

A CBT új korszaka – kihívások és perspektívák

Az Európai Viselkedés- és Kognitív Terápiás Szövetség (European Association for Behavioral and Cognitive Therapies – EABCT) 54. konferenciája Belgrád, 2024. szeptember 4–7.

304

Idén, az Európai Viselkedés- és Kognitív Terápiás Szövetség éves kongresszusát a dinamikusan fejlődő Belgrádban szervezték. A négynapos szakmai rendezvénynek a Sava Centar adott helyet Szerbia fővárosában. A Száva Központot még 1977-ben *Tito* elnök nyitotta meg a Jugoszláv Kommunista Párt 11. kongresszusa alkalmából, majd 2021–2023 között felújították, részben újrépítették, és egy modern, impozáns kongresszusi, kulturális és üzleti központot hoztak létre, ahol már csak a falon lévő képek őrzik a letűnt kommunista éveket. A városban sétálva valóságos időutazásban volt részünk. A belgrádi erőd (egykori Nándorfehérvári vár) faláról szép kilátás nyílik a Duna és a Száva találkozására, a történelmi belvárosban török stílusú épületeket, a világ egyik legnagyobb orthodox templomát, a Szent Száva katedrálisát, Új-Belgrádban a szocialista építészetet idéző panelrengeteget láthatunk, míg a Száva partján az egészen új, modern városrészt, a Waterfront Beogradot.

A nyitó ceremónián, a kongresszusi központ immerzív halljában, *Katy Grazebrook*, az EABCT elnöke és *Ivana Vrackic*, a Szerbiai Kognitív- és Viselkedésterápiás Szövetség (SACBT) elnöke köszöntötték a konferencia résztvevőit, majd ízelítőt kaptunk a szerb kultúrából és gasztronómiából egyaránt.

A kongresszus *a kognitív terápiák új kihívásainak és lehetőségeinek* áttekintését tűzte ki célul, ebben a témában a két és fél nap alatt összesen 67 szimpóziumot, 9 kerekasztal-beszélgetést szerveztek, 30 plenáris előadót hívtak meg, valamint 119 poszteren láthattunk (főként kognitív iskolák által prezentált) kutatási beszámolókat Európa számos országából.

Az érdeklődők összesen 33 workshopon vehettek részt, 12 „skill class” keretében lehetőség volt jobban elmélyülni egy-egy témában, pszichoterápiás módszerben, és idén a szervezők egy új mű-

fajt is bevezettek, egyfajta vitafórumot („panel debate”), ahol a meghívott neves előadók megvitatták egymással a kongresszus fő témájához kapcsolódó gondolataikat.

A keynote előadásokat a kognitív viselkedésterápia olyan szakemberei tartották, akik kiemelkedő szereplői a kutatói és klinikai területeknek egyaránt. *Judith Beck, Kristene Doyle, Paul Salkovskis, Stefan Hofmann, Keith Dobson, James-Bennett-Levy, Raymund DiGiuseppe, Daniel David* előadásaiban igazán színvonalas összefoglalókat, gondolatébresztő felvetéseket, integrációs javaslatokat hallhattunk.

Több előadásban vázolták a kognitív terápia nagyívű és szerteágazó fejlődését *Aaron Beck* és *Albert Ellis* óta. Az idegtudományok, a technológia fejlődésének és a pszichoterápiás kutatások eredményeinek köszönhetően ma már több fejlődési hullámról beszélhetünk. Az újabb generációs kognitív terápiák sok új nézőpontot emeltek be a pszichoterápiás gondolkodásba, egyesek specifikusabb elméletekre (ld. metakognitív terápia, EMDR), mások komplexebb terápiás elméletekre támaszkodnak, és „nyitottabbak” a módszerek tekintetében (ld. sématerápia, dialektikus viselkedésterápia, elfogadás és elköteleződés terápia).

Daniel David (Babes-Bolyai University) abban látja ennek a fejlődésnek a veszélyét, hogy a kognitív terápia elveszítheti az egyediségét. Ennek megelőzésére integratív, komplex CBT modellt javasol, ami szintetizálja az egyedi elméleteket, terápiás módszereket. Hangsúlyozta, hogy nagyon fontos megőrizni a „kognitív alapokat”, azt a gondolkodást, ahogy a pszichés zavar kialakulását a kognitív modellben értelmezzük a konceptualizálás során.

