

# THEOLOGIA PRACTICA

Nagy Eszter\*

Kolozsvár

A korai anya–gyermek kapcsolat  
és annak kihatása a gyermek lelki fejlődésére  
és a felnőtt létre a kötődésemélet fényében,  
különös tekintettel a lelkipásztor szolgálatára

A romániai református lelkipásztorok  
kötődési mintái. I. rész\*\*

Bevezető gondolatok

**É**letünk korai szakaszában a szüleinkkel, főleg az édesanyánkkal való szoros kapcsolat által olyan kötődési mintákat alakítunk ki, amelyek jelentősen meghatározzák felnőttkori életünket, alkalmazkodásunkat, munkavégzésünket és kapcsolatainkat. Bő félévszázados fennállása óta a kötődésemélet népszerű kutatási témává lett, elméletek, kutatások és terápiás eljárások tucatja használja alapul a John Bowlby 20. századi angol pszichiáter által megalapozott kötődéseméletet: „A kötődés a bölcsőtől a sírig létfontosságú szerepet játszik az ember életében.”<sup>1</sup> Ennek függvényében beszélhetünk a gyermekkoron túli kötődésről is, és így a kötődésemélet a felnőttkor vizsgálásában is releváns.

Kutatásom fő céljaként teológiai összefüggésbe igyekszem helyezni a kötődésemélet pszichológiai vetületeit, hogy Bowlby szerteágazó értelmezését gyakorlati teológiai, pontosabban lelkigondozói és pásztorálteológiai szemszögből

---

\* Nagy Eszter (Marosvásárhely, 1999) a Kolozsvári Protestáns Teológiai Intézet (KPTI) hallgatója a magiszteri képzés első évfolyamán, elsőéves hallgató a Babeş–Bolyai Tudományegyetem Pszichológia és Neveléstudományok Karának pszichológia, valamint Református Tanárképző és Zeneművészeti Karának valláspedagógia szakán. Középiskolai tanulmányait a Kolozsvári Református Kollégiumban végezte. Érdeklődési és kutatási területei: a kötődésemélet pásztorálteológiai vonatkozásai, a romániai református lelkipásztorok kötődési mintái, a rövid tartamú lelkigondozás, valamint fiatal családok lelkigondozói kísérése.

\*\* Ez a tanulmány a Sapientia Hungariae Alapítvány Collegium Talentum programjának keretében készült. A téma rövid bemutatása 2023. május 11-én hangzott el a Ravasz László Kutatóközpont Gyakorlati teológiai és missziológiai konferenciáján. A lelkipásztorokkal végzett gyakorlati kutatás eredményeit a tanulmány II. részében közöljük.

<sup>1</sup> Bowlby, John: *Bindung*. Ernst Reinhardt Verlag, München–Basel 2006, 208.

vizsgáljam. Ehhez szolgál alapul a kötődéelmélet rövid bemutatása, a gyermekkorban kialakult kötődési minták és azok felnőttkori megnyilvánulásainak ismeretése.

Az emberek posztmodern világunkban is keresik a kapcsolódás lehetőségeit. Kapcsolódási pontként fontos szerepet játszhat ebben az egyház, illetve a lelkipásztor, mint aki hitelesen képvisel bizonyos értékeket.<sup>2</sup> A lelkipásztori identitás vizsgálásában hangsúlyos szerepet kap a pasztorálpaszichológia is.<sup>3</sup> Manfred Josuttis abból indul ki pasztorális teológiai alapvetésében, hogy a lelkipásztor hivatásának, hitének és személyének hármasszoros dimenzióját egymásra lehet vonatkoztatni, mert azok kölcsönhatásban állnak egymással.<sup>4</sup> A lelkipásztori hivatás mögött rendkívül fontos a lelkipásztor személye, amelyet többek között a szülőkkel való kapcsolat és kötődés, valamint a hivatás körében megtapasztalt félelem, szeretet, gyengeség, oltalom és megannyi más érzés határoz meg.<sup>5</sup>

Siba Balázs Jüngelt idézve írja a következőt:

„[...] egy élettörténet sosem csak az életesemények egymásutánisága, hanem a múlt idő és az egyéni élet egy történetté dolgozása, amely tulajdonképpen a személy identitását adja. Ugyanígy Isten maga is a történetben válik számunkra személyllyé.”<sup>6</sup>

Ő a történeteken keresztül jelenti ki magát az övéi számára, és kapcsolatban áll velünk a megpróbáltatások és nehézségek idején is.<sup>7</sup> Hitünk az a kapcsolópont, amelyen keresztül Istennel mint láthatatlan valósággal találkozunk, és a vele kialakult kapcsolat alakítja magatartásunkat.<sup>8</sup>

Az elmúlt évek során több kutató is vizsgálta a kötődéelmélet és a vallásosság közötti kapcsolatot. Elsőként Lee A. Kirkpatrick és Philipp R. Shaver pszi-

<sup>2</sup> Siba Balázs: *Isten és élettörténet. A narratív identitással kapcsolatos kutatási eredmények gyakorlati teológiai jelentősége*. Budapest 2008, 155. [Doktori dolgozat.] [http://corvina.kre.hu:8080/phd/siba\\_disszertacio.pdf](http://corvina.kre.hu:8080/phd/siba_disszertacio.pdf) (2022. máj. 22.).

<sup>3</sup> Weiß, Helmut: *Lelkigondozás – Szűpervízjő – Pasztorálpaszichológia*. Ford. Pólya Katalin, Hieble-Novák Erika, Kocsev Márton. Exit Kiadó, Kolozsvár 2011, 197–198.

<sup>4</sup> Josuttis, Manfred: *A lelkész más. A jelenkori pasztorális teológia néhány szempontja*. Ford. Péntek András. Exit Kiadó, Kolozsvár 2017, 19.

<sup>5</sup> Uo. 15.

<sup>6</sup> Siba Balázs: *i. m.* 36., ahol Jüngel, Eberhard: *Gott als Geheimnis der Welt. Zur Begründung der Theologie des Gekreuzigten im Streit zwischen Theismus und Atheismus*. 8., erneut durchgesehene Edition. Mohr Siebeck, Tübingen 2010, 101-et idézi.

<sup>7</sup> Siba Balázs: *i. m.* 36.

<sup>8</sup> Lakatos Csilla: A korai kötődés és az Istennel való kapcsolat összefüggései. In: *Keresztény Magvető* 119. (2013/2), (218–235) 218.

chológusok<sup>9</sup> fogalmazták meg az istenképek mentén, hogy a korai anya–gyermek kapcsolat és kötődés összefüggésben áll az egyének vallásos hitével és istenkapcsolatával. Ennek az a kiindulópontja, hogy Isten olyan helyettesítő kötődést jelent a vallásos ember számára, aki a nehéz élethelyzetekben menedéket nyújt számára. Ilyen alapon az istenkapcsolat, mint mély érzelmi kötődés, az anya–gyermek kapcsolathoz hasonló: Isten a kötődés tárgya, és a hívő ember vele kapcsolatban alakít ki képet önmagáról és a kapcsolatról.<sup>10</sup> A kötődésemélet és vallás közötti kapcsolat és a gyakorló lelkipásztorok kötődési mintáinak vizsgálata, illetve tanulmányozása rendjén az a kérdés képezi kutatásom egyik kiindulópontját, hogy miként válhat lelkipásztori hitvallássá az 57. zsoltár 2. verse: *Szárnyaid árnyékában keresek oltalmat.*

## 1. John Bowlby kötődéseméletének rövid ismertetése

A pszichoanalízis és pszichoanalitikus pszichoterápia egyetért abban, hogy a gyermekkorban kialakult első emberi kapcsolatok a személyiség alapkövei.<sup>11</sup> John Bowlby 20. századi pszichológus és pszichiáter nyomon követte a szüleiktől elválasztott gyermekek kórházi tartózkodását, és felhívta a figyelmet az elégtelen anyai gondoskodásra, mivel azt állapította meg, hogy az anyától való korai és tartós elszakadás súlyosan befolyásolja az egyén személyiség- és érzelmi fejlődését.<sup>12</sup> A pszichoanalitikus ösztönelméletből indult ki, vizsgálta a kötődési kapcsolat fejlődéslelektani alapjait, majd elméleteit etológiai keretbe helyezve lett a kötődésemélet úttörőjévé. Az etológiai keretnek az a központi gondolata, hogy

---

<sup>9</sup> Lee A. Kirkpatrick hipotézise, az összeillési hipotézis (“correspondence-hypotesis”) konszenzusban van Bowlby elméletével. Az elmélet alapját az a gondolat képezi, amely szerint a korai kötődési stílus nemcsak a felnőttkori szoros érzelmi kapcsolatok ősmintája, hanem a fiatal- és felnőttkori istenkapcsolatoké is. Ezzel szemben a kompenzációs hipotézis (“compensation-hypotesis”) szerint, amint a neve is tükrözi, a felnőttkori barátságos, elfogadó, megértő istenkép kompenzálhatja a gyermekkorban tapasztalt bizonytalan kötődést. Ld. Rowatt, Wade – Kirkpatrick, Lee A.: Two Dimensions of Attachment to God and Their Relation to Affect, Religiosity, and Personality Constructs: In: *Journar for the Scientific Study of Religion* 41 (2002/4), 637–651. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.00143> (2022. máj. 22.). Vö. Lakatos Csilla: *i. m.* 225. Büttner, Gerhard – Dieterich, Veit-Jakobus: *Entwicklungspsychologie in Der Religionspädagogik*. 2., durchgeschene und aktualisierte Auflage. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2016, 150–52.

<sup>10</sup> Horváth-Szabó Katalin a kötődésemélet szempontjából foglalja össze az istenkapcsolat fontos elemeit. Ld. Horváth-Szabó Katalin: *Vallás és emberi magatartás*. Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar, Piliscsaba 2007, 135–137.

<sup>11</sup> Bowlby, John: *Bindung*, 205.

