

ÚTRAVALÓ – A JÖVŐ PSZICHOTERAPEUTÁINAK

Útravaló rovatunk célja, hogy az egyetemi képzésben lévő, pszichoterápia iránt érdeklődő hallgatók, pályakezdők könnyebben eligazodjanak a képzési rendszerek útvesztőjében, és fókuszáltan, egy cikkben összegyűjtve találják meg a képzésekhez kötődő naprakész információkat. E cikkünk egyben az egyetemista rovat utolsó részét is jelenti, legalábbis egyelőre. Megtisztelő számunkra, hogy mi dolgozhattuk ki az első, egyetemistákat megszólító rovatot a folyóirat történetében. Nagyon hasznosnak találtuk az egyetemistákat érintő képzési sajátosságok áttekintését, valamint reméljük, hogy más pályakezdő pszichológusok és orvostanhallgatók is találnak a cikkekben útravalót a szakmai fejlődés hosszú, kihívásokkal és örömökkal teli útjára. Eddigi cikkeinkben áttekintettünk az önkéntes lehetőségeket, a szakképzéseket, a klinikai és mentálhigiéniai szakpszichológus szakképzéseket, jelen írás keretein belül pedig a módszerpecifikus képzéseket ismertetjük.

A módszereket képviselő egyesületek egyénileg határozzák meg, hogy az általuk kínált képzés milyen bemeneti feltételekkel, képzési specifikumokkal rendelkezzen, ezáltal vannak olyan képzések, amelyek elméleti moduljait már a pszichológia BA vagy (legjellemzőbben) az MA képzés mellett, illetve az orvosi képzés alatt is elvégezhetők. Más egyesületek azonban pszichológusi vagy orvosi végzettséghez kötik a jelentkezést, valamint számíthat az önismeret, illetve a szakmai tapasztalat is. A képzések sajátélményű része jellemzően a jelentkezés előtt is elkezdhető, az adott egyesület kiképző pszichoterapeutájánál, így ez egy mindenki számára nyitott lehetőség, végzettségi szinttől függetlenül. A következőkben áttekintjük az egyes módszerekhez köthető egyesületek által indított képzéseket, azok sajátosságait és igyekszünk egy egészséges képet adni a sokszínű, szerteágazó szakmai utakról.

Demetrovics Hanna, Kakuk Zita

MÓDSZERSPECIFIKUS KÉPZÉSEK

Aktív-analitikus Pszichoterapeuták Egyesülete (AKAPE)

Az Aktív-analitikus Pszichoterapeuták Egyesülete elméleti és gyakorlati képzést is indít, amelyre eltérő bemeneti feltételeket szab meg. Az elméleti modul humán, pszichológus, orvos diplomával rendelkezőknek vagy pszichológia mesterképzésben lévőknek szól. A gyakorlatorientált módszerpecifikus képzés pszichológusokat, pszichiátereket, pszichoterapeutákat és gyakorló orvosokat szólít meg, legalább egy éves tapasztalattal. Emellett előnyt jelenthet a szakképzés megkezdése. Az elméleti képzés keretében a William Stekel nevéhez köthető

és a modern pszichodinamikus elméleteket integráló aktív analitikus módszerrel ismerkedhetnek meg a hallgatók, amelyben a terapeuta aktivitása meghatározó, és amely a tünettel összefüggésbe hozható személyiségrészek átdolgozásán keresztül kívánja mérsékelni a szenvedést. A gyakorlati modul különböző művészeti alkotások feldolgozása és tematikus esetmegbeszélések által valósul meg. A képzés öt félévet ölel fel, havi egyszeri szemináriumokkal. A gyakorlatorientált módszerpecifikus képzés négy félévből áll. A képzési napok havi egy szombati alkalommal valósulnak meg, ahol az elmélet és a módszertani ismeretek átadását követően interaktív szemináriumok formájában, vezetett szakmai pár-

beszédük keretében dolgozzák fel a hallottakat. A képzés a terápiás technikák bemutatásával és módszertani demonstrációkkal folytatódik. A képzés elvégzésével megszerezhető címek (szakterülettől és képzettségi szinttől függően) aktív-analitikus konzulens, aktív-analitikus terapeuta, és aktív-analitikus pszichoterapeuta.