Keith Dobson (University of Calgary) a depresszió terápiájával szemléltette a fenti gondolatmenetet. Előadásában több különböző evi-

dence-based kognitív terápia alapú pszichoterápiát sorolt fel (CBT, mindfulness alapú CBT, viselkedésaktiváció, sématerápia, metakognitív terápia, problémamegoldó terápia, elfogadás és elköteleződés alapú terápia), amelyek a depresszió különböző tüneteire, háttértényezőire és fenntartó tényezőire fókuszálnak. Javasolja a már ismert biopszichoszociális modell újragondolását, és egy komplexebb, integráló modell bevezetését, amely nagyobb hangsúlyt fektet a vulnerabilitási tényezőkre és a rezilienciára.

Stefan Hoffmann (Philipps Universität Marburg) szerint érdemes olyan folyamat alapú terápiás megközelítést (process-based psychotherapy) alkalmazni, ami túlmutat a „protokollokon” és a pszichés zavar kialakulásának egyéni mintázatait veszi figyelembe. Ezt az érzelem reguláció transzdiagnosztikus, multidimenzionális modelljével illusztrálta előadásában.

Judith Beck (University of Pennsylvania) online előadásában áttekintette az elmúlt évtized újításait a kognitív terápiában, az erősségeken alapuló konceptualizáció, a terápiás kapcsolat helyreállítására szolgáló módszerek bevezetését. Örömmel állapította meg, hogy világviszonylatban is egyre inkább teret nyernek az alacsony intenzitású CBT módszerek, ami a mentális zavarok kialakulása tekintetében prevenciós funkcióval bírhat.

Idén is több előadás, skill-class foglalkozott a transzdiagnosztikus megközelítéssel, ezen belül az ismétlődő, perszeveráló negatív gondolkodás rekurrens és krónikus állapotokat kialakító és fenntartó szerepével, illetve ismertették a legújabb klinikai tapasztalatokat és kutatási eredményeket a rumináció kezelésében alkalmazott terápiás módszerekre vonatkozóan több pszichés zavar esetében.

A Semmelweis Egyetemről *Unoka Zsolt* sématerápiás szimpózium keretében tartott előadást a négyhetes csoport sématerápia és a Pszichoterápiás Osztályon 2022-ben bevezetett komplex, természet- és kalandterápiával kiegészített csoport sématerápia összehasonlító vizsgálatáról.

Unoka Zsolt és *Hajduska-Dér Bálint* izgalmas workshopot tartottak a sématerápia szupervízió-

jában alkalmazható dramatikus módszerekről. A sémamód elméletbe való rövid bevezető után szerepjátékban demonstrálták a terapeuta és a páciens sémamódjainak aktiválódását egy terápiás ülésen, majd a terapeuta és a szupervízor sémamódjainak aktiválódását egy szupervíziós ülésen. A résztvevők elméleti és gyakorlati ismereteket kaptak a terápiás kapcsolat ülés alatti változásainak megértéséről (sémamód tudatosság) és kezelési lehetőségeiről (sémamód menedzsment).

Lépést tartva a pszichoterápia területén megjelenő technológiai fejlődéssel, korábbi évekhez hasonlóan a belgrádi kongresszuson is több előadás, szimpózium foglalkozott az „e-mental health” különböző innovációinak bemutatásával.

A Semmelweis Egyetem Virtuális Valóság alapú terápia kutatásával és klinikai alkalmazásával foglalkozó munkacsoport képviselőjében *Gerlinger Lilla* bemutatta a nemzetközileg is újdonságnak számító AVATAR terápia kezdeti tapasztalatait az akusztikus hallucinációk kezelésében szkizofrénia spektrum zavarban.

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Klinikai Pszichológia és Addiktológia Tanszék részéről *Vizin Gabriella* poszteren mutatta be munkacsoportja kutatási eredményeit a segítők (orvosok, pszichológusok, egészségügyi dolgozók) LMBTQ személyekre irányuló attitűdjeire vonatkozóan. *Bánki Katarina* szintén poszteren prezentálta 11 klinikai vizsgálat metaanalízisét, aminek eredményeként hangsúlyozta a CBT hatékonyságát a nőgyógyászati daganatos megbetegedések kezelésében.

Összefoglalva, színvonalas és szakmailag tartalmas konferencián vettünk részt. A teljes program és az absztrakt-kötet elérhető a konferencia honlapján a következő linken:

<https://eabct2024.org/>

Az EABCT következő kongresszusát 2025-ben Glasgowban rendezik.

Ajtay Gyöngyi
klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta
Magyar Viselkedés-, Kognitív és Sématerápiás
Egyesület