<sup>12</sup> Láng András: *Kötődés és pszichoterápiás kapcsolat*. Animula Kiadó, Budapest 2012, 8.

a kötődési viselkedés humánspecifikus, veleszületett és ösztönvezérelt viselkedési minta, amelynek célja baj esetén az anyához való közeledés és a közelség fenntartása.<sup>13</sup> Állítása szerint az újszülöttek életük első tizenkét hónapja alatt alakítanak ki egy erős kötődést az anyafigurához. A kutatók szerint egyetlen viselkedést sem kísérek olyan erős érzések, mint a kötődési viselkedést. A szeretet szemmel látható módon azokra a személyekre irányul, akiknek érkezését örömmel fogadják.<sup>14</sup> Bár a specifikus kapcsolat az esetek nagy többségében az anyával jön létre, más személyekkel is megfigyelhető egyfajta kapcsolódás, de a korai időszakban az elsődleges, az anya–gyermek kötődés jelentősége emelkedik ki.<sup>15</sup>

A tanuláseméletből származó másodlagos készítés elmélete szerint a gyermek számos fiziológiai szükségletet érez, különösen az étel és a meleg iránt. Az elmélet szerint a csecsemők azért kezdenek kötődni anyjukhoz, mert fokozatosan megtanulják, hogy az anya a szükségleteik kielégítésének forrása. Az érdekeszeretet megtalálható mind a behaviourizmus, mind pedig Freud elméletében, azonban Bowlby szembefordul a másodlagos készítés elméletével, a freudi ösztönelmélettel, túlszárnyalja Erick Erickson fejlődéselméletét és koncepcióit az élet állomásairól,<sup>16</sup> Harry Frederick Harlow és társainak állatokon végzett megfigyeléseit<sup>17</sup> és a Melanie Klein által meghonosított tárgykapcsolat elméletet.<sup>18</sup>

<sup>13</sup> Hámori Eszter: *A kötődéselmélet perspektívái. A klasszikusoktól napjainkig*. Animula Kiadó, Budapest 2015, 23–24. Gopnik, Alison – Kuhl, Patricia K. – Meltzoff, Andrew N.: *Bölcsék a bölcsőben. Hogyan gondolkodnak a kisbabák?* Ford. Vassy Zoltán. 2. kiadás. Typotex Kiadó, Budapest 2005, 60–61.

<sup>14</sup> Bowlby, John: *Bindung*, 205.

<sup>15</sup> Lakatos Csilla: *i. m.* 220. Bowlby, John: *A biztos bázis. A kötődéselmélet klinikai alkalmazásai*. Ford. Balázs-Piri Tamás. Animula Kiadó, Budapest 2009, 17–20.

<sup>16</sup> Erickson fejlődésmodelljének leírásához lásd bővebben Baumgartner, Isidor: *Pásztorálpszichológia*. Ford. Major Judit és Fekete László. Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, Budapest 2021, 161–171.

<sup>17</sup> Bowlby, John: *Bindung*, 178–82. Láng András: *i. m.* 9–10. Mérei Ferenc – V. Binét Ágnes, *Gyermeklélektan*. Medicina Könyvkiadó, Budapest 2006, 17–22.

<sup>18</sup> Allen, Amy – O'Connor, Brian: *Transitional Subjects. Critical Theory and Object Relations*. Columbia University Press, New York 2019. Amy Allen a második fejezetben tárgyalja Donald Winnicott és Melanie Klein, valamint Axel Honneth megállapításait a tárgykapcsolat-elmélettel kapcsolatban. Mérei Ferenc – V. Binét Ágnes: *i. m.* 42–44. Bowlby a tárgykapcsolat-elmétről kezdetben úgy vélekedett, mint ami olyan kötődési viselkedés, amely élettelen tárgyakra is irányulhat. Ez abban mutatkozik meg, hogy a nem tápláló szoptatás hatására a csecsemő egy cumihoz vagy hüvelykujjához kezd ragaszkodni élete első heteiben, korban előrehaladva pedig egy bizonyos ruhadarabhoz, takaróhoz vagy puha játékhoz. A kiválasztott tárggyal akar elaludni, és a nap más időszakában is igényli a tárgy jelenlétét, különösen akkor, ha nyugtalan vagy fáradt. Minden anya jól tudja, hogy a gyermek lelki békéje szempontjából milyen fontos az a bizonyos „vigasztaló”, amelyet megkedvelt. Ha ez rendelkezésre áll, elégedetten alszik el, és hagyja elmenni

Úttörő munkát végez.<sup>19</sup> A Budapesti Iskola képviselőinek megfigyeléseit is figyelembe véve állítja, hogy a táplálással szemben a kötődés az elsődleges, és a csecsemők születésüktől fogva olyan önálló, motivációs bázisú és a táplálkozástól független ösztönkésztetéssel rendelkeznek, amelynek célja az anyával való kapcsolatteremtés és a biztonság megtapasztalása. A kutatások során elég egyértelműen bebizonyosodott, hogy a legtöbb csecsemő, aki családi környezetben van, négyhónapos korára másképpen reagál az anyjára, mint más emberekre: hamarabb kezd mosolyogni, hangoskodni, amint meglátja, és hosszabb ideig követi őt a szemével, mint bárki mást. A közelség fenntartását szolgáló viselkedés akkor a legszembetűnőbb, amikor az anya elhagyja a szobát, a baba sírni kezd, és megpróbálja követni őt.<sup>20</sup> Mindezek alapján azt mondhatjuk, hogy világra jövetelük után a csecsemők olyan perceptuális, affektív és motoros képességek birtokában is vannak, amelyeknek segítségével képesek kifejezni az anyával, illetve a gondozóval való kapcsolódásuk igényét. Az orientációs viselkedés tehát a kötődési viselkedés (és természetesen sok más viselkedés) alapvető feltétele.

Bowlby öt olyan viselkedést határozott meg, amelyet egy csecsemő a születésétől kezdve tanúsít: a szopás, a csimpaszkodás, a követés, a sírás és a mosolygás. Közülük az első három nem függ az anya válaszreakciójától, azonban a sírás és mosolygás nagymértékben azon múlik, hogy az anya miként reagál ezekre. A mosolygás kapcsán megállapították, hogy a gyermek három hónapos koráig mo-

---

az anyját. Ha a tárgy elvesztődik, a gyermek vigasztalhatatlan, amíg újra meg nem találja. Természetesen az is előfordul, hogy egy gyermek több tárgyhoz is ragaszkodik. Ld. Bowlby, John: *Bindung*, 296–98. Melanie Klein paranoid-szkizoid pozíciónak nevezi a gyermek lelki fejlődésének első szakaszát. A csecsemő életének e korai szakaszát inkább a szolipszizmus jellemzi, mivel a kapcsolat primitív fantáziákon keresztül valósul meg külvilággal. A Melanie Klein által leírt paranoid-szkizoid pozíció tárgykapcsolataiban olyan lelki jelenségek dominálnak, mint a projekció, a hasítás, a paranoia, az idealizáció és a projektív identifikáció. A tárgykapcsolat kifejezésben a „tárgy” voltaképpen a másik személyt jelenti, ezért ezek az elméletek tulajdonképpen az egyén másokkal való viszonyával foglalkoznak. A tárgykapcsolat-elméletek tehát ezekkel a személyre mint tárgyra irányuló kötélekkel foglalkoznak. Vizsgálódásainak központjában nem az ösztönén impulzusainak kifejeződése áll, hanem a másik személy iránti kötődés mint alapvető énfunkció. A tárgykapcsolat-elméleteket többen is képviselik a neoanalitikus iskolán belül. Mindannyian azt hangsúlyozzák, hogy az a mintázat, ahogyan másokhoz kötődünk, a kora gyermekkori interakciókban gyökerezik. Azt feltételezik, hogy az így kialakult mintázatok újra és újra felbukkannak és ismétlődnek későbbi életünk során. Ld. Mihocsa Ildikó: *A fejlődési patopszichológia strukturális, tárgykapcsolati és szelf-fejlődési modelljei*. SE AOK Klinikai Szakpszichológiai Intézet, 2019, 9–11, <https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2019/03/A-fejldesi-patopszichologia-strukturalis-targykapcsolati-es-szelf-fejldesi-modelljei.pdf>. (2022. máj. 22.)

<sup>19</sup> Láng András: *i. m.* 9.

<sup>20</sup> Bowlby, John: *Bindung*, 196–197.

solyog rá bárkire, differenciált mosolyt nagyjából a hatodik hónap betöltése után tanúsít, kilenc hónapos korára pedig elkezd úgy mosolyogni az anyára, mint aki-ről tudja, hogy kitüntetett emberi tulajdonságokkal bír.<sup>21</sup>

Számos empirikus kutatás bizonyítja, hogy az első életév során kialakult belső munkamodell olyan kognitív sémaként működik, amely gyermekkorban és felnőttkorban is megjelenik a kapcsolati tapasztalatokban, gondolatokban, az érzelmek és viselkedés szintjén.<sup>22</sup> A kötődést alkotó specifikusabb viselkedésformákat két csoportba sorolhatjuk: míg a jelző viselkedés arra készíti az anyát, hogy a gyermekéhez menjen, addig a közeledési magatartás a gyermeket készíti arra, hogy az anyához közeledjen.<sup>23</sup> Amennyiben az anya és a gyermek közötti kapcsolat kiegyensúlyozott és harmonikus, akkor mindkét fél örömet sugároz a másik felé, de ha az interakció állandó konfliktust okoz, akkor mindkét partner időnként intenzív szorongást fog mutatni, különösen akkor, ha elutasítással is találkozik. Bowlby szerint ez azt jelenti, hogy a belső normák, amelyekhez az anya és a gyermek viselkedési következményeit méri, erősen kedveznek a kötődés kialakulásának: a közelséget és a szeretetcsereét mindketten kellemesnek, míg a távolságot és az elutasítást mindketten kellemetlennek vagy fájdalmasnak érzik és értékelik.<sup>24</sup> A félelmi viselkedéses rendszer a kötődési rendszerrel ellentétesen működik, mivel a védelem keresése során a gyerek távolodik a félelem forrásától, és közeledik a biztonságot nyújtó bázishoz.<sup>25</sup> Túlzott távolság esetén a kötődési rendszer bekapcsol, a megfelelő közelség helyreállása után pedig kikapcsol. Amíg a kötődési figurához való közelség fenntartható, addig nem alakulnak ki kellemetlen érzések, ellenkező esetben a kötődési figura keresése és az utána való vágyakozás erős nyugtalanságérzetet kelthet.<sup>26</sup> Ha a gondozó érzelmileg elérhető, megbízhatóan válaszol a gyermek szükségleteire, és biztonságot nyújt számára, a gyermek értékesnek és szerethetőnek látja magát, de ha a gondozó érzelmileg elérhetetlen, és kiszámíthatatlanul válaszol a szükséghelyzetekben, a kötődési rendszer megsérül, és a gyermek azt fogja tartani magáról, hogy ő nem méltó a szerepre.<sup>27</sup>

Bowlby szerint a legtöbb gyermek csaknem a harmadik életév végéig tanúsít rendszeresen és erősen kötődő viselkedést. Ezután változás következik be, amit az óvodapedagógusok közös tapasztalata szemléltet. Kétéves és kilenc hónapos

<sup>21</sup> Hámori Eszter: *i. m.* 23.

