

JELLEN-LÉT

A Magyar Személyközpontú Pszichoterápiás és Tanácsadási Egyesület 2017. évi konferenciája

Program – absztraktok

2017. 05. 26. PÉNTEK

12.00 – 13.00 Regisztráció – jelentkezés a kiscsoportokra

13.00 – 14.30 Encounter nagycsoport – facilitátorok: Draskóczy Magda, Pintér Gábor

14.45 – 16.45 Encounter kiscsoportok – facilitátorok: az Egyesület kiképzői

17.00 – 18.30 Encounter nagycsoport – facilitátorok: Draskóczy Magda, Pintér Gábor

Az encounter csoportokban saját élményként megtapasztalhatjuk a találkozások pillanatát „itt-és-most” helyzetben. Az első nagycsoport létrehozza a közösségi élményt, a kiscsoportokban mélyebb, közelebbi találkozásokat élhetünk meg, a záró nagycsoportban pedig feloldódhatunk újra a közösségi érzésben, immár szorosabb kapcsolatok birtokában. A facilitátorok non-direktíven hagyják kibontakozni a csoportfolyamatokat. Javasoljuk minden kedves résztvevőnknek, hogy vegyenek részt a pénteki találkozásokon, hogy szombaton már ismerősként, a közösség tagjaként érkezzenek az elméleti előadásokra és műhelyekre.

2016. 05. 27. SZOMBAT

09.00-09.30 Regisztráció

PLENÁRIS ELŐADÁSOK I. – üléseelnök: Tóth Erika

09.30 – 09.50 **Tóth Erika: Jelenlét- nyitóelőadás**

„Mindenütt láthatatlan.Mindenben látható.”(Rónay György:Jelenlét)

Idei Konferenciánk mottója: a Jelenlét. Ennek formáit, tereit, kapcsolati rendszereit vesszük górcső alá.

A család az egyén és a társadalom között közvetítő kiscsoport. Elsődleges abból a szempontból, hogy a születéstől kezdve hat az egyén fejlődésére, érzelmi kapcsolatai hosszú időre meghatározzák az egyén életét és személyiségének alakulását, illetve előkészítik a társadalomba való beilleszkedését.

Az elsődleges szocializáció életünk legkorábbi időszakát öleli fel, elsődleges *színtere a család*. A *családi-rokoni kapcsolatokon* keresztül illetve az ún. *szignifikáns mások* közvetítésével zajlik, akikhez a gyermek kötődik. A kora gyerekkorban az egyén számára fontos személyekkel (főleg anya és apa) azonosul, ami által az ő elvárásai, normái, érzelmi viszonyulásai, beállítódásai saját identitásának részévé válnak. Ez minden későbbi szocializáció alapja.

A *másodlagos szocializáció* során tágul a társas tér és az egyén a *barátok, tanárok, ideálok* által közvetített követelményekkel, elvárásokkal is azonosul. A másodlagos szocializáció szereplőit részben az egyén saját maga választja (pl. barátok), azonban legfontosabb *színtereit a nevelési intézmények* képezik (óvoda, iskola), ahol a gyerek megtanul beilleszkedni egy tágabb közösségbe. A másodlagos szocializáció akkor a leghatékonyabb, ha ráépül az elsődlegesre, ha elismeri annak értékeit, szokásait.

A szocializáció nem ér véget az iskola befejeztével, hanem a késői szocializációs hatások a munkahelyen, a választott pályával kapcsolatban érvényesülnek.

Ebben az évben konferenciánk meghívottja a Magyar Családterápiás Egyesület és annak prominens képviselője.

Dr. Tóth Erika, a Magyar Személyközpontú Pszichoterápiás és Tanácsadási Egyesület elnöke, neurológus, pszichiáter, kiképző személyközpontú pszichoterapeuta

09.50 – 10.20 **Tringer László: Újabb kutatások a személyközpontú pszichoterápia területén**

Prof. dr. Tringer László, pszichiáter, neurológus, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika

10.20 – 10.50 **Pintér Gábor: Gondolatok a személyközpontú pszichoterápia és tanácsadás jövőjéről**

A személyközpontú pszichoterápia és tanácsadás nemzetközi perspektívában és idehaza igen szép eredményeket ért el az elméletalkotás, kutatás, gyakorlat területén egyaránt. Ismertsége széleskörű, már itthon is közismertnek tekinthető. Elterjedtsége főképp a mentálhigiénében és a pszichoterápia megalapozásában jelentős. A tényleges pszichoterápiás alkalmazás már szűkebb volumenű, bár egyenletesnek mondható.

