnyomja → depresszió
- tünetképződés
- segítségre szorulóknak mutatkozik
- odafordulást vált ki

Kulcstémák:

VESZTESÉG

vágy az összetartozásra és biztonságra
elválási fájdalom nagy
egyedül maradástól félelem
csalódás

BŰNTUDAT

vétkeztem és ez az oka
kisebrendűség
önagresszió
magas énídeál

ELISMERÉS IGÉNYE

igénymentesség, szerénység ideálképe

alkalmazkodás

altruizmus

leplezett vádaskodás

szégyen

SUICID TENDENCIA

Esetpélda saját terápiás praxisból az inkongruenciára: 23 éves lány, az apja beteg, de az anya eltitkolja, majd az apa így hal meg...

Négy pszichoterápiás gyakorlati jótanács:

1. közvetíteni, hogy szomorúságai érthetőek
2. büntudat és szégyen, alárendelődés csökkentése
3. elfojtott érzések és gondolatok (harag, odafordulás iránti igény integrációja az önképbe)
4. ellenséges érzések megfogalmazása, kimondása, elfogadása

2. SZORONGÁSOS ZAVAROK

*biztonsági igény, függés a selfben ----- elhárított
organizmikus vágy a függetlenségre és kreativitásra*

- vonatkoztatási személlyel való ambivalencia
- szorongó túl-óvó szülők
- szabadságvágy és elhagyatottság
- fantáziált elválás nem szimbolizált igénye
- Kierkegard: a szorongás a szabadság csalása, a szabadság szédülése
- szorongó anya, élet támasza lesz a gyerekeknek
- korlátozza szabadságát: „a világ veszélyes” „majd mi megvédünk”

Kulcstémák

TESTI FUNKCIÓK KIESÉSE (félelem)

- betegségélmény
- halálfélelem
- gyámoltalanság

ELKERÜLÉS

- megszégyenülés félelme
- szimulánsnak ítélik félelme
- pszichés betegnek tartás félelme

ELHAGYATOTTSÁG félelme

- biztonságkeresés
- csalódás fontos személyekben

AUTONÓMIA VÁGY

Esetpélda saját terápiás praxisból az inkongruenciára: autonómiára vágyó disszidáló fiatalember (kint pánikbeteg lesz) majd hazajönne, de nem lehet (paranoid pszichózis)

Négy pszichoterápiás gyakorlati jótanács:

1. biztonsági igényt akceptálni, kapcsolati elvárásokat tisztázni
2. autonómia vágyat jól szimbolizálni
3. alternatív megélési módok keresése
4. ambivalenciák, vágyak elfogadása, tisztázása a fontos személyekkel

3. NÁRCISZTIKUS SZEMÉLYISÉGZAVAR

- *magas követelmény maga és mások felé grandiózusság --
----- nem szimbolizált jelentéktelenség élmény
elutasítottság félelme*
- labilis törékeny énkép
- alacsony ambivalencia és frusztrációtűrés
- közelség-távolság szabályozás érintett
- itt a belső feszültségek nem sodorják el a viselkedést
- azt látja, hogy talán nem látják őt jól mások
- az ideális én és önkép nagy eltérése
- a self maga kettős: állandó győztes és mögötte állandó vesztes billeg
- a terapeuta is „teljesen felesleges”, de jó, ha csodál
- hosszú monológok, de nem figyel a th visszajelzéseire

Kulcstémák:

- VÁGY AZ EGYEDISÉGRE
- ÖNÉRTÉKELÉS LABILIS (sérülékeny)
- MEGVETÉS ÉS IRIGYSÉG
- ÖNMEGÉRTÉS HIÁNYA
- VÁGY A POZ:FIGYELEMRE

Esetpélda saját terápiás praxisból az inkongruenciára: agresszív, nárcisztikus férfi válni akar, ez sikerül, majd teljesen összeroppan

Négy pszichoterápiás gyakorlati jótanács:

1. arrogáns magatartása mögött megérteni a visszautasítottság félelmét
2. a félelmetes aspektusokkal foglalkozni
3. empátiáját javítani (önmaga felé is)
4. konstruktív kapcsolati élményt adni: jó, ha a th. nem csak tükröző, hanem „egy másik személy”, aki saját nézőpontját is kifejezi

4. BORDERLINE SZEMÉLYISÉGZAVAR

- *sérülékeny billegő instabil self ----- közelség vágya, (amire képtelen, mert fél)*
- inkonzisztens és gyorsan változó self
- erőteljes és hirtelen változó érzelmek, kevéssé szimbolizált
- nem integrált erős odafordulási és függési vágya közelségetől is fél, de a visszautasítástól is
- a self is és az elhárítás is törékeny
- hasított önkép
- nem egyértelmű az inkongruencia tartalma
- gyerekkori nagyon ellentmondásos kapcsolati
- a provokációi felfoghatók mint kapcsolati tesztek

Kulcstémák:

HARAG

- felháborodás a visszautasításra
- csalódott idealizálás
- agresszív hozzáállás

IDENTITÁSÉLMÉNY

- önészlelés hiány
- önkontakt hiány

AUTONÓMIA

- impulzuskontroll hiány
- közelségtől és önelvesztéstől szorongás
- tehetetlenség élmény