<sup>22</sup> Lakatos Csilla: *i. m.* 221.

<sup>23</sup> Bowlby, John: *Bindung*, 236–237.

<sup>24</sup> Uo. 235.

<sup>25</sup> Láng András: *i. m.* 11–13.

<sup>26</sup> Bowlby, John: *Bindung*, 314–315.

<sup>27</sup> Lakatos Csilla: *i. m.* 221.

kora előtt a legtöbb gyermek boldogtalan, amikor óvodába lép, és amikor az anyja elmegy. Mire a gyermekek betöltik a harmadik életévüket, és átlépnek egy adott érettségi küszöböt, általában jobban el tudják fogadni az édesanyjuk átmeneti távollétét, és képesek más gyermekekkel játszani. Egy másik fő változás az, hogy a harmadik születésnap után a legtöbb gyermek egyre jobban képes biztonságban érezni magát ismeretlen környezetben, alárendelt kötődési személyekkel, például egy rokonnal vagy tanárral, amennyiben az adott személy ismerős, vagy ha a gyermek tudja, hogy hol van az anyja, és biztos lehet abban, hogy bármikor újra kapcsolatba tud lépni vele.<sup>28</sup>

Összefoglalásképpen elmondhatjuk, hogy a kötődés fejlődési szakaszai során a csecsemő maradandó munkamodelleket alakít ki önmagáról és a világról, amelyek gyakran egész életre szólnak, ugyanis a korai kötődés a későbbi szocializációt is befolyásolja.<sup>29</sup> Az a gyermek, aki biztonságos családi légkörben nő fel, azaz biztonságosan kötődik, a későbbiekben sokkal könnyebben válik reziliens, empátiás, önirányított és magabiztos személlyé, és képes lesz mély kapcsolatok kialakítására.<sup>30</sup>

## 2. A kötődési minták megnyilvánulása gyermek- és felnőttkorban

### 2.1. A kötődési típusok osztályozása és megnyilvánulása gyerekkorban

Életük első szakaszában a csecsemők gyámoltalannak tűnnek a felnőttek előtt, a szülők pedig ösztönzést éreznek arra, hogy védelmet nyújtsanak számukra, és kielégítsék a védtelen gyermek igényeit.<sup>31</sup> A kötődést közvetítő magatartásformák és azok szerveződése kapcsán utaltunk arra, hogy a gyermek öntudatlanul olyan veleszületett viselkedési formákat mozgósít, mint a sírás vagy a kapaszkodás, és ezzel fejezi ki érzéseit, illetve felhívja magára a gondozó figyelmét. A szülők is intuitív módon válaszolnak gyermekük jelzéseire, vigasztalják, táplálják, és keresik

<sup>28</sup> Bowlby, John: *Bindung*, 201.

<sup>29</sup> Simon Mária: *A kötődés és szerepe a pszichoterápiában*. PTE KK PPK, 2020, 27. <https://psychiatry.aok.pte.hu/tavoktatas/Kotodes.pdf> (2022. máj. 5.). Vö. Hartmann, Susanne: *Bindungsqualität und Erziehungsverhalten. Zusammenhänge vor dem Hintergrund der mittleren Kindheit und ihrer Rubikon-Phänomene*. Logos Verlag, Berlin, 2020, 1–5.

<sup>30</sup> Simon Mária: *i. m.* 27.

<sup>31</sup> Becker-Stoll, Fabienne: *Bindung und Bindungstheorien nach Bowlby – Bindungstypen leicht Erklärt*. In: *erziehering-ausbildug.de* Das Portal für pädagogische Fachkraft. <https://www.erziehering-ausbildug.de/praxis/u3-fachtexte-alltagshilfen/bindung-und-bindungstheorien-nach-bowlby-bindungstypen-leicht> (2022. febr. 15.).

a fizikai kapcsolat lehetőségét gyermekükkel.<sup>32</sup> Kiegyensúlyozott gyermek–felnőtt kapcsolat során a kötődési kapcsolat az egymásra való kölcsönös odafigyelés által alakul ki fokozatosan és mélyül el. Amennyiben a gyermek biztonságban érzi magát szülei jelenlétében, és testi-lelki fejlődése nem ütközik akadályokba, hinni kezd képességeiben, képes lesz arra, hogy társas kapcsolatokat alakítson ki, és konstruktívan kezelje a különböző stresszhelyzeteket.<sup>33</sup>

Mary Ainsworth, aki Bowlby elméletére alapozott, az „Idegen helyzet” néven ismert kísérletsorozatban három kötődési típust figyelt meg az anya–gyerek interakciók során.<sup>34</sup> Biztonságosan kötődőknek nevezte azokat, akik keveset sírtak, és anyjuk közelében zavartalanul játszottak, illetve anyjuk érzékenyen válaszolt szükségleteikre. Azokat, akik sokat sírtak, és sokat tartózkodtak anyjuk ölében, illetve keveset játszottak, bizonytalanul kötődőknek nevezte. A harmadik kategóriába azokat sorolta, akiknél még nem alakult ki az anyára irányuló differenciált jelzések repertoárja, és anyjuk távozásakor nem is sírtak, és nem is üdvözölték őt visszatértekor.

Marry Main szerint Ainsworth a még nem kötődők esetében a később elkerülő kötődésnek nevezett mintát láthatta.<sup>35</sup> Mivel a három fő kötődési típusba történő besorolás nem minden esetben volt egyértelmű, ezért a kezdeti mintákat többször újracsoportosították.<sup>36</sup> Az „Idegen helyzet” többszöri újragondolása után a kötődési minták két fő csoportja a biztonságos (B csoport) és nem biztonságos kötődés, amelynek alcsoportjai, a szorongó-elkerülő (A csoport), a szorongóambivalens (C csoport) és a dezorganizált kötődés (D csoport) később alakultak ki.

### 2.1.1. A biztonságos kötődés megnyilvánulása gyerekekben (B csoport)

Fenyegetés vagy szeparációs stressz esetén a biztonságosan kötődő gyermek az anyához fordul, őt keresi, és megnyugszik az anyával való fizikai kapcsolat létrejöttével, majd ismét elkezd zavartalanul felfedezni a körülötte levő világot,

<sup>32</sup> Bowlby, John: *Bindung*, 233–234.

<sup>33</sup> Becker-Stoll, Fabienne: *i. m.* (2022. febr. 15.).

<sup>34</sup> *The Strange Situation – Mary Ainsworth*, 2009. jan. 17. [https://www.google.com/search?q=The+Strange+Situation+-+Mary+Ainsworth%2C+2009&rlz=1C1GCEA\\_enRO920RO920&coq=The+Strange+Situation+-+Mary+Ainsworth%2C+2009&aqs=chrome..69i57j33i160l2.369321643j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=The+Strange+Situation+-+Mary+Ainsworth%2C+2009&rlz=1C1GCEA_enRO920RO920&coq=The+Strange+Situation+-+Mary+Ainsworth%2C+2009&aqs=chrome..69i57j33i160l2.369321643j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8) (2022. ápr. 25.).

<sup>35</sup> Hámori Eszter: *i. m.* 30. Main, Mary: Mary D. Salter Ainsworth: Tribute and Portrait. In: *Psychoanalytic Inquiry* 19 (1999/5), (682–736), 717–818, <https://doi.org/10.1080/07351699909534273>.

<sup>36</sup> Hámori Eszter: *i. m.* 55.



belemerül a játékba.<sup>37</sup> Az „Idegen helyzet” kísérlet során Ainsworth és munkatársai azt állapíthatták meg, hogy a biztonságosan kötődő gyermekek tevékenyen fedezték fel a körülöttük levő teret, a játékokat az anyjuk jelenlétében, és sokat kommunikáltak az anyával. Amikor egy idegen belépett a szobába, eleinte tartózkodtak, de megszokták az új személy jelenlétét, és közeledtek hozzá. Az anya távozásakor kifejezték nemtetszésüket, abba-abbahagyták a felfedezést, és tiltakoztak, de amikor az anya visszatért, örültek neki, keresték a vele való kapcsolatot, és hozzá menve nagy örömmel üdvözölték.<sup>38</sup> Ainsworth megfigyelései alapján az elszomorodott gyermeket is könnyen meg lehet vigasztalni, és gond nélkül folytatja a játékot, a felfedezést, otthoni környezetben tevékeny és elégedett, és csak akkor sír, ha beteg, vagy fájdalmat érez, netán megsérül.<sup>39</sup>

A kezdeti spontán kíváncsi viselkedés, amely a felfedező magatartás alapja, az anya távollétekor tanúsított átmeneti szorongás, majd az anya örömteljes üdvözlése annak bizonyítéka, hogy a gyermek úgy tekint az anyjára, mint aki biztos bázis számára.<sup>40</sup> Az ilyenfajta anya–gyerek kapcsolatot stabilnak nevezhetjük, ugyanis a gyermek bizalmat tanúsít a környezete iránt, bízik magában, tudja, hogy az anya visszajön, és számíthat rá.<sup>41</sup> A biztonságosan kötődőkre az jellemző, hogy bajban és szükség esetén az anyjukhoz fordulnak, és veszélyes helyzetben is az anyjukat hívják. Az idegen személyhez való viszonyulással kapcsolatban Nadine Lüpschen azt írja, hogy a gyermek barátságos is lehet egy ismeretlen személlyel, de teljes mértékben távolságtartó magatartást is tanúsíthat, hiszen a feszültség és szorongás legfőbb oka nem az idegen jelenléte, hanem az anya távolléte. Az idegen személy átmenetileg talán meg tudja vigasztalni a gyermeket, viszont az anyát semmiképpen nem helyettesítheti.<sup>42</sup>

A gyermekkorban megnyilvánuló biztonságos kötődésről azt mondhatjuk el összegzésképpen, hogy a biztonság, a felfedező magatartás és az anyához való kötődés fontos tényezői annak, hogy a gyermek életkorának megfelelő és egészséges módon fejlődhessék, és érzelmileg stabil legyenek.<sup>43</sup>

---

<sup>37</sup> Ramsauer, Brigitte et al.: Bindung und Bindungstherapie. Die Hamburger Interventionsstudie „Kreis der Sicherheit“. In: *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie* 60 (2011/6), 417–429. <https://doi.org/10.13109/prkk.2011.60.6.417> (2022. febr. 15.).

