

Buda Béla dr.  
A segítő kapcsolat nem-  
specifikus terápiás tényezői

(2008. október 29. Kecskemét)

# 1. A terápiás hatás kérdése a pszichoterápiában

- a hatékonyság, mint módszer, az elmélet és az irányzat (képzés) legitimációja
- az iskolák (túl)szaporodása – „pszichoboom” – és konkurrenciaharca
- kételyek és kritikák (Eysenck, hatáskutatások és metaanalízisek, alternatív hatáselméletek)

## 2. Integratív hatásmagyarázatok

- „a barátság vásárlása”, „hallo-goodbye effektus”, meggyőzés és rábeszélés, „demoralizáció -- remoralizáció”
- a Rogers-féle terapeuta-változók
- a placebo-faktor

### 3. „Dekonstrukciós” kutatási eredmények

- terápiás időtartam, találkozási sűrűség és folyamat – negatív eredmények
- a képzettség fontossága – negatív eredmények
- terápiás helyzet és terápiás kapcsolat – helyettesíthető (a tanácsadás kérdése)

## 4.A nem-specifikus tényezők feltevése

- a „Dodo bird verdict” – minden módszer hatékony
- indoktrináció – terápia mint világnézet, világmagyarázat – a „megtérés” faktora
- az önhatékonyság visszaszerzése

## 5. A kapcsolatok szabályozó és fejlesztő ereje

- normák, a kommunikáció intenzívvé válása (kontextusok), a kötődés motiváló ereje (kontingencia-elv)
- az énhatárok megnyílása, a személyesség és az intimitás
- a segítő kapcsolat változatai

# 6. A segítő kapcsolat dinamikája

- érzelmi támasz, feltárás, katarzis
- kapcsolati laboratórium – sémák, kapcsolati minták, áttétel, regresszió
- önállósítás, felszabadítás

# 7. A segítő keretek kérdése

- a terápiás szituáció fogalma
- a szituáció mint a viszonyítások és a kommunikáció kerete
- a szabályozás a kapcsolatban – a visszajelzések ereje



# 8. A terápiás dialógus

- a „közös nyelv” kérdése – szemantikai és szimbolikus hasonulások
- pszichoedukációs műveletek a dialógusban
- kognitív rendszerazonosulások a párbeszédben

## 9. Szuggesztiók a terápiás kapcsolaton át

- a bizalom és a placebohatás – a szociokulturális szuggesztív háttér
- „a dolgok értelme”, a koherencia és a kontinuitás restitúciója
- premisszák és szemléleti módok sugalmazása – az adott irányzat kulcsfogalmai, metaforák és szimbólumok, a terápiás szabályok rejtett üzenete

# 10. Tanítás és gyakorlás a kapcsolatban

- instrukciók és elméletek átadása
- feladatok, a terápiás szituáció, ill. a kapcsolat mint gyakorlótér
- külső „gyakorlatok” – a mindennapi viselkedés tematizációja

# 11. Az önbizalom erősítése/erősödése

- a korrektív emocionális élmény
- fókuszált figyelem, az elfogadás és a megértés megerősítő hatása
- empátia és „találkozás”

## 12. Új képességek a terápiás kapcsolat révén

- introspekció és élményvernalizálás
- önmonitorizálás és viselkedési reflexivitás
- a terápiás, ill. a segítő dialógusok folytatása a gondolkodásban és a képzeletben

# 13. A tanácsadás rejtett mozzanatai

- problémamegoldási és megküzdési javaslatok
- az erőforrások mozgósítása
- az immobilizáló vagy destruktív elhárítási módok felbontása a külvilághoz való viszonyban

# 14. Fókuszok a segítő munkában, és a fejlődés felszabadítása

- a növekedési modell – az előprogramozott vagy az inherens fejlődési potenciál felszabadítása
- a krízisparadigma
- önmegvalósítás, önfejlesztés, intimitási progresszió, spiritualitás, „B-állapot”

# 15. Nem egyéni terápiás keretek – a segítő kapcsolat és a nem- specifikus tényezők szerepe

- a csoportkeret és ennek kapcsolati szabályozása, a vezetőcentrikus kezdet és ennek meghaladása
- pár- és családterápia – a szituáció és a terapeuta által közvetített „nyelvi”, szuggesztív, tanulási és megerősítő hatások
- a pszichodráma, a szociális gondoskodási segítség, ill. az önsegítő csoportok sajátosságai – a segítő csoportok sajátosságai – a segítő kapcsolat szimbolizációja



# 16. A nem-specifikus hatótényezők elrontása

- doktrinér rugalmatlanság a módszerben és a terápiás szemléletben
- túlinvolváció, túlrejtőzködés, kiegészési folyamat
- a nem-specifikus hatáselemek (öntudatlan, ill. óvatlan) lebontása

# 17. A személyes tényező és „karbantartása” a terápiás kapcsolatban

- a diszpozíció figyelembevétele, a „gyengék” ismerete és kompenzálása, önmonitorizálás
- a részvétel, az érzelmi viszonyulás és a terápiás aktivitás optimális szabályozása
- szupervíziós és egyéb segítség igénybevétele

# 18. A telefonos segítő kapcsolat

- a „rapport” kérdése és fontossága – a szükséges technikák
- a hívás előzményeinek megértése
- elvárási és kötődési tényezők, motivációs konstellációk megértése

# 19. A párbeszéd jelentősége

- az „új narratíva” fontossága, megindult lelki feldolgozási és feszültség-levezetési folyamatok, a rejtett keretek szerepe
- az empátia és a hitelesség jelentősége
- a segítség tervezése a hívás időszorításában – megerősítés, katarzisz, instrukciók, paradoxonok, szuggesztiók

## 20. „Terápia” a telefonban

- telefonos kapcsolat – lehetőségek és korlátok, fokális munka, terápiás modellnyújtás, motiválás az adekvát segítségre
- erőforrások mozgósítása mint cél, a lehetséges módszerek
- paradoxonok, metaforikus és szimbolikus hatások, „mágikus” dialógusok