Csoportanalitikus és Kiképző Társaság (CSAKIT)

A Csoportanalitikus és Kiképző Társaság képzése a csoportanalízis elméletére és gyakorlatára épül, amelynek gyökerei S. H. Foulkes munkásságához nyúlnak vissza. A megközelítés szerint az egyén pszichés működése kapcsolati és társas kontextusban érthető meg, így a terápiás változás elsődleges közege maga a csoport. A képzés hangsúlyt fektet a csoportdinamikai folyamatok, a tudattalan kommunikáció és az interperszonális mintázatok megismerésére. A módszerspecifikus képzés 200 órás elméleti alapképzésből, 150 óra önismeretből, 150 óra szupervízióból és 300 óra dokumentált csoportterápiás gyakorlatból áll. A bemeneti feltétel segítő szakmában önálló munkavégzésre feljogosító diploma. A mesterszakos pszichológushallgatók és az 5–6. éves orvostanhallgatók az elméleti képzést már tanulmányaik alatt is megkezdhetik.

Dinamikus Rövidterápiás Egyesület és Alkotó Műhely (DREAM)

A Dinamikus Rövidterápiás Egyesület által képviselt DREAM-terápia az álommal, a fantáziákkal és az ezekhez kapcsolódó asszociációkkal dolgozik, emellett kiemelt szerepet kap az áttételi folyamatok elemzése. A terápiás folyamat célja: „az élettörténet rekonstrukciója, a traumatikus mozzanatok megértése, a személyiség érettségének növelése és érzelmi erőforrásainak megnyitása” (Pszichoterápiás Tanács Szövetség, n.d.). A módszerspecifikus képzés 100 órát ölel fel, amely havi egy szombaton megvalósuló tíz órás kurzusokat jelent. Bemeneti feltétel a pszichológusi diploma vagy az orvosi alapidiploma, emellett a befejezett DREAM terápiás önismeret. A képzés az elméleti, sajátélményű és szupervíziós képzésen kívül álommunkára fókuszáló sajátélményű csoportképzést is magában foglal.

Integratív Pszichoterápiás Egyesület (IPE)

Az integratív pszichoterápia a katatím imaginatív pszichoterápiát, az ego-state terápiát, a neurolingvisztikus programozást, a hipnózist és egyéb módosult tudatállapotban végzett technikák egyes elemeit ötvözi. Az Integratív Pszichoterápiás Egyesület által kínált képzés fókuszában a módosult tudatállapotok jellemzői, az alkalmazott módszerek és a hozzájuk tartozó elméletek megismerése, az önismeret, valamint a pszichoterápiás munka egyéb aspektusai (például betegvezetés, kapcsolatkezelés) állnak. Az elméleti és gyakorlati szeminárium 120 órát, az önismeret 250 órát, a sajátélmény 20 órát foglal magában. Utóbbiak, illetve a propedeutika modul nem rendelkezik bemeneti feltételekkel, előbbi bemeneti követelménye a pszichológusi vagy orvosi diploma.

Magyar C. G. Jung Analitikus Pszichológiai Egyesület (MAPE)

A Magyar C. G. Jung Analitikus Pszichológiai Egyesület által szervezett módszerspecifikus képzés főbb elemei a sajátélményű jungi analízis, a 4 féléves elméleti képzés, az elméleti és módszertani szemináriumok, valamint a szupervízió. Az elméleti modul minden diplomás számára nyitott, a szupervíziós fázis azonban szakképzettséghez kötött, jungi analitikus pszichoterapeuta pedig csak szakvizsgával rendelkező pszichoterapeuta lehet. A képzés fő hangsúlya a jungi analitikus pszichológia, a mélylélektani, az álmokkal, szimbólumokkal, mítoszokkal, archetipusokkal végzett munka.

Magyar Családterápiás Egyesület (MCSE)

A Magyar Családterápiás Egyesület képzése 200 órás alapképzésre, önismeretre, szupervízióra és klinikai gyakorlatra bontható. A bemeneti feltétel segítő szakmában önálló munkavégzésre feljogosító diploma. A mesterszakos pszichológushallgatók és az 5. és 6. éves orvostanhallgatók is elkezdhetik az elméleti szakaszt. A hallgatók a rendszerszemléletű munkával ismerkednek meg, amelynek középpontjában a család és annak alrendszerai, a személy szignifikáns kapcsolatai állnak. A megközelítés szerint az egész család diszfunkciója jelenik meg a tünethordozó egyén betegségén keresztül, és mindez korrigálható a kommunikáció, az élményátélés, -feldolgozás és a viselkedés megváltoztatásán keresztül.