Ugyanakkor számos kihívás vár rá: mint módszerspecifikus irányzat meg kell, hogy erősödjék, nem elterjedt a differenciáldiagnózis alapján történő indikáció, nem eléggé tisztázottak a módszerkombinációk. Csak egyéni vagy csoportpszichoterápiás módszer is? Miért nem haladnak előre kellőképpen a folyamatkutatások, miért hiányoznak az egyetemi, PhD, doktori munkák...? A gyakori negatív külső megítélésekre pedig nem mindig van erőnk kellőképpen reagálni.

Kiélezve akár felmerülhet a kérdés: 30 vagy 50 év múlva lesz-e személyközpontú pszichoterápia, csoport, alkalmazás? Milyen kihívásokkal szembesít? Mit kell tennünk, hogy olyan legyen, amilyennek Rogers és munkatársai, és igazából itthon mi magunk is megálmodtuk?

dr. Pintér Gábor, PhD, klinikai szakpszichológus, kiképző személyközpontú pszichoterapeuta, kiképző pszichodráma pszichoterapeuta szupervízor

10.50 – 11.20 **Hammer Zsuzsanna: Személyközpontú családterápia a gyakorlatban**

Elfogadni, hogy elfogadjon engem;
Elfogadni, hogy képes legyen elfogadni Öt;
Elfogadni, hogy képes legyen elfogadni Önmagát.

Előadásomban egy lezárt, nyolc alkalmas családterápia bemutatására vállalkozom, mely családterápiában az egy-gyermekes családból a gyermek szülei, azaz a házaspár vett részt.

A szülők által hozott problémák között szerepelnek többek között a párkapcsolatban megjelenő érzelmi és fizikai távolság érzése; a 2.5 éves gyermekük magatartási problémái; valamint a származási család felé megélt intenzív negatív indulatok, elsősorban az anya részéről. Az igen különbözőnek tűnő elakadások mögött ugyanazon szál húzódik: az *elfogadás* hiányával együtt járó harag, düh, magányosság és áldozat érzés a szülőpár mindkét tagjában. Az egymással, az eredeti családdal, a gyermekükkel és a terápiával kapcsolatban megélt *elfogadás nehézségének megértése és ennek változása* került a családterápia középpontjába.

A személyközpontú terápia egyik alaptétele szerint a személy növekedése nem más, mint önmaga minél teljesebb elfogadása, ezáltal a belső harmónia kialakítása. Ennek kialakulásához családterapeutaként az empátiás megértést, a feltétel nélküli elfogadást és a hitelességet biztosítva, a pár tagjaiban sikerült a felém és a terápia melletti elkötelezettséget és az elfogadásukat kialakítani. A családfa és a családi történetek megismerése során lehetőségem nyílt a kapcsolatok negatív értelmezésének átdefiniálására, a származási családban rejtőzött pozitív értékek megláttatására; a szülők, családjaik felé mutatott viselkedési jegyeinek pozitív irányú módosítására. A származási család tagjai pozitív visszajelzései és megerősítései által a pár tagjai egymás és gyermekük felé is sokkal elfogadóbbá és megértőbbé váltak. Ezen változások egymás hatását erősítve járultak hozzá ahhoz, hogy az anya és az apa, vagyis a feleség és a férj saját magukat is képesek legyenek elfogadni és megérteni.

Kozékiné dr. Hammer Zsuzsanna, klinikai szakpszichológus, kiképző családpszichoterapeuta, egyetemi adjunktus; Eötvös Lóránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológiai Tanácsadás Tanszék

PLENÁRIS ELŐADÁSOK II. – üléselnök: Bán Judit

11.50 – 12.20 Kovács Dóra: Az empátia evolúciós háttere, jelentősége és lehetőségei

Míg az állatkísérletek régebben az „ember embernek farkasa” megállapítást hozta, egyre több olyan kutatás lát napvilágot, mely szerint a másik szorult helyzetén segíteni, a másikat megvigasztalni, önzetlennek lenni, vagy a másik jólétével törődni már az állatvilágban is megjelenik. Az újabb képalpító vizsgálatok lehetőséget nyújtanak az empátia, az együttérzés anatómiai, biológiai tanulmányozására, így egyre többet tudunk meg erről a jelenségről, melynek megismerése és elterjedése világunkat határozottan jobbá teheti. Az előadás ismerteti a fontos állatkísérleteket, az empátia, az elmélet és az együttérzés fogalmát, valamint az empátia fejlesztési lehetőségeit.