<sup>38</sup> Hámori Eszter: *i. m.* 45.

<sup>39</sup> Bowlby, John: *Bindung*, 322–323.

<sup>40</sup> József István: 4.2.1.1. A korai anya–gyermek kapcsolat és a kötődés jelentősége. In: *Fejlesztépszichológia*. [http://janus.ttk.pte.hu/tamop/kaposvari\\_anyag/jozsef\\_istvan/a\\_korai\\_anya\\_gyermek\\_kapcsolat\\_s\\_a\\_ktds\\_jelentosege.html](http://janus.ttk.pte.hu/tamop/kaposvari_anyag/jozsef_istvan/a_korai_anya_gyermek_kapcsolat_s_a_ktds_jelentosege.html) (2022. jan. 25.).

<sup>41</sup> Simon Mária: *i. m.* 34.

<sup>42</sup> Lengning, Anke – Lüpschen, Nadine: *Bindung*. UTB-Band-Nr.: 3758. 2. überarbeitete Auflage. Erns Reinhardt Verlag, München 2019, 19. Vö. József István: *i. m.* (2022. jan. 25.).

<sup>43</sup> Becker-Stoll, Fabienne: *i. m.* (2022. febr. 15.).

### 2.1.2. *A szorongó-elkerülő kötődés megnyilvánulása gyermekkorban (A csoport)*

Az „Idegen helyzet” kísérlet során megfigyelt szorongó-elkerülő kötődésű gyermekek nyitottak voltak arra, hogy felfedezzék környezetüket, de a szeparáció miatt folyamatosan csökkent a külvilág iránti kíváncsiságuk. Az anya jelenlétében a gyermekek egyáltalán nem vagy nagyon keveset kommunikáltak anyjukkal, és ez a visszafogottság érvényes volt az idegennel való kommunikációra is. Összeségében kerülték a kapcsolatot a körülöttük levő egyénnel, az idegennel, de még az anyjukkal is, akinek a távozása és érkezése nem befolyásolta őket, és akit nem üdvözöltek visszatéréskor.<sup>44</sup> A gyermekek akkor is rezzenéstelenül játszottak, amikor az anyjuk elhagyta a szobát. Első pillantásra magabiztosnak és függetlennek tűntek, és közömbösek voltak, amikor az anyjuk visszatért.

A kutatások azt bizonyítják, hogy a kötődési rendszer a szorongó-elkerülő kötődést mutató gyerekeknél is működik, csak az a kapcsolat hiányzik, amely az anyához kötne a gyermeket. Mindez főként annak tulajdonítható, hogy életük első hónapjaiban szüleik nem reagáltak megbízhatóan igényeikre.<sup>45</sup> A legtöbb esetben a szülő nem tud mit kezdeni gyermeke rászorultságával és azokkal az igényeivel, amelyeknek kielégítését éppen tőle várja, és elkezd szorongani. Egy idő után a gyermek eltávolodással válaszol erre. Az ilyen gyerekeket is megviseli az anya távozása, akár csak síró társaikat, de ők nem mutatják ki a szeparációs szorongást, mivel az anya válaszkészsége nem megfelelő. Az anyai elutasítás folyamatos megtapasztalása arra készíti a gyermeket, hogy elkendőzze érzelmeit, és az a viselkedési mechanizmus alakul ki benne, hogy az anya nem reagál, elutasító, és mellőzi a testi kontaktust, és ezért nem érdemes kapcsolatot teremteni vele.<sup>46</sup> A szorongó-elkerülő kötődésű gyermekek korán rájöttek arra, hogy nem éri meg nyíltan kimutatniuk az érzéseiket, megtanulták kontrollálni és elfojtani izgalmi és kötődési viselkedésüket, és belátták, hogy jobb, ha racionálisan kezelik és kontroll alatt tartják érzéseiket és érzelmeiket.<sup>47</sup>

### 2.1.3. *A szorongó-ambivalens kötődés megnyilvánulása gyermekkorban (C csoport)*

A szorongó-ambivalens kötődésű gyerekek az anya jelenlétében sem merték jobban felfedezni a körülöttük levő terepet, nyugtalanok voltak, nem merültek bele sem a játékba, sem más tevékenységbe, ugyanis leginkább az anya közelségét

<sup>44</sup> Hámori Eszter: *i. m.* 45.

<sup>45</sup> Becker-Stoll, Fabienne: *i. m.* (2022. febr. 25.).

<sup>46</sup> József István: *i. m.* (2022. febr. 15.).

<sup>47</sup> Howe, David: *Bindung über die Lebensspanne. Grundlagen und Konzepte der Bindungstheorie*. Aus dem Englischen Übersetzung: Inge Welling. Reihe Fachbuch. Bindungstheorie. Junfermann Verlag, Paderborn 2015, 115–116.

keresték. Az anyához menekültek, amikor idegen lépett be a szobába, az anya távozásakor nagyon zaklatottak lettek, szorongtak, és a distressz jelei minden esetben megmutatkoztak rajtuk. Rácsimpaszkodtak visszatérő anyjukra, de ezzel egy időben kimutatták haragjukat is, amiért az anyjuk magukra hagyta őket, és az öleléssel, csimpaszkodással egy időben el is tolták maguktól. A további megfigyelésekből azt lehet megállapítani, hogy nehezen vagy egyáltalán nem lehetett megvizsgálni és megnyugtatni őket. Az anya visszatérése miatti öröm és a távozás miatti harag ambivalenciája teljesen elvonta figyelmüket a játékról, és nem is lehetett visszatérni a figyelmüket arra.<sup>48</sup>

A szorongó-ambivalens módon kötődő és felfokozott érzelmi reakciót tanúsító gyermek egyszerre kapaszkodik is az anyjába, és tolja is el magától őt. Az anya nem számít biztonságos bázisnak, hiába van jelen, vagy tér vissza hozzá, és hiába próbálja megnyugtatni, mert a gyermek továbbra is hosszasan sír. Ezek az anyák kiszámíthatatlanok, mert nem a gyerek belső jelzéseinek, hanem önmaguk belső állapotának függvényében reagálnak, nagy valószínűséggel ők is ambivalensek.<sup>49</sup>

#### 2.1.4. *A dezorganizált kötődési minta megnyilvánulása gyermekkorban (D csoport)*

Ainsworth megfigyelései során a gyermekek egy része sajátos viselkedést tanúsított, és egyik viselkedési mintába sem illeszkedett. Az „Idegen helyzet” kísérletben főként az újratalálkozásakor jelentkeztek arra utaló jelek – ismétlődő, sztereotip és aszimmetrikus mozgások, illetve merev testtartás –, hogy némelyik gyermeknél hiányzik a stresszhelyzettel való megküzdéshez szükséges adaptív stratégia. A dezorganizációra utalt többek között az is, hogy a gyerek integetett ugyan az anya visszatérésekor, de azonnal megjelent a félelem az arcán, és az idegen felé fordult, kezét védekezően a feje fölé tartotta, hirtelen összecsuklott a lába, vagy elbotlott annak ellenére, hogy nem volt előtte akadály, illetve üvegesé lett a tekintete.<sup>50</sup>

A dezorganizált kötődés gyermekkori jellemzőit végül Marry Main és Judith Solomon dolgozták ki.<sup>51</sup> Jelen kutatás szerint a dezorganizáltan kötődő kisgyer-

<sup>48</sup> Hámori Eszter: *i. m.* 45.

<sup>49</sup> József István: *i. m.* (2022. jan. 25.).

<sup>50</sup> Hámori Eszter: *i. m.* 55–58.

<sup>51</sup> Main, Marry – Solomon, Judith: Discovery of an Insecure-Disorganized/Disoriented Attachment Pattern: Procedures, Findings and Implications for the Classification of Behavior. In: Brazelton, T. Berry – Yogman, Michael W. (eds.): *Affective Development in Infancy*. Ablex Publishing Company, Boston 1986, 95–124. Main, Marry – Judith Solomon: Procedures for Identifying Infants as Disorganized/ Disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In: Greenberg, M. T. – Cicchetti, D. – Cummings, E. M. (eds.): *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention*. The University of Chicago Press, Chicago, IL, US 1990, 121–160.

mekek zaklatottak, viselkedésük furcsának vagy céltalannak tűnhet. Amikor a gondozójuk közelében vannak, kábultak és zavarodottak, és azt a benyomást keltik, hogy félnek gondozójuktól, aki mentálisan elérhetetlen és érdektelen. Amint a gondozóval való közelség kialakul, a kötődési viselkedés rendszerint kikapcsolódik, megtörik, és így a gyermek a krónikus izgalom és diszreguláció állapotában marad. Felmérések szerint a gyermekek körülbelül 14%-a dezorganizált kötődésű, ez az arány azoknak az esetében növekszik, akik magas kockázatú, stresszes és szegényes környezetben vagy mentálisan beteg, alkoholista vagy drogfüggő szülőkkel élnek. Azok a gyermekek, akiket mindemellett bántalmaznak, elhanyagolnak, 80-90%-ban lesznek dezorganizáltak.<sup>52</sup>

## 2.2. A kötődési típusok osztályozása és megnyilvánulása felnőttkorban

A kötődéskutatás sok ideig a gyermekkori megtapasztalásokra, az élet első éveinek történéseire és kapcsolatrendszeri alakulásaira vonatkozott. A felnőttkori kötődés feltérképezése főleg az elmúlt két és fél évtizedben lett a vizsgálat tárgyává.<sup>53</sup> Bowlby trilógiájának első kötetében kifejti, hogy bár a kötődés kialakulása a gyermekkorban történik, „a kötődés a bölcsőtől a sírig létfontosságú szerepet játszik az ember életében”.<sup>54</sup> Tehát a kötődés a gyermekkor után is fontos, a kötődésemélet pedig nemcsak a gyermekkor rejtelseinek megvizsgálásában, hanem a felnőttkor tekintetében is meghatározó kutatási téma.