Magyar Hipnózis Egyesület (MHE)

A több mint harmincéves múlttal rendelkező Magyar Hipnózis Egyesület a hipnózissal és a módosult tudatállapotokkal kapcsolatos oktatás, kutatás és szakmai ismeretterjesztés egyik meghatározó hazai szervezete. Az egyesület által képviselt hipnoterápia tudományosan megalapozott pszichoterápiás módszer, amely a módosult tudatállapotban alkalmazott szuggesztív technikák segítségével támogatja a tünetek csökkentését, a személyiség harmonikusabb működését, valamint a kapcsolati és életvezetési nehézségek feldolgozását. A módszer számos területen alkalmazható, többek között feltáró és szupportív pszichoterápiában, viselkedésterápiában, fájdalomcsillapításban, onkológiai ellátásban, valamint önismereti és tematikus csoportok vezetésében. A módszerspecifikus képzés 250 óra sajátélményből, 150 óra elméleti oktatásból és 150 óra szupervízióból áll. A képzésre pszichológusi vagy orvosi diplomával, valamint a pszichoterapeuta-képzéshez szükséges szakmai előképzettséggel vagy annak folyamatban lévő teljesítésével lehet jelentkezni. Az elméleti képzés mellett a gyakorlati készségek fejlesztése és a kutatási eredmények megismerése is hangsúlyos szerepet kap.

Magyar Individuálpaszichológiai Egyesület (MIPE)

A Magyar Individuálpaszichológiai Egyesület képzése Alfred Adler individuálpaszichológiai szemléletére épül. A módszer az egyén életstílusának, korai kapcsolati tapasztalatainak, céljainak és társas beágyazottságának megértésére törekszik, kiemelt figyelmet fordítva az önértékelésre, a közösségi érzésre és a kompenzációs folyamatokra. A képzés 100 óra elméleti és 100 óra gyakorlati szakaszból, 150 óra sajátélményből, esetmegbeszélésből és szupervízióból áll. A jelentkezés pszichológusi vagy orvosi végzettséghez kötött, a módszerspecifikus képzés pedig a pszichoterapeuta-képzés rendszeréhez illeszkedik.

Magyar Komplex Pszichoterápiás Egyesület (MAKOMP)

A Magyar Komplex Pszichoterápiás Egyesület módszertana több módszer integrációjára (például KIP, ericksoni hipnózis, regressziós és disszociációs technikák) épít és módosult tudatállapotokkal dolgozik. Az első, propedeutika modul a képződő,

szakvizsgával nem rendelkező pszichológusok, orvosok, fogorvosok, gyógypedagógusok kötelezően elvégzendő. Ezt követően a komplex integratív terapeuta képzés veszi kezdetét, amely 400 elméleti órát és 150 óra csoportos szupervíziót jelent. A módszerek elsajátítása mellett a képzés sarkalatos pontja a komplex integratív szemlélet megismerése és alkalmazása. Mindemellett komplex integratív gyermekterapeuta képzést is meghirdetnek, amely preventív, szupportív jellegű szülői tanácsadást tesz lehetővé, illetve a pszichés állapot megítélésére és az integrált keretben helyezett ellátásra.

Magyar Mozgás- és Táncterápiás Közhasznú Egyesület (MMTE)

A Magyar Mozgás- és Táncterápiás Közhasznú Egyesület képzésének középpontjában a test, a mozgás és a nonverbális élményfeldolgozás áll. A módszer abból indul ki, hogy a testi működés, az érzelmek és a kapcsolati mintázatok szoros egységet alkotnak, így a mozgás a pszichés változás fontos eszközévé válhat. A képzés sajátélményű csoportmunkából, elméleti oktatásból, mozgásos gyakorlatokból és szupervízióból épül fel. Szoros szupervízió mellett a végigvitt csoportfolyamatok óraszám minimum 160 óra, mely során a résztvevők többek között a páros vezetést és a zárt csoportos vezetést is megtapasztalják. A jelentkezés segítő foglalkozású diplomához kötött, egyes modulok pedig már a szakmai képzés korábbi szakaszában is megkezdhetők.