dr. Kovács Dóra, pszichiáter, kiképző személyközpontú pszichoterapeuta, egyetemi adjunktus, Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológiai Intézet

12.20 – 12.50 Dobiné Olasz-Papp Nóra: Családdá válás magzatkortól

Előadásomban szeretném bemutatni a családdá válás szép és egyben rögzös folyamatát, melyet nagyban segít a Rogers-féle szempontok alapján végzett anya-magzat kapcsolatanalízis, majd a válaszkész gondoskodás szellemisége. Szeretném bemutatni a kapcsolatanalízis főbb elemeit, hatásait, majd a Válaszkész Szülők Egyesülete segítő munkáját, mely segítő kezet nyújt várandósságtól a szülésen át, egészen a gondoskodás éveit átszöve, mely támogató folyamatokban nagy a hangsúly a teljes elfogadáson, megértésen, a család minden tagját egyenrangú partnerként tekinti s egyénre szabott az út is.

Dobiné Olasz-Papp Nóra, személyközpontú tanácsadó és kapcsolatanalitikus

12.50 – 13.20 Bene Gergely: „Bárcsak a hétköznapokban is így menne...” – avagy miért nehéz régi kapcsolatokban a személyközpontúságot megvalósítani

Az encounter csoportokban gyakran felmerül a probléma, hogy az ott tapasztalt közvetlen és nyílt közlési módok, a kongruencia megélése, és egyáltalán a felszabadító légkör miként menthető át a hétköznapi életbe. Ez a kérdés implicit módon olyan félelmet is tartalmaz, hogy ami a csoporton történik, az nem felel meg a valóságnak. Mondhatni egy sokkal utópisztikusabb megélése önmagunknak és a közösségnek.

Az előadás során végig kívánom venni, hogy mi az oka annak, hogy a családban, baráti kapcsolatokban, vagy bármilyen konfliktusos relációbannehezéssé okozhat a személyközpontú attitűd átültetése.

A hétköznapi életben nincs kölcsönös szerződés a személyközpontú elvek irányába (ahogy az az encounter csoportoknál általában legalább gondolatban megtörténik ez). Például a családi kapcsolatok olyan szereprendszerek szerint működnek, amelyek már rögzültek. A tranzakcióanalitikus és a családterápiás megközelítéseken túl más szempontokat is számba veszünk.

Rogers feltételezése szerint a kongruens módon való megnyilvánulás a Másik számára is meghívás a kongruens megélésre. Ugyanakkor pont ez a meghívó fenyegetésként mutatkozhat, hiszen első körben is azért folyomodik a tudat valamilyen elhárító mechanizmushoz, hogy elkerülje az én integritását veszélyeztető vagy fájdalmat okozó jelenséget.

Végeredményben meg fogjuk állapítani, hogy míg a csoportokban a részvétel tét nélküli, ezért könnyebb az őszinteség, addig például egy párkapcsolatban az elhagyás fenyegetése miatt az egyén könnyebben mond le a kongruenciáról, hogy cserébe biztonságban érezhesse magát.

Bene Gergely, pszichológus hallgató, MA, Károli Gáspár Református Egyetem

13.20 – 14.30 EBÉDSZÜNET

14.30-16.0 MŰHELYEK

1. Ajtay Gyöngyi: Tudatos jelenlét (mindfulness) alapú terápiák

A mindfulness teljes odafigyelést, éber figyelmet jelent, a figyelem gyakorlásának egy sajátos módját aminek eredményeként az egyén reaktivitásmentesen, ítélkezésmentesen, nem-erőltetve, türelemmel, bizalommal és elfogadóan van JELEN.

A mindfulness meditáció a buddhizmusban gyökerezik, az 1990-es évektől egyre inkább elterjedt a nyugati orvoslásban is, ma már ennek gyakorlásához nem szükséges spirituális hozzáállás. A tudatos jelenlét sokkal több mint néhány meditációs technika gyakorlása, a mindennapi *cselekvés üzemmódból a létezés üzemmódba* „kapcsolja át” az egyént. Ennek az állapotnak számos jó élettani, egészségmegőrző hatása van, javul a koncentráció képessége, az érzelemszabályozás, csökken a rumináció, az aggodalmaskodás, adaptív megküzdési módok mobilizálódnak a betegségekből való felépülés érdekében.

