

---

## Kongresszusi beszámolók

---

### Szakmai beszámoló a Pszichológiai Tanácsadás III. Konferenciájáról

Budapest, 2018. november 17.

2018 novemberében harmadik alkalommal került megrendezésre az ELTE PPK és a Magyar Pszichológiai Társaság (MPT) Tanácsadás Pszichológia Szekció szervezésében a Pszichológiai Tanácsadás Konferenciája, a PSZITA, aminek mottója, címe az *Újratervezés* volt.

A cím egyrészt arra hívta fel a figyelmünket, hogy a pszichológiai tanácsadás, mint szakmai tevékenység alapvetően az emberi újratervezésekkel dolgozik.

Amikor újratervezésre kényszerülünk, az valójában egy határhelyzeti állapot, amelyben a lezárás és az újrakezdés egyszerre van jelen. Olyan élethelyzetek, amikor valami végleg múlttá válik, és addig ismeretlen és elképzelhetetlen világba kell átlépnünk. Ez az átlépés pedig mássá tesz minket. Tudjuk, hogy ez egy aktív megküzdés, az ismeretlen megtapasztalása úgy, hogy közben az addigi kötődések feloldása, transzformációja zajlik, a lélektani törés megszüntetése, az addigi projekciók visszavonása. Egy korábbi állapotból egy újba való átlépés. A rítusok liminalitás szakaszára gondolva tudjuk, hogy ez a fázis, ez a munka életbevágóan fontos a regenerálódó megújulás folyamatában.

A pszichológiai tanácsadás leggyakrabban ezekben a határhelyzeti állapotokban segít.

Megrázó adat, hogy a személysérüléssel járó közúti balesetek száma havonta 250 körül van az országban, ami évi 3000 baleseti sérülést jelent.<sup>1</sup> A KSH adatai alapján a 2017-ben 224 ezer volt a regisztrált bűncselekmények száma.<sup>2</sup> Ebből 26–27 ezer évente, ami személy ellen elkövetett bűncselekmény. Ezek emberi krízisek, traumák. Ugyancsak 2017-ben havonta közel 60 ezren szorultak táppénzre, vagyis egészségügyi állapotuk miatt nem tudtak dolgozni.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Letöltve: 2019. 01. 19-én: [https://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat\\_eves/i\\_ods002.html](https://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_eves/i_ods002.html)

<sup>2</sup> Letöltve: 2019. 01. 19-én: [https://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat\\_hosszu/h\\_zjj001.html](https://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_hosszu/h_zjj001.html)

<sup>3</sup> Letöltve: 2019. 01. 19-én: [https://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat\\_eves/i\\_fsp003.html](https://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_eves/i_fsp003.html)

Mindezek fényében a konferencia célja a pszichológiai tanácsadás kiemelt elméleteinek, modelljeinek és módszereinek bemutatása, amik ezekben az élethelyzetekben segíthetik a klienst a szükséges újratervezésekben.

Oláh Attila professzor úr plenáris előadása arra hívta fel a figyelmünket, hogy a mentális egészség szintje a globális jóllét fenntartásában is szerepet játszó érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális működés függvénye. A pozitív pszichológia célzott fejlesztő programokat javasol a biológiai (érzelmi), pszichológiai, szociális és spirituális jól működés előmozdítására, amelyek elve, technikái jól alkalmazhatók a tanácsadás gyakorlatában. Heller Csilla workshopjának gyakorlatias példái jól kiegészítették az előadás gondolatait: ízelítőt kaphattunk Peru jóllét megőrző tradícióiból.

Lippai László az SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézetében dolgozó tanácsadó szakpszichológusként arról beszélt, hogy az egészségfejlesztés vonatkozásában milyen tanácsadási eszközökkel lehet a klienseknél az egészségesélyeket javító új szokásokat kialakítani és fenntartani. Előadásában hangsúlyozta, hogy az életmódváltást nagymértékben segíti, ha a tanácsadó szalutogenikus szemléletmódban (A. Antonovsky), a kliens intuitív racionalitására építve (Herbert Simon nyomán), a szokásváltozásra fókuszálva végzi az életmód-tanácsadást.