Magyar Pszichoanalitikus Egyesület (MPE)

A Magyar Pszichoanalitikus Egyesület képzése a klasszikus freudi pszichoanalízisre és annak kortárs továbbfejlesztett irányzataira épül. A módszer középpontjában a tudattalan folyamatok, a korai kapcsolati tapasztalatok, valamint az áttételi és viszontáttételi jelenségek megértése áll. A képzés célja olyan szakemberek képzése, akik képesek a pszichoanalitikus szemlélet alkalmazására, illetve a klasszikus pszichoanalitikus terápiás munka végzésére. Az egyesület a teljes pszichoanalitikus képzés mellett pszichoanalitikusan orientált pszichoterapeuta (POT) képzést is kínál. A képzés megkezdésének alapfeltétele a pszichológusi vagy orvosi diploma, valamint a személyi analízis megkezdése. A képzés során klinikai gyakorlat megszerzése és a pszichoterapeuta szakvizsga teljesítése is szükséges. A pszichoanalitikus képzés fő elemei a személyi, illetve tanulmányi analízis, az

elméleti szemináriumok, valamint a szupervízió. Az elméleti alapszeminárium négy félévből áll, amelyet technikai és klinikai szemináriumok követhetnek. A tanulmányi analízis és a személyi analízis együttesen legalább 400 órát foglal magában, emellett két, legalább 60 órás egyéni szupervízió teljesítése szükséges. A pszichoanalitikus képzés időtartama a kandidátussá válástól számítva 8 év. A pszichoanalitikusan orientált pszichoterapeuta (POT) képzés részét képezi a személyi vagy tanulmányi terápia, elméleti képzés, két legalább 50 órás egyéni szupervízió. A tanulmányi célú analitikusan orientált pszichoterápia minimálisan 250 órát jelent, legalább heti két alkalommal. A POT képzés időtartama a jelöltté válástól számított 6 év.

Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület (MRSZE)

A Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület több képzést indít, amelyeken az autogén tréning, a relaxációs módszerek, a meditáció-imagináció, valamint az intermodális mesepszichológia módszere sajátítható el. Az autogén tréning 30 óra sajátélményből, 30 óra elméleti szemináriumból, valamint 40 óra szupervízióból áll. A képzés már a pszichológus és az orvosképzés harmadik évében megkezdhető.

Pszichoanalitikusan Orientált Pszichoterápiás és Kiképző Egyesület (POPKE)

A POPKE és a Semmelweis Egyetem szakvizsgára felkészítő Tündérhegyi Pszichoterápiás Képzés közös képzése a Fókuszált Pszichodinamikus Pszichoterápia módszerspecifikus képzés, választható a klinikai képzés mellett, azzal párhuzamosan indul. Az időhatáros, ún. rövid dinamikus pszichoterápiás módszer elsajátítására irányul. A képzés fő fókusza a pszichodinamikus elméletei háttérre épülő fókuszált egyéni pszichoterápia, ennek megfelelően a pszichoterápiás első interjú kiemelt szerepet kap. A képzés 250 óra sajátélményt, 160 óra csoportos szupervíziót foglal magában, mindez 6 félévet ölel fel.

Magyar Pszichodráma Egyesület

A Magyar Pszichodráma Egyesület képzése Jacob L. Moreno pszichodráma-módszerére épül, amely dramatikus eszközök, szerepcsere és csoportos

élményfeldolgozás segítségével támogatja az önismertet és a személyiségfejlődést. A módszer lehetőségét biztosít a kapcsolati mintázatok újraélésére, átstrukturálására és új megoldások kipróbálására, miközben kiemelt szerepet kap a spontaneitás és a kreativitás fejlesztése. A képzés a pszichoterapeuta szakvizsgára felkészítő módszerspecifikus képzés részeként akkreditált, amelynek módszerspecifikus szakasza 24 hónapot ölel fel. A módszerspecifikus képzés 250 óra sajátélményből, elméleti és technikai képzésből, valamint szupervízióból áll. A jelentkezés feltétele pszichológusi vagy orvosi diploma, valamint a pszichoterapeuta-képzéshez szükséges szakmai előképzettség vagy annak folyamatban lévő teljesítése. A képzés sajátélmény szakasza még a diploma megszerzése előtt elkezdhető.

