

# Az Integratív Pszichoterápiás Egyesület

## XXII. Konferenciája

*„A teljesség felé vezető úton –  
az integratív szemlélet napjainkban”*

címmel kerül megrendezésre

2019.szeptember 28-án, szombaton.

Közel 25 éve, az akkor leghatékonyabb pszichológiai elméletek módszereit, a gyakorlatban alkalmazható szerkezeti modellbe integrálva kezdte egyesületünk megteremteni és terjeszteni az integratív pszichoterápia sokrétű eszközeit. A cél azóta sem változott: ma is a pszichológiai iskolák által megfogalmazott emberkép közös tartalmának, a hasonlóságaik keresésével, a szakkifejezések egy nyelvre fordításával a hatékonyabb, emberközelibb, célravezetőbb alkalmazásokkal akarja segíteni az egyén belső folyamatainak csiszolását, a traumák „átírását”, a deficitiek pótlását, a pszichés egészség, a mentális jóllét elérését. Az évek alatt az emberkép tovább differenciálódott, a pszichoterápiás eszközök jelentősen gazdagodtak, sokrétűbbekké, hatékonyabbakká váltak. S a változás eredményét a pszichoterapeuták azáltal érik el, hogy az adott pillanatban legalkalmasabb módszert használják, akár egy terápiás ülésen belül is. A konferencia a professzionális integratív pszichoterapeutává válást segíti azzal, hogy bemutatja az integráció újabb hatékony lehetőségeit, továbbá az eddig ismert módszertan mélységeit, finomságait, hogy az integrált emberkép, a sokféle ismeret és technika birtokában a szakemberek és pácienseik is haladhassanak a vágyott teljesség felé.

### HELYSZÍN

---

Rubin Wellness & Conference Hotel  
1118 Budapest, Dayka Gábor utca 3.

Weboldal & térkép: <https://hotelrubin.com/>

Reméljük az idei új helyszín, kellemes időtöltést és kiemelkedő szakmai lehetőségeket tartogat számunkra. A szünetekben kávéval, teával, aprósüteménnyel, valamint ebéddel várunk titeket.

## **PROGRAM**

08:30 -09:00 Regisztráció

### **Előadások**

Ülésvezető: L. Stipkovits Erika kiképző pszichoterapeuta

09:00- 09:10: Megnyitó: Dr. Daubner Béla András IPE elnök.

09:10-09:40: ***A pszichoterápia közös hatótényezői és a módszertani sokféleség***

Előadó: Dr. Tringer László emeritus professzor, ideg-elmegyógyász, pszichológus

09:40-10:20: ***Azzá válni, akik vagyunk - A tudatos jelenlét alapú kognitív terápiában (MBCT) rejlő integratív lehetőségek***

Előadó: Prof. Perczel-Forintos Dóra - klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, MBCT tanár, Semmelweis Egyetem ÁOK Klinikai Pszichológia Tanszék

10:20-11:10: ***Az integratív megközelítés jelentése, gyakorlata számomra, megjelenése az Integratív Egyesület múltjában, jelenében és várható jövőjében.***

Előadó: Dr. Daubner Béla András - pszichiáter, pszichoterapeuta és jogatanár

11:10- 11:40 kávé szünet

11:40- 12:20: ***Ego-state technikák trauma-feldolgozásban***

Előadó: Dr. Havelka Judit PhD - klinikai szakpszichológus, NtVP pszichotrauma-terapeuta, EMDR EU supervízor, EMDR Institute akreditált tréner, a Magyar EMDR Egyesület elnöke

12:20- 13:00 : ***A családállítás pszichoszociális hatásvizsgálata***

Előadó: Dr. Szabó Gergely Sándor - egyetemi adjunktus, egészség szakpszichológus - Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézet Klinikai Pszichológiai Tanszék

13:00-14:00: Ebédszünet

14:00-14:30: **Hipnózis és hipnoszuggesztív tényezők a daganat terápiában**

Előadó: Dr. Jakubovits Edit PhD - Károli Gáspár Református Egyetem

14:30- 15:00: **"Alattad a föld, fölötted az ég, benned a létra. " –**

**Teljességre törekvés a művészetben, tudományban és a pszichoterápiában.**

Előadó: Illés Enikő - klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, kiképző integratív hipnoterapeuta

15:00- 15:30 **Kreativitás és erőforrások integratív megközelítésben**

Előadó: Harkácsi Judit - klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, kiképző integratív hipnoterapeuta

15:30-16:00: Kávészünet.