Ugyancsak az egészség megőrzésére helyezte a hangsúlyt Vida Kata táplálkozáspszichológiai előadása is, amely a táplálkozás és a mentális egészség között fellelhető kölcsönhatásokra hívta fel a figyelmet, hangsúlyozva ebben a tanácsadásban megfontolandó gyakorlati szempontokat.

A nehezebb élethelyzeteket vizsgálva, Mogyoróssy-Révész Zsuzsanna szimpózium-előadása a krízis és trauma meghatározása, összefüggéseinek áttekintése mellett bemutatta a krízisellátásban használatos egyik intervenció megközelítést, a Roberts-féle ACT- (Assessment – Crisis intervention – Trauma management) modellt, illetve a krízisintervenció hétlépcsős folyamatát. A modell által képviselt szemlélet segít abban is, hogy tisztábban láthassuk, hol húzódnak a tanácsadási kompetencia határai az ellátást illetően, és mikor szükséges a folyamatba más szakterületek támogatását is bevonni.

Keveset tudunk talán a gyászfeldolgozás speciális eseteiről, bár a gyász-folyamatokkal gyakran dolgozik a tanácsadó pszichológus. Udvarhelyi Boglárka szimpózium-előadása Kenneth Doka „Disenfranchised Grief” („illegális gyász”) elméletére építve foglalkozott a gyász társadalom által kevésbé (el)ismert és elfogadott szegmenseivel, az ezen területen szükséges tanácsadó pszichológusi munka fontosságát hangsúlyozva.

Az egyensúly megtalálása nem könnyű adott életszakaszokban sem. Különösen nehéz időszak a kamaszkor, mint normatív krízis, és így gyakran nehéz a kamaszokkal való pszichológusi munka. Ebben adott segítő, kreatív és élvezetes eszközt Szebeni Viola workshopja, ahol a Kamasz Kriksz-kraksz módszerébe saját élményű tapasztalatot keresztül szerezhettek betekintést

a résztvevők. A nehéz sorsú kamaszokkal szerzett tapasztalatokra épülő módszerrel jól lehet dolgozni a nehezen beinduló kamaszcsoportokban. A módosított Winnicott-féle firkatechnika onnan indul el, ahol a kamasz tart: firka, vagyis tartalmak, amelyek elbújtak, és amelyeket dekódolni kell. Fokozatosan megtörténik a kamasz érzelmvilágának megjelenítése a rajzok és a drámajáték szimbólumai által. Célja, hogy káoszából rendet alkosson, vagy legalábbis nyugvópontokon meg lehessen pihenni; megosztani a gondolati tartalmakat nagyobb kockázat nélkül; megtudni, hogy „mások” mit is gondolnak „rólam”, anélkül, hogy kritika hangzana el. A rajzok és a drámajátékkal való megjelenítés gazdag workshop-tapasztalatokat adott a résztvevőknek.

A pszichológiai tanácsadás fókuszában gyakran a család, vagy egy adott családi helyzet áll. Az adatokat tekintve azt látjuk, átlagosan 24–25 ezer válás történik Magyarországon évente. A válások két legfőbb oka a hűtlenség és az alkoholabúzus. Minden 3. gyermek féltestvér. 150 ezer mozaikcsaládról írnak 2011-ben. Elgondolkodtató az is, hogy az apák 7–8 %-a – akár házastárs, akár élettársi kapcsolatban él – legalább heti három éjszakát távol tölt a családjától.<sup>4</sup> A család szekció előadásai, workshopjai ezeknek az élethelyzeteknek a lélektani megsegítéséről szóltak.

Kozékiné Hammer Zsuzsanna a család-szimpozium előadójaként a mediáció szerepéről beszélt a pszichológiai tanácsadás keretében, hangsúlyozva, hogy a konstruktív konfliktuskezelés kialakítása, elérése gyakori feladata a szakpszichológusoknak munkakörüktől függetlenül. Az előadásban a mediáció alapvető szemléleti és technikai ismertetésén túl konkrét esetismertetések által mutatta be az előadó a mediáció alkalmazásának lehetőségeit.