A fejlődépszichológia igazolja, hogy a gyermekek aszerint dolgoznak fel egy új élményt, ahogyan azt korábban tapasztalták és saját élethelyzetekből leszűrtek. Emellett a gyermekkorban észlelt kapcsolati rendszerek hozzájárulnak egy biztonságos vagy kevésbé biztonságos kapcsolati rendszer kialakításához az élettársal, szülővel, barátal, saját gyerekkel vagy munkatárssal. A felnőttkori kötődés fényében a szakemberek részletesen tanulmányozták az élet kulcsfontosságú mozzanatait, többek között a szerelmi kapcsolatokat, a szexuális viselkedést, a szülői magatartást, a munkahelyi viselkedést, a fizikai egészséget és a pszichológiai jólétet. Dawid Howe az előbbi szempontok alapján vette figyelembe a felnőttkori kötődési mintákat és meghatározta a különböző életszakaszok jellemzőit.<sup>55</sup>

A továbbiakban Dawid Howe összefoglaló munkája alapján ismertetjük a felnőtt kötődési mintákat, amelyek a gyermekkori kötődési minták osztályozásához hasonlóan két fő csoportra oszlanak: a biztonságos és nem biztonságos kötődési mintákra.

<sup>52</sup> Howe, David: *i. m.* 171–172.

<sup>53</sup> Uo. 73.

<sup>54</sup> Bowlby, John: *Bindung*, 204.

<sup>55</sup> Howe, David: *i. m.* 85–215.

E kötődési minták jellemzőinek bővebb ismertetése előtt meg kell említenünk a felnőttkori kötődéskutatás két irányvonalát, amelyek az évek során némileg elkülönültek egymástól.

A felnőttkori kötődéskutatásnak az a kérdés a kiindulópontja, hogy ki a fő kötődési személy. Mi történik akkor, ha netalán meghal a szülő? Vajon halála után is fő kötődési figura marad? Vagy úgymond átadja a helyét egy szerelmi partnernek, aki a kötődési funkciók elsődleges betöltőjévé lesz.<sup>56</sup>

Az első irányvonal a fejlődési hagyományt tekinti alapul, és különösen a gondozás, a gyermekkori kötődés és a szülői magatartás iránt érdeklődik. Ez az úgynevezett felnőttkori kötődési interjú (Adult Attachment Interview – AAI) vizsgálta, amelyet a fejlődéskutatók a felnőttkori kötődési reprezentációk feltárására fejlesztettek ki, különös tekintettel a gyermekkori élményekre, emlékekre és reprezentációkra.<sup>57</sup>

A második kutatási irányvonal szociál- és személyiségpszichológiai oldalról közelíti meg a felnőttkori kötődést, amelynek felmérésére önbevallásos kérdőívet használ, lényege pedig a felnőttek aktuális kapcsolatokban való kötődési tendenciáinak a felmérésére.<sup>58</sup>

### 2.2.1. *A biztonságos kötődés megnyilvánulása felnőttkorban*

A biztonságos kötődések gyermekkorban jelentkező szociális és pszichológiai előnyei közül sok megjelenik a biztonságosan kötődőnek minősített felnőttél is. A szakirodalom a biztonságosan kötődő felnőtteket gyakran nevezi autonómnak, ami azt jelenti, hogy nagyobb torzulások nélkül képesek reflektálni saját gondolataikra, érzéseikre és viselkedésükre, belső fejlődésüket pedig az önmagukról, másokról és a kapcsolatokról alkotott pozitív kép jellemzi.

Ők általában bizalommal és optimizmussal közelítenek a kapcsolatokhoz, a feladatokhoz és a kihívásokhoz. Élénk kíváncsiságuk gyermekkoruktól kezdve végigkíséri őket egy életen át, és ez abban nyilvánul meg, hogy nyitottak az új dolgok felfedezésére és az új tapasztalatok megélésére. Motiváltak, szükség esetén jól összpontosítanak, kivételesen helytállnak mind a csapatmunka, mind az egyéni munka során, gondolatmenetük koherens, és az élet minden területén megbízhatóak. Értékelik és jól kezelik az őszinte visszajelzéseket, és ez jó hatással van saját önképük fejlesztésére. Felnőttekként tisztában vannak azzal, hogy akkor is szeretik és elfogadják őket, ha időnként rosszul viselkednek, stresszesek vagy feszültek. Felismerik saját maguk és mások sebezhetőségét, rugalmasságuk és külö-

---

<sup>56</sup> Láng András: *i. m.* 27.

<sup>57</sup> Howe, David: *i. m.* 74.

<sup>58</sup> Láng András: *i. m.* 27.

nösen értékelési és mentalizációs képességük abban segíti őket, hogy pozitívan, nyugalommal és megoldásorientáltan összpontosítsanak a különféle élethelyzetekre. Jó mentalizációs és reflektáló képességüknek köszönhetően megvédik magukat az egyedüllét, a tehetetlenség és az irányíthatatlanság érzésének diszregulációs hatásaitól, és ez jó hatással van fizikai és lelki egészségükre. A biztonságosan kötődő felnőttek

„[...] nagyobb valószínűséggel teremtenek pozitív, örömteli körülményeket és légkört, mivel tevékeny, nyitott, pozitív, konstruktív, alkalmazkodó és rugalmas módon közelítenek az élethez”.<sup>59</sup>

Helyénvaló az egészségpszichológusok megállapítása, amely szerint a boldog emberek általában egészségesebbek, és tovább élnek.<sup>60</sup>

A kutatások azt bizonyítják, hogy

„[...] amikor két biztonságosan kötődő ember kommunikál, a gondoskodás és a megerősítés, a tanácsadás és a bátorítás mindkét irányba könnyen áramlik”.<sup>61</sup>

Életükben egészséges egyensúly van az intimitás és a függetlenség, a kötődés és egyedüllét között, felismerik és értékelik az összetartozás erejét, könnyen és szívesen teremtenek kapcsolatot másokkal, a társaságban is jól érzik magukat, de egyben saját sorsuk irányítói is. Tudják, hogyan és mikor részesülhetnek szeretetben, támogatásban, tanácsban és örömben másoktól, ugyanakkor szívesen foglalkoznak mások aggodalmaival, képesek megérteni és vigasztalni másokat.

Érdekes párhuzamokat lehet felfedezni a szerelembe esés és az anya, valamint gyermeke közötti szeretetkapcsolat kialakulása között, ugyanis ahogyan a csecsemők bizonyos fejlődési szakaszokon mennek keresztül a kötődés kialakulása során, úgy a felnőtt kötődés kialakulása is lépcsőzetes. David Howe szerint „az érintés, az egymás szemébe nézés, az ölelés, a csók, a simogatás és a sírás nagyon emlékeztet az anya–gyermek kapcsolatra”.<sup>62</sup>

A felnőttkori romantikus kötődés során összetett viselkedési rendszerek aktíválódnak. A biztonságosan kötődő felnőttek elöl járnak az elkötelezettség, az intimitás és a megbocsátási hajlandóság terén, a felek gondoskodnak egymásról, támogatják egymást; védelmet, biztos bázist és érzelmi menedéket jelentenek egymásnak, figyelnek egymás jelzéseire, és így képesek egymás által és egymás mel-

---

<sup>59</sup> Howe, David: *i. m.* 97.

<sup>60</sup> Uo. 109–11.

<sup>61</sup> Uo. 97.

<sup>62</sup> Uo. 104.

lett fejlődni. Tudják, hogy a félelem, a szorongás, a kudarcok vagy a stressz terhe alatt is számíthatnak egymásra, és sok esetben élettársuk pusztja jelenléte is segíthet abban, hogy megteremtődjék a nyugalom.<sup>63</sup> Összességében nagy valószínűséggel állíthatjuk, hogy a biztonságosan kötődő párok kapcsolatai meglehetősen kielégítőek és tartósak, ugyanis ezeket

„[...] az adok-kapok, a tárgyalás és a kompromisszum, a reflektív és empatikus meghallgatás, az együttműködés és a kölcsönös problémamegoldás jellemzi”.<sup>64</sup>

A nemi kapcsolat természetes módon vezethet utódnemzéshez, és az ilyen módon megszilárdult kapcsolat növeli az utódok védelme iránti kötelességtudatot. Mivel gyerekkorban biztos és boldog légkörben nevelkedtek, maguk is arra törekednek, hogy gyermeküket önállóságra bátorítsák, büszkék eredményeikre, kibontakozó tehetségükre és növekvő egyéniségükre. David Howe, akárcsak Susan Goldberg egybehangzóan állítják, hogy a biztonságosan kötődő „szülők nemcsak védelmezők és vigasztalók, hanem játszótársak, fegyelmezők, tanárok, példaképek vagy ösztönző források”.<sup>65</sup>

Az emberi kapcsolatok értelmezése során John Bowlby kitüntetett jelentőséget tulajdonít a veszteségnek mint az emberi élet meghatározó tényezőjének. A kötődési személy elvesztése nagy fájdalmat és mély kétségbeesést okoz gyermek- és felnőttkorban, de a biztonságosan kötődő személyek mindennemű torzulás nélküli szomorúsággal igyekeznek elfogadni a halált, és szerettük emlékét szívükben őrzik.<sup>66</sup>

Bár az időskori kötődés jórészt még feltáratlan, elmondhatjuk, hogy a növekvő fizikai törékenység arra készíti az időseket, hogy az élet bizonyos területein „erősebb” szeretteikhez forduljanak segítségért, akiknél biztonságos menedékre találnak. Az idősek esetében a kötődési személy szerepét a családtagok mellett ápolók, idősotthonokban dolgozók, orvosok, lelkészek tölthetik be, illetve mindazon személyek, akik vigaszt és érzelmi támogatást nyújthatnak számukra. Részen szomorú valóság, hogy úgy kell elhagynunk ezt a világot, ahogyan beléptünk abba: sebezhetően, esetleg félelmek között, és úgy is, hogy fizikailag másoktól függünk, ugyanakkor azzal a vigasztalással, amelyet a szeretet szövetsége nyújt számunkra.<sup>67</sup>

<sup>63</sup> Howe, David: *i. m.* 103–107.