16:00- 18:00: **Workshopok**

1. **Szuggesztíók és terápiás tapasztalatok a daganat terápiában**

Előadó: Dr. Jakubovits Edit PhD - Károli Gáspár Református Egyetem

2. **A (terápiás) mézeshetek után, avagy a KIP középfok és felsőfok szimbólumai és terápiás technikái**

Előadó: Dr Fadgyas Ildikó pszichiáter, kiképző pszichoterapeuta

3. **Tranzakcióanalitikus technikák integrálása a terápiás gyakorlatban**

Előadó: Rosta Teodóra, tranzakcióanalitikus pszichoterapeuta

*(Figyelem! A tagság csak a 2019-es tagdíj befizetésével érvényes! A tagdíj 7.000 Ft, mely fizethető együtt a részvételi díjjal, de az átutalás közleményében kérjük külön jelezni: „konferencia+tagdíj”)*

A részvételi díj tartalmazza a 3 fogásos ebédet, kávé és ital fogyasztást a szünetekben a konferencia helyszínén.

A konferencia az orvosok, fogorvosok és klinikai szakpszichológusok CME rendszerében **13 kreditpontot ér**. A regisztrációkor kérjük, jelezze, aki kér CME igazolást, melyet a konferenciát követően, postán küldünk ki.

Szeretettel várunk mindenkit szeptemberben

Integratív Pszichoterápiás Egyesület

## **ABSZTRAKTOK**

-

### **Előadások**

#### ***A pszichoterápia közös hatótényezői és a módszertani sokféleség***

Előadó: Dr. Tringer László emeritus professzor, ideg-elmegyógyász, pszichológus

Az előadó a pszichoterápiával kapcsolatos kutatásoknak azt a csoportját tekinti át, amely a „hogyan használ” kérdésre keresi a választ. Olyan, elsősorban a 2000. évtől publikált meta-analitikai tanulmányokat elemzett, amelyek a pszichoterápiák közös hatótényezőit tűzik vizsgálat tárgyává. Megállapítja, hogy megbízható elemzések alapján a pszichoterápiák sokféleségében közös hatótényezők érvényesülnek, amelyek a terápiás hatás nagy részéért felelősek. Az egyes módszerek speciális technikáinak szerepe többnyire másodlagos, és csak a terápia előrehaladott stádiumában van jelentősége. A közös hatótényezők alapján a pszichoterápiák integratív szemlélete kerül előtérbe. Ennek alapján új – integratív – paradigmák jelennek meg a szakirodalomban, amelyeket a szerző röviden felsorol. Ezen túlmenően a pszichoterápiák integrált szemlélete egy magasabb szintű elméleti szintézist tesz lehetővé.

#### ***Azzá válni, akik vagyunk - A tudatos jelenlét alapú kognitív terápiában (MBCT) rejlő integratív lehetőségek***

Előadó: Prof. Perczel-Forintos Dóra - klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, MBCT tanár, Semmelweis Egyetem ÁOK Klinikai Pszichológia Tanszék

A tudatos jelenlét (mindfulness) azt jelenti, hogy figyelmünket arra fordítjuk, ami az adott pillanatban a testünkben, elménkben és a külső környezetünkben éppen történik. Célja az, hogy minél teljesebben legyünk jelen az életünk különböző helyzeteiben és képesek legyünk arra, hogy nyitottan, ítélezés és elutasítás nélkül el tudjuk fogadni a valóságot, legyen az pozitív, negatív vagy semleges jellegű dolog. Az élmények megélésének olyan módja ez, ami számtalan pozitív testi és lelki hatással bír: csökkenti a stresszt, segíti a krónikus fájdalmak elviselését, csökkenti a depresszió és a szorongásos problémák kialakulásának és kiújulásának veszélyét, erősíti az immunrendszert, javítja a figyelmet és memóriát. Akik gyakrabban élik meg a tudatos jelenlétet elégedettebbek az életükkel, magasabb az önbecsülésük, valamint elfogadóbbá válnak önmagukkal és másokkal szemben.