Bogár Zsuzsa vezetésével workshop keretében a worldcafé módszer segítségével járhatták körbe a résztvevők a mozaikcsaládok működésének kardinális kérdéseit, megvitatva a különböző álláspontokat, segítve ezzel az információáramlást és a témával kapcsolatos ismeretek megosztását. A worldcafé egy olyan alkotó folyamat, amely az együttműködésen alapuló beszélgetéseket és a tudásmegosztást hivatott elősegíteni azáltal, hogy az elhangzó gondolatokat egy egymással összefüggő hálózatba szervezi. A résztvevők kis csoportokban, asztalok köré gyűlve vitattak meg egy előre meghatározott kérdést több beszélgetési forduló során. A folyamat végén a résztvevők a legfőbb gondolatokat közösen összegezték és egyeztették a jövőbe mutató lehetőségeket.

A munka- és pálya kérdései mindig is hangsúlyos életproblémákat jelentenek, amelyekkel tanácsadó szakpszichológusokhoz fordul(hat)nak klien-

---

<sup>4</sup> A bekezdésben tárgyalt adatok forrása: <https://www.kohorsz18.hu/> (Letöltve: 2019. 01. 19-én.)

sek. Ha munkavonatkozásokat nézünk, itt is elgondolkodtató adatokat találhatunk. 2017-ben a 25–29 év közötti lakosság 24%-a volt a munkanélküli, de még meglehetősen több, hogy a 35–39 év közötti korcsoportnál volt a legmagasabb a munkanélküliség aránya (25%).<sup>5</sup> És nem feledkezhettünk meg a szakiskolákból lemorzsolódó fiatalokról vagy a kényszerű karrierváltásokról az életközép idején. A pálya–munka szekció keretében ezek segítésére figyelhettünk.

Limpár Imre szimpózium-előadása arra hívta fel figyelmet, hogy a józan ész, az alapvető percepciók hatásai és a szocializációs folyamat a legtöbb tanácskérőben, kliensben kialakítanak egy, a „jelenből a jövőt látó” (vagy épp nagyon nem látó) alaplogikát. Legyen szó pályaválasztásról, -módosításról, -korrekcióról, vagy épp munkaerőpiaci helykeresésről, ez az alaplogika sokszor a tanácskérőt éppúgy falak mögé zárja, mint akár magát a tanácsadót. Az előadás abba nyújtott betekintést, hogy milyen módszertani alternatívát képvisel, ha a konzultációs folyamat nem a „jelenből a jövőt”, hanem a „jövőből a jelent” logikát követi.

Négy szervezet összefogásában vált lehetővé az élménypedagógia, mint tapasztalati tanulás módszerének beépíthetősége a pszichológiai tanácsadói munkába. A workshop során példákat, tapasztalatokat, videókat és játékot kaptunk a kollégák mindennapi munkájából. Megismerhettük, hogy az élménypedagógia hogyan használható hatékonyan nehezen elérhető célcsoportok (hátrányos helyzetű fiatalok, állami gondozottak, magatartási problémákkal küzdő fiatalok) segítésében, vagy iskolai osztályok nehézségeinek kezelésében, a közösség és a szociális készségek fejlesztésében.

Konferenciánkon számos életkérdés, életprobléma került fókuszba. Gazdag ismereteket szerezhettünk elméletekben, módszerekben, tapasztalatokban. Fontos felismernünk és kiemelni, hogy a felsorolt problémák nem pszichopatológiai kérdések, ezek élethelyzetek.

A pszichológiai tanácsadás kliensei olyan élethelyzetekkel küzdenek, amelyekben az életük addigi struktúrája felborult, egy új rendre van szükség. Ehhez kell kreatív, erőforrásokat mozgósító pszichológiai módszertani segítség. Kreatív? Vagy innovatív? A kreativitás akkor válik innovációvá, ha meg is valósul, vagyis, ha az ötletet, elképzelést végül a napi gyakorlatban is alkalmazzák. A PSZITA szakmai napja reményeink szerint ilyen módszereket adott.