<sup>64</sup> Uo. 101.

<sup>65</sup> Uo. 108. Goldberg, Susan: *Attachment and Development*. Texts in Developmental Psychology. 1st edition. Arnold, London – Oxford University Press, New York 2000, 250.

<sup>66</sup> Howe, David: *i. m.* 101–103.

<sup>67</sup> Uo. 111–112.

### 2.2.2. Az elkerülő és elutasító kötődési minta megnyilvánulása felnőttkorban

A gyermekkori szorongó-elkerülő kötődési minta megnyilvánulásánál már láthatunk, hogy az elkerülőnek minősített gyermekek akkor érzékelték szüleiket a leginkább elérhetőnek, amikor minden tekintetben jól jártak el, és nem okoztak gondot nekik, és ez a feltételes elfogadást előtérbe helyező életstílus kialakításához vezetett. Az elkerülő kötődésű felnőtt nem mutatja ki érzéseit, és nem is hívja fel embertársainak a figyelmét; „erősnek mutatja magát, ami részben védekezésül szolgál a kiszolgáltatottság és a sebezhetőség érzése ellen”.<sup>68</sup>

Az élet legtöbb területén, többek között munkájukban is független, közömbös és érzelmeiktől mentes embernek tekintik önmagukat, görcsösen koncentrálnak a rájuk bízott feladatra, mert úgy gondolják, hogy csak akkor fogadja el őket a társadalom, ha munkájukat hozzáértéssel végzik. Mindemellett nem vállalják a nagy volumenű feladatok és kihívások teljesítését, nem nyitottak az építő kritikára, és ha kiesik a kezükből az irányítás, agresszívvé válnak. Azáltal, hogy megpróbálnak olyanok lenni, amilyenek mások szerintük látni szeretnék őket, azt fejezik ki, hogy vágnak a szeretetre, de maguk is kételkednek saját szerethetőségükben.<sup>69</sup>

Judith Feeney, Patricia Noller és Mary U. Hanrahan szerint az elkerülő felnőttek „távolságtartási kísérletei személyes kapcsolataikban részben a félelmen alapulnak”.<sup>70</sup> Annak ellenére, hogy általában alkalmasnak és tájékozottnak tűnnek bizonyos kérdésekben, hajlandóak beismerni, hogy nehézségeik vannak és szoronganak a közeli kapcsolatok és az intimitás terén. Nézeteltérések esetén értelmükre és nem érzelmeikre támaszkodnak, és kerülnek az olyan helyzeteket, amelyek érzelmileg felzaklathatják őket, vagy felidézhetik a múltban tapasztalt elutasítást. Az elkerülő társ diszkomfortérzésként éli meg, ha valaki túl közel kerül hozzá, szinte képtelen szeretete kimutatására, de arra is hajlamos, hogy érzelmileg befolyásolja társát. Ebből kifolyólag az elkerülő egyéneknek általában rövidebbek a kapcsolataik, és esetükben magasabb a válási arány. A szorongás, a türelmetlenség, a távolságtartás, a kritizálás negatív hatással van egy hosszú távú kapcsolatra.

Az elutasító szülők kudarcot élnek meg a gyereknevelésben, mentális képüket nagyon könnyen felborítják csecsemőjük érzelmi és közelségkereső igényei, amelyeket saját kellemetlen érzelmi tapasztalataikból kifolyólag nehezen vagy nem ismernek fel. A szülő érzelmi elérhetetlenségét a csecsemő „büntetésként” éli

<sup>68</sup> Howe, David: *i. m.* 131.

<sup>69</sup> Uo. 125–142.

<sup>70</sup> Feeney, Judith – Noller, Patricia – Hanrahan, Mary U.: *Assessing Adult Attachment*. In: Spertling, M. – Berman, M. (eds.): *Attachment in Adults: Theory, Assessment and Treatment*. Guilford Press, New York 1995, (128–152) 142. Howe, David: *i. m.* 125.



meg, elkezd szorongani, és inkább nem mutatja ki szükségleteit, hogy a gondozó közelében maradhasson. Az elkerülő szülők gyakran hangsúlyozzák a fegyelmezés során, hogy a jó gyermekek nem okoznak gondot szüleiknek, és nem követelőknek. Megjegyzendő az is, hogy az elkerülő kötődésű felnőttek nemcsak gyermekeik, hanem idősebb szüleik esetében sem tudnak mit kezdeni a kötődési személylé válás gondolatával, és védekezési mechanizmusként kritikus és elutasító reakciót tanúsítanak.

Fizikai és lelki egészségükre hatással van az egészségtelen életmód, a nem támogató társas kapcsolatok hiánya, és az átlagosnál magasabb a negatív érzelmek és a stressz szintje. Az elkerülő kötődésűek nem ismerik fel, hogy a stressz fizikai tüneteit az érzelmek okozzák, és tévesen betegség jeleiként értelmezik azokat. A halál gondolata fokozza szorongásukat, a veszteséget pedig pszichológiailag nem képesek egészséges módon feldolgozni.

### 2.2.3. *A szorongó-ambivalens kötődés megnyilvánulása felnőttkorban*

Az ambivalens kötődésűnek minősített felnőttek önbizalma, önbecsülése és énhatékonyság-érzése alacsony, lelkileg és fizikailag sem túl kiegyensúlyozottak, koncentrációs problémákkal küzdenek, mondandójuk nem mindig koherens. Az ambivalensen kötődő személyekben erős a vágy, hogy bensőséges kapcsolatokat teremtsenek, és érzelmileg függhessenek valakitől, de a figyelmet néha túl agresszíven próbálják felhívni magukra, ami egy rosszul adaptált kísérlet. A szeretetet, a kényelem és a megerősítés keresése meghatározza mindennapjaikat, párkapcsolataikat, betegséghez való viszonyulásukat, munkahelyi alkalmazkodásukat. Szakmájukból kifolyólag a figyelem középpontjában vannak, sok mindent szerveznek, életet lehelnek a közösség életébe, de a háttérben önmagukat marcanogolják, hogy vajon elég jók-e és méltóak-e arra, hogy szeressék őket.

„A gyermekkori kötődési tapasztalatokhoz kapcsolódó érzelmek – harag, elégedetlenség, féltékenység, kétség, bizonytalanság, rászorultság, nélkülözés – folyamatosan felforrnak, mégpedig nem vizsgált, szabályozatlan és kontrollálatlan módon.”<sup>71</sup>

A szexualitásra úgy tekintenek, mint ami „nem az élvezet kedvéért történik, hanem egy félelem által kiváltott stratégia a partner boldogságának fenntartására és az önbecsülés növelésére”.<sup>72</sup> Kötődési rendszerük könnyen aktiválódik, ebből kifolyólag gyakran túllépik a partner által kényelmesnek ítélt határt. Az önértékeléssel és a szerethetőségükkel kapcsolatos kétségeik aláássák az önbizalmukat,

---

<sup>71</sup> Howe, David: *i. m.* 153.

<sup>72</sup> Uo. 154.

s ebből kifolyólag ritkán tapasztalják meg a kívánt kielégülést és a kapcsolat beteljesedését. Bár érzelmi szempontból függenek a társtól, arra is hajlamosak, hogy szerelmüket hanyagul fejezzék ki, és ezáltal megfosztják a szeretett személyt a szabadság érzésétől. A birtoklásvágy a túlzott szeretet utáni igényből és az elhagyás miatti félelemből fakad. A hibát sok esetben partnerükben keresik, úgy érzik, hogy a kapcsolatokban ők az áldozatok, akik mindent adnak, de semmit sem kapnak.<sup>73</sup> Partnerük és a külvilág felé erősnek mutatják magukat, és minden elégedetlenségük ellenére sem veszítik el a kapcsolat működésképpességébe vetett reményt, viszont

„[...] a szeretet, az elfogadás és a tisztelet iránti kétségbeesett igény, valamint a megbántástól való félelem még a legszenvedélyesebb romantikus kapcsolatot is szétzúzza”.<sup>74</sup>

„Az ambivalens felnőttek szorongó intimitásigénye nemcsak arra készíteti őket, hogy fiatalon szexuálisan aktívak legyenek, hanem arra is, hogy korán gyermeket vállaljanak.”<sup>75</sup>

Patricia Crittenden szerint „a szülőség újra felébreszti azokat a vágyakat, amelyek az évekig tartó küzdelem vagy elutasítás temetett el”,<sup>76</sup> s ennek alapján az ambivalens szülők kapcsolatuk megerősítéseként tekintenek a gyermekvállalásra. Azonban a legtöbb esetben bebizonyosodik, hogy a gyermek születése nem képes megadni és pótolni azt az elégedettséget és biztonságot, amire vágnak. A gyermekek elégedetlen és vigasztalhatatlan viselkedésükkel, később pedig önállósodási igényükkel, amelyet a szülők gyermeki hálátlanságként értelmeznek, akaratlanul is csorbítják szüleik önbizalmát és kompetenciaérzését. „Ahogy csökken a szülői önbizalom, úgy nő bizonytalanság, hogy mikor kell közbelépni, fegyelmezni vagy elengedni.”<sup>77</sup> Ha a szülői szerep bizonytalan, a családi élet valószínűleg hektikus, feszült és zavaros lesz.<sup>78</sup>

A krónikus stressz, a rossz önbecsülés, a passzív, rezignált és fatalista szemléletmód negatív hatással van a fizikai és lelki egészségre. A nehézségek meg tapasztalásakor hajlamosak tehetetlennek, depressziósnak és erőtlennek érezni magukat, és is így viszonyulnak betegség esetén a gyógyuláshoz, orvosi rejtélyként tekintenek magukra, esetenként pedig öngyilkossági gondolatok is foglalkoztat-

<sup>73</sup> Howe, David: *i. m.* 162–163.