A mindfulness térhódítása a 21. századi embernek arra a mély belső igényére utal, hogy a posztmodern kor kihívásai közepette egyensúlyban tudjon maradni. A technikai civilizáció robbanásszerű fejlődésének időszakában már nem az információ megszerzése, hanem sokkal inkább a kiválasztása jelenti a kihívást. Az elhízás tömegessé válása szintén arra utal, hogy már nem a táplálék felkutatása, hanem a fogyasztás korlátozása a cél. Az eredményes alkalmazkodáshoz új készségekre van szükség: arra, hogy jelen legyünk életünk pillanataiban, tudatosítsuk valódi igényeinket és ezzel összhangban cselekedjünk (vagy ne cselekedjünk). Úgy tűnik, a jövő zálogát a legmagasabb szintű - ám ősidők óta magasra értékelt - tudatosság és önszabályozás jelenti.

### ***Az integratív megközelítés jelentése gyakorlata számomra, megjelenése az Integratív Egyesület múltjában, jelenében és estleges jövőjében.***

Előadó: Dr. Daubner Béla András pszichiáter, kiképző pszichoterapeuta, jogatanár

Az előadásomban bemutatom az integratív gondolat megjelenését középiskolás koromtól a jelenig és ismertetem a jövőre vonatkozó integratív elképzeléseimet. Végig vezetem a hallgatóságot, ahogy a pszichoterápiás módszerek megjelentek életemben és integrálódtak 1971-től a jelenig. Elhelyezem az IPE megalakulásának megtörténtét és ennek szükségességét az idővonalon napjainkig. Megkísérlem bemutatni, ahogy a kelet és nyugat filozófiája, bölcsessége találkozott bennem és integrálódott egy általam egységesnek megélt pszichoterápiás gyakorlatban. Az előadás végén szeretném a kelet és a nyugat integrálódását a mindfulness tükrében bemutatni és fantáziálni a tudat jövőbeli szerepéről.

### ***A családállítás pszichoszociális hatásvizsgálata***

Előadó: Dr. Szabó Gergely Sándor egyetemi adjunktus, egészség szakpszichológus - Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézet Klinikai Pszichológiai Tanszék

A családállítás módszere a magyar pszichológiai gyakorlat részét képezi a '90-es évektől és mind a szakemberek, mind a felhasználók részéről növekvő érdeklődésnek örvend; habár gyakorlati kereteit és tudományos igazolhatóságát sok kritika éri.

Előadásom első részében bemutatom a családállítás eredeti elméleti hátterét, kritikusan összehasonlítva a pszichológia más elméleteivel, pl. kontextuális családterápia, transzgenerációs traumaátvitel, családi tudattalan, pszichodráma.

Előadásom második részében ismertetem a családállítás hatékonyságának vizsgálata céljából megkezdett utánkötéses vizsgálatunkat, amelyben különféle pszichológiai tünetek változását vizsgáljuk. Az adatok a családállítás előtt közvetlenül, egy hónappal az állítás után, valamint fél évvel az állítást követően kerültek felvételre. Eredményeink szerint az állítás hatására számottevően javult a résztvevők állapota és a hatások fél évvel a beavatkozás után is kimutathatóak voltak.

### ***Ego-state technikák traumafeldolgozásban***

Előadó: Dr. Havelka Judit PhD, klinikai szakpszichológus, NtVP pszichotrauma-terapeuta, EMDR EU supervízor, EMDR Institute akreditált tréner, a Magyar EMDR Egyesület elnöke

A pszichés trauma integratív koncepciója és átfogó értelmezése azt implikálja, hogy az emocionális, kognitív, viselkedésbeli vagy éppenséggel testi tünetek széles skálája traumatikus élmények következtében alakult ki. Az EMDR, mint pszichoterápiás megközelítés az adaptív információfeldolgozási rendszer létezésén alapul, mely a traumatikus élményeket adaptív módon feldolgozza.

Az EMDR-t, mint egy *speciális* individuális terápiás irányzatot szokták emlegetni, mely semmi másra csak *egyszeri traumák feldolgozására alkalmas*.

Megragadom az esélyt, hogy hangsúlyt helyezhesek a tényre, miszerint az EMDR egy multidiszciplinális terápiás irányzat, mely integratív fókuszával igen hasznos segítség a traumatikus jelenségek mögött húzódó intra- és interpszichés mechanizmusok megértésében és gyógyításában.

Az ego-state munka egy nagyon fontos kiegészítője az EMDR terápiának komplex traumákkal való munka során, és az elakadt feldolgozási folyamatok átsegítésében.

Sok terápiás irányzat dolgozik énállapotokkal, ezek közül szeretnék néhányat kiemelni, valamint a traumafeldolgozásban (stabilizálásban és integrálásban) történő alkalmazásukat bemutatni.

