

„Segíts megfékezni a bennem élő szörnyeteget!”

Avagy a heteroagresszív viselkedés kognitív viselkedésterápiás megközelítése

Szabó Gabriella

klinikai szakpszichológus, magatartásterapeuta

Semmelweis Egyetem, ÁOK, Klinikai Pszichológiai Tanszék

Tanszékvezető: Dr. Perczel Forintos Dóra

Az agresszív viselkedés számos pszichiátriai kórképben megjelenik, háttérében eltérő okok húzódnak meg, melyek befolyásolják annak kezelhetőségét. A háttér okokból fakadó jellegzetességek felismerése rendkívül fontos abban, hogy felmérjük az adott probléma terápiás megközelíthetőségét. Ezáltal differenciáltan tudjuk kezelni ezeket az eseteket ahelyett, hogy automatikusan reménytelennek minősítsük őket.

A generációról generációra „átöröklődő” fizikai abúzus komoly mélységű patológiák kialakulásához vezet, mely során a traumatizáltból traumatizáló válhat. Ennek a folyamatnak a megállításában a heteroagresszív viselkedés feletti kontroll elsajátítása, a traumák feldolgozása és a terapeuta által nyújtott korrekatív emocionális élmény központi elemet játszhat.

Ennek a célnak a szellemében, előadásomban röviden bemutatom a heteroagresszív viselkedés háttérében meghúzódó okokat. A terápiás megközelítés szemszögéből jellemző csoportok (borderline, antiszociális személyiségzavar) rövid jellemzése mellett, egy általános kezelési tervet vázlok fel, külön hangsúlyt fektetve a motiváció, a terápiás kapcsolat, és az egyes csoportokban tapasztalható kihívások kérdéseire.

Mindezek mellett szeretnék betekintést biztosítani a konkrét viselkedésterápiás technikák, imaginatív gyakorlatok és az alkalmazható kognitív terápiás intervenciók világába, néhány konkrét példán keresztül illusztrálva ezen technikák lehetséges felhasználását.