A klinikumban egyre nagyobb hatékonysággal alkalmazzák a tudatos jelenlét alapú stressz csökkentő terápiákat (mindfulnessbasedstressreduction, MBSR, Kabat-Zinn, 1990) a krónikus fájdalom szindrómák és a daganatos megbetegedések kiegészítő kezeléseiként valamint a tudatos jelenlét alapú kognitív terápiákat (mindfulnessbasedcognitivetherapy, MBCT, Segal, Williams, Teasdale, 1995) a krónikus depresszió kezelésében.

A workshopon egy elméleti bevezető után lehetőség nyílik a mindfulness gyakorlásának saját élményű kipróbálására.

Ajtay Gyöngyi, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, Egyensúly Pszichoterápiás Rendelő

2. Bak Rita: Művészetterápia

Workshopomban a művészetterápia eszközeivel szeretnék csoportot tartani maximum 15 fő részére. A workshopbiblioterápiás fókuszú. Egy adott vers olvasása során a csoporttagok elmondják a vershez fűződő élményeiket, gondolataikat és személyiségfejlesztő, reflektív kiscsoport kialakítása a célom.

A workshop saját élményeken keresztül kívánja megismertetni a résztvevőkkel a művészetterápia terápiás módszereit, kreatív folyamatait.

A művészetterápiák olyan változatos, élménycentrikus, az egyéniség kibontakozását segítő terápiás technikák, amelyek elősegítik az önismeret elmélyülését, a motivációk, testi-lelki-szellemi működések felfedezését. Hozzájárulhatnak az érzelmkifejezés fejlődéséhez, a kommunikatív- és kifejezőképesség javulásához.

A terápia létrehozott műalkotáson vagy tevékenységen keresztül valósul meg oly módon, hogy a művészetterápia során átélt élmény lesz az, amivel a terapeuta, a páciens és a csoport dolgozik. A művészetterápiában való részvételhez nem szükséges sem az adott művészeti ágban használt eszközök ismerete, sem bármilyen képzettség vagy tehetség, ugyanis terápiás szempontból nem az esztétikai jelentőség, hanem az önkifejezés érvényessége számít.

A művészetterápia fajtái:

1. Aktív művészetterápia: a résztvevő cselekszik, tehát alkotáson keresztül fejezi ki magát.
2. Befogadó művészetterápia: a résztvevő mások által készített műalkotások megtekintése után dolgozik az átélt élményekkel.

Az alkotásközpontú megközelítés az alkotás folyamatát állítja a középpontba, amely a terápiás hatást hordozza. Ebben az esetben az alkotás létrejöttével a terápiás folyamat is lezárul. Ezzel ellentétben az alkotást, mint eszközt felhasználó megközelítés során a mű létrejöttét követően következik a megbeszélés, élményfeldolgozás.

Bak Rita, pszichológus, művészetterapeuta, Magyar Művészet-és Szocioterápiás Közösségépítő Egyesület

3. Kovács Dóra: A boldogság művészete - Közös gondolkozás a boldogságról, a költészetről és a szavakról Jim Jarmusch legújabb filmje a PATERSON kapcsán

A port.hu így ír a filmről: „Paterson buszsofőr napjaink Amerikájában: egy New Jersey-beli városban, a vele azonos nevű Patersonban él. A befelé forduló férfi csöndes boldogságot talál egyszerű életében. Minden napja ugyanúgy telik: vezetés közben megfigyeli a várost, beszélgetésfoszlányokat kap el, esténként iszik egy pohár sört a törzshelyén, sétálni viszi a kutyáját, szabad perceiben pedig filozofikus verseket ír. Felesége, Laura pont az ellentéte: impulzív, harsány, és mindenben az állandó változást igényli. Mindennap új tervei vannak, és új célokat kerget. Ők ketten nem is lehetnének különbözőbbek, mégis harmóniában élnek egymással.” A műhely keretében azon túl, hogy részleteket nézünk meg a filmből, azokra a kérdésekre keresnénk a választ, hogy vajon

- Boldog-e ez a két ember?
- Ha boldogok, mi teszi őket boldoggá?
- Mi akik a filmet nézzük, boldogok tudnánk-e lenni egy ilyen életben?
- Megjelenik-e a filmben az elfogadás, és ha igen hol?
- Mi a költészet szerepe ebben az alkotásban?
- Mi a szavak szerepe a filmben?