### **Hipnózis és hipnoszugesztív tényezők a daganat terápiában**

Előadó: Dr. Jakubovits Edit PhD - Károli Gáspár Református Egyetem

A spontán módosult tudatállapotban és a formálisan létrehozott transz állapotokban alkalmazott hipnoszugesztív technikák számos ponton tudnak hatni a daganatos megbetegedések gyógyításában. Kezdve az egészségprevencióval, ahol az önismeret, a módosult tudatállapotokban való tudatos jártasság megszerzése lehet a fő célkitűzés. A diagnózis okozta egzisztenciális krízis és a sokszor fájdalmas és nehezen tolerálható orvosi eljárások alatt a küzdelem támogatását, az erőforrások mozgósítását, a testi folyamatok kíséretét igénylik inkább a betegek. A hipnózisban adott testi szugesztíók kiválóan tudják kiegészíteni az orvosi módszereket, emellett indirekten a lelki folyamatokra is hatnak. A rehabilitációs időszakban előtérbe kerülhet az önismeret, az

önbizalom növelése, a halállal való szembenézés, a felgyülemlett tapasztalatok elrendezése. A palliatív szakaszban pedig a halálra való készülés, az élet összegzése, és a méltósággal teli búcsúzás a cél. A spontán módosult tudatállapotokban sok „spontán szuggesztió” is erős hatást fejt ki az emberekre, amelyekben nemcsak a képzett hipnotizőr tudatosan formált pozitív szuggesztiói, de sok negatív is számít, és a hatás ezek eredő vektora lesz. A betegek állapotát, motiváltságát az a mély hit, a szelf magja határozza meg, amely a személyiségfejlődés során alakult ki, és ami egykor adaptív lehetett, de nem tudott változni az igényeknek megfelelően. A betegség által átélt egzisztenciális krízisben a fellazult tudatállapot gyorsabban tud lehetőséget teremteni egy olyan új forma kialakulásához, ami jobban tud alkalmazkodni a megváltozott körülményekhez. A hipnoterapeuta az egész folyamat során inkább, mint egy tükör vesz részt, amelyben fel lehet ismerni, hogy az út a fontos, amin végighaladunk, és az a tapasztalat, ami akár adaptívabbá is tudja formálni a rendszert, meghozva az elakadások megoldásában érzett felszabadító örömet. A tükör kerete a misztikum, anyaga a változás lehetőségében való rendíthetetlen hit, és az a tapasztalat, hogy az Életerő áramlása végtelen és örömteli.

**„Alattad a föld, feletted az ég, benned a létra” - Teljességre törekvés a művészetben, tudományban és pszichoterápiában**

Előadó: Illés Enikő kiképző pszichoterapeuta

Minden dolog a világban természete szerint az egyesülésre törekszik: mindannak, ami szétesett, az egységbe való visszatörekvését jelenti.

A művészet, a tudomány és a pszichoterápia teremtő-alkotó folyamataiban az elmúlás lehetőségével szembenező ember egységét veszített, kaotikussá vált, elidegenedett belső világában (a mikrokozmoszban) – analóg módon a makrokozmosz teremtő folyamataival – a teremtő energia által újra megszületik a rend.

A teremtés archaikus (mitológikus) törvényei az egységre törekvés (egyesülés), a polaritás, a folyamatos változás/mozgás, felépülés-lebomlás törvényei. Vagy említhetném a teremtésmítoszokban megjelenő, a világ rendjében érvényesülő hármasság analógiáit: fent, közép és a lent; az ég, az ember és a föld, a szellem, a lélek és a test hármasságát. Vagy a négyesség elvét, a mindenütt jelenlevő négy őselem (tűz, víz, föld, levegő) analógiáit: a négy alap, amin a világ egyensúlya nyugszik, a „világ négy sarka”.

A makrokozmosz (univerzum) és a mikrokozmosz (emberi világ) fenti törvények által szabályozott analogikus rendje a régi korok emberének biztos alapot nyújtott arra, hogy eligazodjon külső és belső világában. Ezek az archaikus analógiarendszerek egységben gondolták el embert és világát. A modernkor szétesett, kaotikus világában, ahol külső és belső rend elszakadt egymástól, hogyan talál vissza a rendtörvényekhez az ember? Mi segít ezek felismerésében?

A „rendteremtés” útja befelé vezet. Amikor az archaikus világ üzenetét az ember megérti és alkalmazni kezdi, az alkotási folyamatban lehetőséget kap a reintegrációra.