A bemutatott módszereken, „jó gyakorlatokon” túl fontosak az irányelvek, protokollok napjainkban. Kerekasztal-beszélgetésben került megvita-

<sup>5</sup> Letöltve: 2019. 01. 19-én: [https://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat\\_eves/i\\_qlf006.html](https://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_eves/i_qlf006.html)

tásra Kaló Zsuzsa szervezésében az Amerikai Pszichológiai Társaság (APA) 2007-es irányelve<sup>6</sup> a lányokkal és a nőkkel való pszichológiai gyakorlathoz, reflektálva a magyar körülményekre és elérhető adatokra. Az irányelv hamarosan magyarul is elérhető lesz az MPT honlapján.<sup>7</sup>

Egy új irányelv, vagy a megjelenés előtt álló pszichológiai tanácsadás alapprotokollja segít a rendteremtésben, megújulásban. A szakmai megújulás is gyakran újratervezés. Nemcsak a kliensek életében értelmezhető ez a fogalom. Szakmai közösségünk számára is fontos a megújulás képessége. Az irányelvek, protokollok, vagy akár a jó gyakorlatok mentén a szakmai kompetenciák is újradefiniálódnak. Napjainkban képzési rendek formálódnak, szakmai kompetenciahatárok meghatározásában vagyunk. Fontos, hogy ebben a folyamatban a pszichológiának minden ága aktív szereplő lehessen, a pszichológiai tanácsadás is.

A szakmai megújulást elősegítendő hallgathattuk Viszket Mónika plenáris előadását a tanácsadó szakpszichológusi kompetenciákról. A tanácsadó pszichológusi kompetenciák a képzések számára, különböző szakmai szervezetek összefogásában fogalmazódtak meg nemzetközi és hazai szakmai színtereken egyaránt. Az előadás a tanácsadó szakpszichológus képzés longitudinális, három évet átívelő kompetencia-kutatását mutatta be. A mérési eljáráshoz az alapot az Amerikai Pszichológiai Társaság (APA) és az EuroPsy Tanúsítvány hátterét alkotó kompetenciarendszer tételei adták. Az eredmények mentén láthatóvá vált, hogy a tevékenységi területek kompetenciamegítélése jól tükrözi a tanácsadó szakpszichológus képzés hangsúlyait is, a szubjektíven megélt kompetenciák magasabb értékeket kaptak a képzésben is erősödő szakmai területeken. Kiemelkedett a krízistanácsadás jelentősége, az egyéni-csoportos tanácsadás, az életmódbeli változásokhoz való igazodás segítésének kompetenciája, amelyek a képzés különböző alkalmazott területeken való hasznosságát ígérhetik.

A szakmai áttekintés után értékes kerekasztal-beszélgetésen közösen gondolkodhattunk szakmánk mai helyzetéről. A beszélgetésben olyan pszichológiai szakterületek kollégái osztották meg egymással tapasztalataikat, gondolataikat, akik nem az egészségügy területén dolgoznak. Tanácsadók, iskolapszichológusok, szervezetpszichológusok gondolkodtak közösen. Reményeink szerint a beszélgetés hozzájárult a különböző szakpszichológiai ágazatok közötti kommunikáció és együttműködés fejlődéséhez.

---

<sup>6</sup> *Guidelines for psychological practice with girls and women*. Letöltve: 2019. 01. 19-én: <http://www.apa.org/practice/guidelines/girls-and-women.aspx>

<sup>7</sup> [www.mpt.hu](http://www.mpt.hu)

Talán mindannyian azon igyekeztünk, hogy ezt a napot arra is használjuk, hogy a kerekasztal-beszélgetésekben és a fórumokon való hozzászólásokkal formálni tudjuk szakmai kapcsolatainkat, céljainkat, terveinket, hogy a pszichológia különböző területei megtalálják az egymáshoz való kapcsolódás formáit és lehetőségeit. Ehhez stabil struktúrákra, stabil identitásra van szükség.

Bízunk abban, hogy ez a nap inspiráló élményeket és erőforrásokat adott az előttünk álló, elkerülhetetlenül szükséges újratervezésekhez.

*Kissné Viszket Mónika*

E-mail: [viszket.monika@ppk.elte.hu](mailto:viszket.monika@ppk.elte.hu)