- Mi a szavak szerepe a mi életünkben?
- Hol van itt az utazás, ami nagyon jellemző Jarmusch munkáira?

Ezen kívül még nagyon sok kérdés felmerülhet a nézőben, hiszen a film a maga vontatottsága ellenére nagyon mélyen megmozgat minket.

dr. Kovács Dóra, pszichiáter, kiképző személyközpontú pszichoterapeuta, egyetemi adjunktus, Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológiai intézet

4. Novák Julianna: Jelen-lét az élet kezdetén

A várandósság, a szülés és a gyermekágy idején is szükség lehet egy olyan személyes kapcsolatra, folyamatos jelenlétre, társas támaszra, melyet a mai hazai egészségügyi ellátórendszer nem tud biztosítani, a tágabb családban pedig nem érhető el olyan saját szülési tapasztalattal rendelkező segítő, aki a leendő szülők különböző, egymástól nagyon eltérő érzelmi, fizikai és informatív igényeit kielégíthetné. Ezt a szerepet kapta modern világunkban a dúla, aki nem szakmailag kíséri a várandósokat és hozzátartozóikat, hanem saját belső erejük mozgósításával, önmagukba vetett hitük biztonságával kalauzolja őket saját útjukon az életadás misztériumában.

Mit adhatunk át egymásnak a szülés-születés ősi, természetes tudásából? Mi lehet ebben a dúla szerepe? Hogyan lehetünk egymás dúlái? Mit tehetünk mi magunk annak érdekében, hogy a minél szélesebb körből származó hiteles információk birtokában tudatos, felelős és kompetens döntéseket tudjunk hozni utódaink és saját magunk testi-lelki egészségének megőrzése érdekében? Hogyan működhet a szülés-születés csodája energiakútként mindazok számára, akik bátran merítenek belőle? Van-e lehetőségünk a hétköznapi sodrásában arra, hogy a szülésünk/születésünk során megélt élményeinket az elmesélés szintjén túl mélyebb, tudatosabb módon is feldolgozzuk?

Ezekre a kérdésekre kereshetünk lehetséges válaszokat a találkozás során, egymás reflexiói által több szempontból is gazdagítva ezt a kimeríthetetlen témát.

Novák Julianna, perinatális szaktanácsadó, dúla, ELTE PPK Affektív Pszichológia Tanszék, Perinatális munkacsoport

5. Szamosi Judit: Testidő –testtudati önismereti tréning

A Testidő egy testtudati-önismereti tréning. Testtudati, mert a fókusz a testi jelenlétben és a mozgásos folyamaton van. Önismereti, mert a résztvevők *szándéka*, hogy a megélt testi tapasztalatok hatására felismeréseik születhessenek saját működésükre vonatkozóan.

A tréningen testtudati, relaxációs és improvizációs technikákkal dolgozunk: a test-tudatosság és a mozgás eszközével közvetlenül tapasztalunk. Ebből a szemszögből lehetőségünk nyílik, hogy másképp tekintsünk rá önmagunk és kapcsolataink működésére. Felismeréseink lehetőséget adhatnak a megszokásainkból való kilépésre, vagyis a változásra. Az alkalmon próbáljuk testérzeteinken keresztül teljes figyelmünket jelenlétünknek, mozdulatainknak és egymásnak szentelni.

Itt van idő és tér, hogy kilépjünk a hétköznapi üzemmódból és lelassuljunk. Megéljük, és mozgással fejezzük ki az érzést-érzetet, ami pillanatnyilag bennünk él.

A csoport keretei biztonságos közeget nyújtanak ahhoz, hogy a résztvevők saját ritmusuk szerint haladjanak. Ajánlom mindazok számára, akik tapasztalati úton szeretnék felfedezni önmagukat.

Az alkalom felépítése:verbális nyitókör, ráhangolódás a testünkre és a mozgásra, mozgásos folyamat elmélyítése, rajzolás, lezárás, verbális zárókör.
Érdeemes hozni: kényelmes váltásruhát (zokni, nadrág, felsőrész), vizet.

Szamosi Judit, táncművész, egyetemi hallgató, Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológiai Intézet

16.00 – 16.30 **PLENÁRIS ZÁRÁS– vezeti: Rózsa Ildikó**

Rózsa Ildikó, klinikai szakpszichológus, személyközpontú pszichoterapeuta, Semmelweis Egyetem Neurológiai Klinika