Magyar Személyközpontú Pszichoterápiás és Tanácsadási Egyesület (MaSZEPTE)

A Magyar Személyközpontú Pszichoterápiás és Tanácsadási Egyesület képzése Carl Rogers személyközpontú megközelítésére épül. A módszer szerint a terápiás változás elsődleges feltétele az empatis, kongruens és feltétel nélküli elfogadást nyújtó terápiás kapcsolat, amely elősegíti a kliens saját fejlődési potenciáljának kibontakozását. A személyközpontú pszichoterápiás/ tanácsadási módszerspecifikus képzések 150 óra önismerteti csoportból, 125 óra sajátélményű módszerspecifikus tréningből, 50 óra elméleti szemináriumból, valamint 100 óra szupervízióból áll. A jelentkezés pszichológusi, orvosi vagy más segítő szakmai végzettséghez igazodik, a képzés pedig tanácsadói és pszichoterápiás kompetenciák fejlesztésére egyaránt fókuszál.

Magyar Viselkedés-, Kognitív és Sématerápiás Egyesület (VIKOTE)

A Magyar Viselkedés-, Kognitív és Sématerápiás Egyesület a kognitív viselkedésterápia (CBT) és a sématerápia hazai oktatásának és fejlesztésének egyik meghatározó szervezete. A kognitív viselkedésterápia a pszichés zavarok fenntartásában szerepet játszó maladaptív gondolkodási és viselkedési mintázatok felismerésére és módosítására épül, míg a sématerápia a korai maladaptív sémák és megküzdési módok feltárásán és átstrukturálásán keresztül támogatja a személyiség mélyebb szintű változását. Az egyesület a pszichoterapeuta-képzés

mellett külön kognitív viselkedésterápiás (CBT) konzultáns-, valamint sématerápiás képzéseket is indít. A pszichoterapeuta szakvizsgához kapcsolódó módszerspecifikus képzést három alapozó modul előzi meg: a propedeutika modul, a pszichopatológia modul és az autogén tréning modul. Ezt követi a kognitív viselkedésterápiás módszerspecifikus

képzés, amely elméleti oktatásból, készségfejlesztő gyakorlatokból, 150 óra sajátélményből, valamint szupervízióból áll. A jelentkezés feltétele pszichológusi vagy orvosi diploma, illetve a pszichoterapeuta-képzés megkezdéséhez szükséges szakmai előképzettség vagy annak folyamatban lévő teljesítése.

TOVÁBBI MÓDSZERSPECIFIKUS KÉPZÉSEK

Szeretnénk ismertetni azokat a módszerspecifikus képzéseket is, amelyek jelenleg még nem akkreditáltak, azonban a hazai pszichoterápiás munkában meghatározóak. Ezek az egyesületek több esetben nemzetközileg akkreditáltak, a hazai akkreditáció azonban még nem történt meg. Ilyenek az Áttétel Fókuszú Pszichoterápia (TFP), az EMDR Egyesület, az Integrált Kifejezés- és Táncterápiás Egyesület, az ISTDP Magyarország, a Magyar Addiktológiai Egyesület, a Magyar Daseinanalitikai Egyesület, a Magyar Gestalt Egyesület, Magyar Mentalizációs Egyesület, a Magyar Művészetterápiás Egyesület, a Magyarországi Bálint Mihály Pszichoszomatikus Társaság, Magyar Szomato-Pszichoterápiás Egyesület, a Magyar Transzperszonális Egyesület, a Magyar Tranzakcióanalitikus Egyesület, Magyar Zeneterápiás Egyesület, a Segítő Belső Család Meditációs Egyesület által indított képzések.