<sup>74</sup> Uo. 159.

<sup>75</sup> Uo. 164.

<sup>76</sup> Crittenden, Patricia M.: Treatment of Anxious Attachment in Infancy and Early Childhood. In: *Development and Psychopathology* 4 (1992/4). (575–602) 590. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004880> (2022. febr. 15.).

<sup>77</sup> Howe, David: *i. m.* 165.

<sup>78</sup> Uo. 165.

ják őket.<sup>79</sup> Nem tekintik természetesnek mások segítőkészségét és támogatását, a veszteség utáni gyászfolyamatuk szervezetlen, amely drámai és intenzív viszonyulást vált ki bennük.

Az idősebb generáció tagjai között alacsonyabb a szorongóan ambivalens kötődők száma, amit az életkor és a tapasztalattal növekedésével magyaráznak. A megnövekedett önállóságérzettel párhuzamosan a sebezhetőség is növekedik, az elhagyatottságtól való félelem aktiválja az idősök kötődési rendszerét, és talán az addiginál is jobban vágnak hozzátartozóik támogatására.<sup>80</sup>

### 2.2.3. *A dezorganizált, avagy szorongó-elkerülő kötődés és feldolgozatlan érzelmi állapotok felnőttkorban*

Feldolgozatlan érzelmi állapotról akkor beszélünk, amikor a felnőttek gyermekkorukban olyan veszteséget vagy traumát szenvedtek el, amely az évek elmúltával is hatással vannak rájuk. A gyermekkori veszteségek, a bántalmazás, az elhanyagolás és a traumák nagymértékben befolyásolják a gondolat- és érzésvilágot. Amikor a negatív emlékek a felszínre törnek, „a kétértelműség, a zavartság, a pánik, a szomorúság, a disszociáció, a düh, az erőszak és a félelem kontrollálhatatlan érzései uralják az érintettek tudatát”.<sup>81</sup>

A felbomlott viselkedési rendszer káros hatással van a kapcsolatokra. Akinek viselkedése felbomlik, nem találja a helyét a különböző élethelyzetekben, irracionális gondolatok jutnak eszébe, csendes magányba burkolózik, s miután lelki állapota nyugodt lesz, ismét elkezd szervezettebben viselkedni és cselekedni.<sup>82</sup>

A szorongó-elkerülő kötődési típus felnőttkori változatának kidolgozása Kim Bartholomew és Leonard M. Horowitz nevéhez köthető.<sup>83</sup> Az általuk meghatározott jellemzők főleg abban hasonlítanak a feldolgozatlan élményekkel küszködő típusra, hogy mindkét kategóriába tartozók gyermekkoruk nehéz és zaklatott időszak volt. Ehhez David Howe a következőt fűzi:

„Minél zaklatottabb, zűrösebb a gyermek gondozási körülménye, annál nagyobb a kockázata annak, hogy gyermekkorban dezorganizált kötődések, felnőttkorban pedig szorongó-elkerülő kötődések alakulnak ki.”<sup>84</sup>

<sup>79</sup> Howe, David: *i. m.* 166–167.

<sup>80</sup> Uo. 167–170.

<sup>81</sup> Uo. 202.

<sup>82</sup> Uo. 201–202.

<sup>83</sup> Bartholomew, K. – Horowitz, L. M.: Attachment Styles among Young Adults: A Test of a Four-category Model. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 61 (1991/2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226> (2022. febr. 15.).

<sup>84</sup> Howe, David: *i. m.* 202.

E kutatók szerint ezek a felnőttek félnek az intimitástól és az egyedüllétől, gyakran tűnnek szociálisan visszahúzódóknak és bizalmatlanoknak. A kihívások és a stressz kezelésére nincsenek kellőképpen felkészülve, de gyakran maguk is képesek a stresszes pillanatok, stresszfaktorok előidézni, mivel nem rendelkeznek az érzelmeik szabályozásához és kapcsolataik kezeléséhez szükséges készségekkel. A felnőttek ezen csoportja nagyon sérülékeny, és amennyiben nem kapnak segítséget, vagy nem alakítanak ki kapcsolatot egy reflektív tulajdonsággal bíró, biztonságosan kötődő személlyel, nagy veszélynek vannak kitéve a kapcsolati problémák, az erőszakos házasságok, a gyenge szülői készségek, a viselkedési zavarok és a mentális egészségügyi problémák tekintetében.<sup>85</sup>

A szorongó-kerülő felnőttek nagy valószínűséggel ütköznek nehézségekbe a társaikkal, ismerőseikkel és barátaikkal való kapcsolataikban, hiszen nem tudnak menekülni a fájdalmas emlékektől. Bár vágnak az intimitásra, amelyet gyakran intenzíven meg is élnek, önbizalomhiányukból kifolyólag idegesek lesznek, ha túl sokat kell önmagukból felfedniük.<sup>86</sup> Belekezdnek egy kapcsolatba, de rövid időn belül zaklatottan lépnek ki belőle, és ez az „ördögi kör” folyamatosan ismétlődik. Bartholomew és Horowitz „szorongó elkerülésnek” nevezi ezt a viselkedést, ugyanis az egyének szorongva, görcsösen és minél hamarabb vágnak egy szerető társra, vigasztalásra és védelemre, ugyanakkor félnek a következményektől, ezért visszahúzódnak, meghátrálnak a kapcsolattól, elutasítják a partnert, és ezzel önmagukat is megvédik az elutasítástól és az esetleges bántástól.<sup>87</sup> Mario Mikulincer és Philipp R. Shaver ezt állapították meg:

„A szorongóan elkerülő emberek különösen negatív képet alkotnak romantikus partnereikről, másoknál nagyobb valószínűséggel vesznek részt rendkívül zavaros és erőszakos párkapcsolatokban [...] és a legsúlyosabb személyiségzavarokkal és a legrosszabb mentális egészségi állapottal küzdenek.”<sup>88</sup>

A félelem által nő az erőszak kockázata, az egyének azért viselkednek hevesen, mert érzik az elválás és megalázás fenyegetését.

A gyermeknevelés nagy valószínűséggel az egyik legmegerőltetőbb, legstresszesebb feladat. A dezorganizált kötődésű szülők gyenge mentalizációs képességgel rendelkeznek, amiatt sok esetben tehetetlenek, ellenségesnek, kétségbeesettnek vagy zavarodottnak érzik magukat, nem hallják meg és nem értik meg gyermekeik kötődési jeleit, nem tudják kellőképpen kielégíteni érzelmi szükségle-

<sup>85</sup> Howe, David: *i. m.* 202.

<sup>86</sup> Uo. 204.

<sup>87</sup> Uo. 205.

<sup>88</sup> Mario Mikulincer and Shaver Philipp R.: *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* (New York: Guilford Press, 2007), 43; Howe, *Bindung über die Lebensspanne*, 205.

teiket, és így a gyermek jövője kilátástalan lesz.<sup>89</sup> Néhány szülő túlságosan tekintélyelvű, vasfegyelmet gyakorol, az elutasításhoz és a bántalmazáshoz folyamodik; ettől a gyermek megijed, és maga is dezorganizált kötődést alakít ki.<sup>90</sup>

A fizikai és lelki egészség szempontjából elmondhatjuk, hogy dezorganizált felnőttek hamarabb megbetegednek a gyermekkori pszichoszociális környezet, a múltbeli traumák és a túlzott stressz hatására; nem törődnek biztonságukkal, gyakrabban szenvednek baleseteket, és lassabban gyógyulnak meg. Emellett ha betegségekbe esnek, végletekben gondolkodnak: vagy egyáltalán nem figyelnek egészségükre, vagy hipochonderré válnak.<sup>91</sup> A személyiségzavarok közül főleg a borderline (azaz határeseti) személyiségzavar (“borderline personality disorder” – BPD)<sup>92</sup> vagy az antiszociális személyiségzavar (“antisocial personality disorder” – ASPD) állhatnak összefüggésben ezzel a kötődési stílussal.

A szorongóan elkerülő, feldolgozatlan érzelmi állapotú és egészségtelen életmódot folytató emberek kisebb valószínűséggel érik meg az öregkort, vagy ha mégis, akkor vélhetően az életük során szerzett tapasztalatoknak köszönhetően lesznek kicsit bölcsőbbekké és nyugodtabbakká.

„[Így] jó reménységünk lehet afelől, hogy még azok az emberek is, akiknek rossz kötődési élményeik voltak a korai gyermekkorban, fokozatosan eljuthatnak valamilyen belátásra, és kifejleszthetik a reflektív képességeket.”<sup>93</sup>

### 3. Az érzelemfókuszú terápiás módszer (ÉFT) rövid ismertetése

A kötődési minták gyermekkori és felnőttkori megnyilvánulásainak bemutatása után ebben a fejezetben azt a terápiás módszert körvonalazom, amely igazoltan hozzájárul ahhoz, hogy a nem biztonságosan kötődő személyek kigyógyulhassanak patológikus tüneteket tükröző mintáikból. A szeretet arra készíti az embereket, hogy érzelmileg kötődjenek ahhoz a néhány személyhez, akik szá-

<sup>89</sup> Howe, David: *i. m.* 207.

<sup>90</sup> Uo. 208.