ÖNDESTRUKCIÓ

- önbüntetés
- autonómia színlelés
- önkontakt keresés

Esetpélda saját terápiás praxisból az inkongruenciára: 30 éves nő súlyos depresszív állapot : széttöredezett anyaképből fakadó széttörtdezett self (nagyon szerető, de máskor bántalmazó és suicid anya)

Négy pszichoterápiás gyakorlati jótanács:

1. elidegenítő élménymódok megértő fogadása
2. terápiás elvárásai kimondása, elfogadása, de akár korrigálása, állandó kapcsolati tisztázás , tiszta határok, transzparencia
3. konfrontáció csak a nagyrabecsülés kifejezésével együtt
4. öndestrukciónál direktívebben

Az előadáshoz kapcsolódó néhány gyakorlat és elméleti megvilágítás található a most megjelent kézikönyvben.

Dr. Pintér Gábor címzetes egyetemi tanár, klinikai szakpszichológus és pszichoterapeuta, a SOTE Pszichiátria Klinikán végzett kutatásában igazolta a hazai személyközpontú pszichoterápia és a képzés hatékonyságát, eredményével PhD és a pszichológiai tudomány kandidátusa fokozatot szerzett. Egyéni pszichoterápiás és mentálhigiénés munkájában főképp a rogersi irányzat és monodráma módszere alapján dolgozik. Képező és szupervizor a személyközpontú pszichoterápiás irányzatban, valamint a pszichodráma területén. Egyetemi tanári címet az ELTE oktatójaként kapta, egyen a személyközpontú tanácsadás és a pszichodráma-monodráma egyetemi bevezetéséért. Több évtizeden át a Peto Intézetben, majd a Semmelweis Egyetem Pető András Karán főiskolai tanári, tanszékvezetői, az utóbbi évtizedben tudományos tanácsadói feladatkörben munkálkodott. Itt is középpontba helyezte a személyközpontú mentálhigiénés gyakorlatok, képzés és kutatást gyakorló szakemberek, vezetők, hallgatók, sérült fiatalok és szülők körében. Fontos feladatának tartotta a rogersi irányzat szervezeti megalapozását (Magyar Személyközpontú Pszichoterápiás Munkacsoport majd Egyesület létrehozása), a hazai iskola hivatásos szakmai elismerését, valamint betegápolási és szakképzési akkreditálását. Az egyesületben ma tiszteletbeli elnök és a Tanulmányi Bizottság munkáját vezeti. Több évtized képezői munkájában kidolgozta a személyközpontú pszichoterápia és tanácsadás szakmai tréningjét, amelyet először e könyvben foglal össze. Részt vett a klinikai szakpszichológiai, pszichoterápiás, tanácsadói szakpszichológiai és egyes szakpedagógiai képzések kidolgozásában. Számos hazai és nemzetközi szakmai szervezet megalapításában és vezetésében vállalt szerepet, elnöke volt a Magyar Pszichodráma Egyesületnek is. Több száz hazai és külföldi publikáció szerzője. A pszichoterápiás és mentálhigiénés képzésekkel foglalkozó „Moreno Centrum” vezetője.



Tarsoly Kiadó

8000 Ft



Pintér Gábor A személyközpontú pszichoterápia, tanácsadás és segítő beszélgetés tréning kézikönyve

222 készségfejlesztő gyakorlat

Pintér Gábor

A személyközpontú pszichoterápia, tanácsadás és segítő beszélgetés tréning kézikönyve



Szakmai önismeret – Mentálhigiéné
A pszichoterápia alapjai – Csoportvezetés

Ritkán találkozunk a pszichológiai szakirodalomban olyan alkotással, amelyre jellemző a legnemesebb értelemben vett szintézis. Pintér Gábor könyve szintézis mind horizontálisan, mind vertikálisan. Horizontális, mert nem csupán egy szűkebb szakma területén belül marad, hanem az emberi személyiség fejlesztésére és kiteljesítésére irányuló szakterületek szinte mindegyikét felöleli. Másrészt a könyv vertikális szintézis: a szerző több mint 40 éves tapasztalata, a különféle iskolákkal való együttműködésére, tanulmányútjai során szerzett ismereteire támaszkodik. Az egyes pszichoterápiás iskolák közül különösen sokat merít a pszichodráma szemléletéből. Ugyanakkor alapállása a humanisztikus, személyközpontú megközelítés. A könyv logikus, áttekinthető rendben tárja elénk az oktató által alkalmazható sokféle gyakorlatot. Mindegyiken érződik, hogy a szerzőnek személyes élménye és tapasztalata van az adott tréningváltozattal. A segítő kapcsolatok területén oktatást és képzést folytató szakemberek mindegyike használni foghatja a könyvet és meríthet annak gazdag anyagából. A tréning kézikönyv 222 gyakorlata az emberi élet minden elképzelhető területére kitéjed, és az oktatónak tag lehetősége nyílik a gyakorlatok közötti választásra. A könyv egészenek szellemiségére jellemző az értékek iránti elkötelezettség és az emberi személy feltétlen tisztelete. Pintér Gábor munkáját mind a pszichoterápia, mind a tanácsadás, mind a segítő kapcsolatok egyéb területein oktató szakemberek számára alapvető kézikönyvként ajánlom.

Dr. Tringes László
professor emeritus
Semmelweis Egyetem