Hivatkozott irodalom

- Aktív Analitikus Pszichoterapeuták Egyesülete (n.d.). *Aktív Analízis*. <https://www.aktiv-analizis.hu/>
- C. G. Jung Analitikus Pszichológia Alapítvány (n.d.). *Képzési rend*. <https://cgjung.hu/kepzesi-rend/>
- Csoportanalitikus és Kiképző Társaság (n.d.). *Csoportanalitikus és Kiképző Társaság*. <https://csoportanalizis.wordpress.com/>
- Dinamikus Rövidterápiás Egyesület és Alkotó Műhely (n.d.). *Elméleti képzés*. <https://www.dreamterapia.hu/elmeleti-kepzes/>
- Integratív Pszichoterápiás Egyesület (n.d.). *Integratív pszichoterapeuta képzés*. <https://integrativ.hu/integrativpszichoterapeutakepzes>
- Magyar Csoportpszichoterápiás Egyesület (n.d.). *Magyar Csoportpszichoterápiás Egyesület*. <https://www.macsopse.hu/>
- Magyar Hipnózis Egyesület (n.d.). *Magyar Hipnózis Egyesület*. <https://hipnozis-mhe.hu/>
- Magyar Individuálpaszichológiai Egyesület (n.d.). *Magyar Individuálpaszichológiai Egyesület*. <https://www.mipe.hu/>
- Magyar Katathym Imaginatív Pszichoterápiás Egyesület (n.d.). *Képzések*. <https://www.makomp.hu/kepzesek/>
- Magyar Mozgás- és Táncterápiás Közhasznú Egyesület (n.d.). *Magyar Mozgás- és Táncterápiás Közhasznú Egyesület*. <https://www.mozgasterapia.net/>
- Magyar Pszichodráma Egyesület (n.d.). *Magyar Pszichodráma Egyesület*. <https://www.pszichodrama.hu/>

A pszichoterapeuta-képzés rendszere első pillantásra összetettnek és nehezen átláthatónak tűnhet, ugyanakkor reméljük, hogy négyrészes rovatunk segítségével sikerült közelebb hoznunk a szakképzéseket, valamint az egyes módszerek szemléletét, képzési útvonalaikat és sajátosságait. Ahogy minden pszichoterápiás irányzat más eszközökkel dolgozik, úgy minden szakember is a saját érdeklődésének, személyiségének és hivatásbeli céljainak megfelelő utat találhatja meg közöttük. Köszönjük, hogy velünk tartottak a rovat négy részén keresztül! Bízunk benne, hogy összeállításunk hasznos kiindulópontot nyújt mindazok számára, akik a jövőben a pszichoterápia valamely módszere iránt szeretnének elköteleződni, és megkönnyíti az első lépéseket ezen a sokszínű, ugyanakkor rendkívül inspiráló szakmai úton.

- Magyar Pszichoanalitikus Egyesület (n.d.). *Gyakran ismételt kérdések*. https://psychoanalysis.hu/kepzes/gyakran_ismetelt_kerdsek
- Magyar Pszichoanalitikus Egyesület (n.d.). *Képzések áttekintése*. https://psychoanalysis.hu/kepzes/mpe_kepzesek_attekintese
- Magyar Személyközpontú Pszichoterápiás és Tanácsadási Egyesület (n.d.). *Magyar Személyközpontú Pszichoterápiás és Tanácsadási Egyesület*. <https://www.szemelykozpontu.hu/>
- Magyar Viselkedés-, Kognitív és Sématerápiás Egyesület (n.d.). *Magyar Viselkedés-, Kognitív és Sématerápiás Egyesület*. <https://www.vikote.hu/>
- Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika (n.d.). *DREAM*. <https://psychiatry.aok.pte.hu/html/dream.html>
- Pszichoterápiás Tanács Szövetség (n.d.). *Dinamikus Rövidterápiás Egyesület és Alkotó Műhely (DREAM)*. <https://pszichoterapiastanacs.hu/tag egyesuletek/dinamikus-rovidterapias-egyesulet-es-alkoto-muhely-dream/>
- Relaxáció és Szimbólumterápia Egyesület (n.d.). *Induló képzéseink*. <https://relaxacio.hu/indulo-kepzesek.html>
- Relaxáció és Szimbólumterápia Egyesület (n.d.). *Képzéseink*. <https://relaxacio.hu/kepzesek.html>
- Semmelweis Egyetem, Tündérhegy (n.d.). *Fókuszált pszichodinamikus pszichoterápia módszerspecifikus képzés*. <https://semmelweis.hu/tunderhegy/kepzesek/fokuszalt-pszichodinamikus-pszichoterapia-modszerspecifikus-kepzes/>