Előadásomban szeretnék néhány stációt bemutatni a művészet, tudomány és pszichoterápia megismerési útjaiból, melyek a teljesség felé vezetnek minket.

## ***Kreativitás és erőforrások integratív megközelítésben***

Előadó: Harkácsi Judit - klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, kiképző integratív hipnoterapeuta

Bevezetésként a kreativitás és az erőforrás fogalmait határozzuk meg, kis elméleti áttekintéssel. Ezt követi egy összefoglalás, hogy ezeket a fogalmakat hogyan használjuk a gyakorlatban, integratív technikai eszköztárunkban. Néhány speciális KIP hívókép – lehetőség, melyekkel célzottan érinthetjük a kreativitás és erőforrások témakörét, rövid esetrészletekkel. Végül az előadás ismerteti az ericksoni pszichoterápiás elmélet alapján a metaforák alkotásában rejlő lehetőségeket.

## **Workshopok:**

### ***Szuggesztiók és terápiás tapasztalatok a daganat terápiában***

Előadó: Dr. Jakubovits Edit PhD - Károli Gáspár Református Egyetem

A workshop során azokat a szuggesztiókat, technikákat, metaforákat szeretném áttekinteni, amelyeket a kemoterápia, a műtét során lehet adni, és azokat, amelyek a betegséggel, a halállal és a kiújulástól való félelemmel kapcsolatosak. Számítok a résztvevők tapasztalataira. Ötletbörzére, tapasztalat megosztásra is szeretnék lehetőséget adni. Mit lehet kezdeni a „spontán negatív és pozitív szuggesztiókkal”? Milyen technikák vannak a terapeuta feltöltődésére? Egy rövid technika bemutatása, és közös gyakorlása kezdi és zárja a workshopot.

### ***A (terápiás) mézeshetek után avagy a KIP középfok és felsőfok szimbólumai és terápiás technikái***

Előadó: Dr. Fadgyas Ildikó pszichiáter, kiképző pszichoterapeuta

A műhely során a KIP közép és felsőfok gyakrabban használt szimbólumait tekintjük át, sajátélmény és esetrészletek segítségével. A KIP középfok konfliktusorientált, koncepciójában az ödipális fázis és a késői fejlődési szakaszok problematikája a döntő. A személyiséget, a kapcsolati és ösztönaspektust megjelenítő standard motívumokon kívül hívómotívumként szolgálhat minden hasonlat, metafora és elképzelés, mely egy problematikának a lényegét ragadja meg. A terápiás tartás konfliktusra irányuló és célzottan konfrontáló, ehhez kapcsolódó intervenciós technikákkal, mint szimbólum konfrontáció, asszociatív és affektasszociatív technika, kreatív problémamegoldás és próba cselekvés, valamint az addig elzárt erőforrások aktiválása.

A KIP felsőfoka a személyiség archaikus dimenzióval foglalkozik és a személyiség különféle aspektusainak az személyiségbe való integrálására irányul.



## ***Tranzakcióanalitikus technikák integrálása a terápiás gyakorlatban***

Előadó: Rosta Teodóra, tranzakcióanalitikus pszichoterapeuta

A tranzakcióanalízis (TA) komplex elméleti és gyakorlati keretet kínál nemcsak pszichológusok, pszichoterapeuták, hanem tanácsadók és szervezettefejlesztők, coachok számára is. A terápiás gyakorlat elengedhetetlen része sokszor, hogy a klienseink megismerkedjenek a TA alapfogalmaival (sorskönyv, sorskönyvi üzenetek, játszmák, tranzakció stb.), annak érdekében, hogy a terapeutával közös "nyelvet" beszélhessenek.

Ennek ellenére sok lehetőség van integrálni a TA technikákat más terápiás modalitásokba is. Hogy miért? Elsősorban azért, mert a TA egyszerűen, közérthetően fogalmaz meg olyan kapcsolati jelenségeket, belső történéseket, amelyek - nyugodtan mondhatjuk - "irányzatfüggetlenek". A workshop esetbemutatókon keresztül pofonegyszerű, de hatékony TA technikákat oszt meg az érdeklődőkkel, reményeim szerint hozzájárulva a terápiás elmélet mellett a mindennapi gyakorlat integratív megközelítéséhez.

### **Az IPE XXII. Konferenciája**

**„A teljesség felé vezető úton – az integratív szemlélet napjainkban”**

Budapest, 2019 Szeptember 28.

---