<sup>91</sup> Howe, David: *i. m.* 211–212.

<sup>92</sup> Rösel, Manuela: *Ha fáj szeretni. Hogyan kommunikáljunk borderline személyekkel?* Ford. Thomka Mariann. Taramix Kiadó Kft., Budapest 2015. A könyv első része a borderline személyiségzavar bemutatásával foglalkozik. A szerző mélységeiben tárgyalja a borderline kérdéskör fontos, központi témáit, majd rávilágít a borderline kapcsolatok speciális kommunikációs jellegzetességeire is. A szerző bemutatja M. B. Rosenberg erőszakmentes kommunikációs elméletét is, és itt olyan hasznos kommunikációs technikákat is ismertet, amelyek segítségünkre lehetnek a manipulációs törekvésekkel való megküzdés során.

<sup>93</sup> Howe, David: *i. m.* 214.

mukra biztos menedéket nyújtanak az élet viharában. Amennyiben a nem biztonságosan kötődő felnőtteknek a primér érzelmek, például a biztonságérzet és a szeretet szintjén sikerül találkozniuk házastársukkal, akkor meggyógyulhatnak a korábbi kötődéssel kapcsolatos sérelmek.

A másokkal való bensőséges kötelék alapja a hatékony emberi működésnek és elengedhetetlen része a mentális egészségnek. A kötődés felkínálja számunkra a legfontosabb érzelmek fenomenológiájának „térképét”, amelyek meghatározó jelentőséggel bírnak az önszintű és rendszerszintű interakciókban. Az érzelmi elköteleződés pedig az érzelemfókuszú terápia egyik hangsúlyos eleme. A kötődési stílus változásának módja abban rejlik, hogy meg kell találni, koreografálni kell a másokkal való kapcsolatteremtés új, lehetséges módszereit. Ebben a folyamatban irányítanak az érzelmek, az öröm, a meglepetés, a harag, a szégyen, a félelem és a szomorúság, a terapeuta pedig ezeket felhasználva biztatja kliensét arra, hogy a korrekciós érzelmi élmények által újraértelmezze önmagát és kapcsolatait.<sup>94</sup>

Susann M. Johnson, az érzelemfókuszú terápia kidolgozója, a *Love sense* című könyvében mutat rá arra, hogy a szeretet tudománya már kisgyermekkorban megnyilvánul, ugyanis a gyermekek még beszélni sem tudnak, de már megölelik és megpusztilják azt a személyt, aki bajban van, megosztják az ételüket és a játékaikat, és elmozdítják az akadályokat a felnőttek útjából. Ennek kapcsán Susann M. Johnson Frans de Waal holland primatológus és etológus véleményét említi, amely szerint az embereknek el kellene hagyniuk azzal kapcsolatos rögeszméiket, hogy mindenki természetétől fogva önző, és csak akkor segít másokon, ha hasznot húz belőle. Ez a megállapítás sajnos sok esetben bizonyul igaznak, azonban az érzelmi kötődés lehetőséget ad arra, hogy a társban a problémák közepette is felfedezzük a segítő társat, kötődünk hozzá, és kifejezzük azt az érzelmi válaszunkat, amely visszaadhatja mindenkinek a szívből jövő jószágba és az emberi kedvességbe vetett hitet.<sup>95</sup>

Susann M. Johnson arra hívja fel a figyelmet az érzelemfókuszú terápia bemutatása előtt, hogy a pszichoterápiás modellek, valamint a pszichológiai zavarok száma gyors ütemben és radikálisan növekszik. A pszichoterápiás modelleknek elsősorban az a céljuk, hogy a modellt és a beavatkozást pontosan az észlelt zavarhoz igazítsák, hangsúlyozzák azokat a tényezőket, amelyek elengedhetetlenek a változás kieszközölése érdekében, összpontosítsanak a mögöttes folyamatokra és a közös vonásokra, végül pedig összpontosítaniuk kell a kliens által be-

---

<sup>94</sup> Johnson, Susan M.: *Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (Eft) with Individuals, Couples, and Families*. The Guilford Press, New York–London 2019, 41–42.

<sup>95</sup> Johnson, Sue: *Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationships*. Little, Brown Spark, New York–Boston–London 2013, 339–340.

mutatott problémára, hogy el lehessen kerülni a működési zavarok címkézését. Az empirikusan megalapozott holisztikus, azaz a beteg érzelmi, fizikai és szociális helyzetét figyelembe vevő keretrendszer az egyén megismerésére, valamint biológiai és szociális szükségleteinek fejlődésére helyezi a hangsúlyt. A társas kapcsolatok, mások és önmagunk megismerése a legalapvetőbb túlélési stratégia és egyben a kötődéelmélet kutatása során feltárt diszfunkciók és patológiás tünetek gyógyításának egyik kiindulópontja.<sup>96</sup>

A kötődés által vezérelt pszichoterápiának az a célja, hogy elősegítse és szabályozza az érzelmi egyensúlyt, amely nélkülözhetetlen eleme az egymás iránti nyitott és rugalmas elköteleződésnek. Az érzelemlátású terápia az érzelmek aktív feldolgozására és szabályozására összpontosít. Az érzelemszabályozás megteremtése lépésről lépésre történik, és együtt jár a pozitív interperszonális érzelmi koregulációval, társszabályozással. Bowlby megállapítása szerint a legintenzívebb emberi érzelmek kialakulása együtt jár a kötődés kialakulásával, fenntartásával, megszakadásával és megújulásával. E megállapítás fényében a kötődés mint érzelmi kapcsolódás a szerelemben eséshez, a kötődés fenntartása a szeretet ápolásához, a kötődés megszakadása pedig a szeretett személy elvesztéséhez és meggyászolásához hasonlít. Az elvesztés fenyegető érzése eredményezi a szorongást, a tényleges elvesztés pedig kiváltja a bánat érzését, amelyet a kötődési viselkedés megújulása esetén az öröm vált fel.<sup>97</sup> Johnson rávilágít arra a fontos tényre, hogy az érzelmi egyensúlyt csak akkor érhetjük el, ha a figyelmünket teljes mértékben az érzelmekre irányítjuk, koherens egészzé alakítjuk őket, és nem engedünk helyet az érzelmek megtagadásának, blokkolásának, illetve elkerüljük az érzelmek töredezetté tételét.<sup>98</sup>

Emellett az érzelemlátású terápiának biztos menedéket kell nyújtania a kliens számára. Az ülésen megtapasztalható biztonság elengedhetetlen fontossággal bír, ugyanis az illető csak akkor tudja felszínre hozni a probléma forrásának tekintett érzelmeit, ha védelmet garantáló környezetben tudja magát, és az elutasítás, a kigúnyolás helyett a terapeuta oldaláról érkező elfogadással, empátiával és megértéssel találkozik. Ennek alapján a terapeuta személye fontos szerepet játszik a védelem és biztonság megelőlegezésében. Ezáltal a terapeuta egy pótkötődési figurává válik, és elérhető, fogékony, elkötelezett, mint egy biztonságot nyújtó szülő. A terapeutának jelen kell lennie, meg kell őriznie kíváncsiságát, el kell viselnie az erős érzelmeket, és esetenként meg kell birkóznia a kliens ellen-

---

<sup>96</sup> Johnson, Susan M.: *Attachment Theory in Practice*, 22–23.

<sup>97</sup> Bowlby, John: *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Routledge, London–New York 2005, 86. Johnson, Susan M.: *Attachment Theory in Practice*, 26–27.

<sup>98</sup> Uo. 27.

állásával. A kliens és terapeuta közötti szövetség lényege nem a kliens megváltoztatásában rejlik, hanem abban, hogy a két fél egymásra hangolódik, és a terapeuta abban a helyzetben találkozik a terápia résztvevőjével, amelyben az illető éppen van. Fontos az állandó érzelmi ráhangolódás, a terapeutának pedig az a fő feladata, hogy összpontosítson a kliens folyton fejlődő személyiségére, megőrizve egyúttal saját érzelmi egyensúlyát is. Az ÉFT és a kötődés egy időben összpontosítanak a „belülre” és a „kettő közöttre”,

„[...] integrálják az ént és a rendszert, a belső valóságot és az interakciós drámát, a kontextust és a klienst, ezek [...] [pedig] konstruktívan hatnak egymásra az élet pillanatnyi folyamatában”.<sup>99</sup>

Az ÉFT újszerűsége abban is rejlik a modern pszichoterápiához képest, hogy módszere értelmében úgy kell tekintenünk az egyénre, mint aki a kapcsolatai által meghatározott személy, akit kapcsolataiba ágyazottan kell látnunk, az alkalmazkodás lényege pedig nem egyszerűen a másoktól való függés, hanem a másoktól való konstruktív függés. Az ÉFT lehetőséget nyújt arra, hogy az egyén visszanyerje elveszített érzelmi egyensúlyát, konstruktívan kezelje a sebezhetőséget, koherens munkamodelleket alakítson ki az énről és a személyiségről, és képes legyen elfogadni és érvényesíteni szükségleteit másokkal szemben, de egyúttal empátikusan reagáljon mások szükségleteire is. A Rogers-féle nézet szerint az emberek organikusan fejlődnek és gyógyulnak, amennyiben ezeknek lehetősége megadatik számukra; a kötődéskutatás pedig ehhez hasonlóan mondja ki, hogy amennyiben megvan a kellő támogatás és a szükséges feltételek, akkor az egyén képes lesz természetes módon felvállalni a benne rejlő kapcsolódás vágyát. Annak ellenére, hogy az ÉFT elismeri a múlt hatását, a múltban tapasztalt esetleges sebezhetőséget, a beavatkozás tekintetében a jelen folyamatokra összpontosít. A modern kötődésemélet is kétségbe vonja az a feltevést, hogy a múlt állandósítja önmagát, ugyanis bebizonyosodott, hogy a kötődési minták képlékenyek, azaz a kötődési munkamodellek sok esetben változhatnak, és szerencsés esetben változnak is, például egy boldog házasságban. Johson szerint a kötődéskutatás azt igazolja, hogy a megerősítés fontos része a jelenkori interakcióknak és kapcsol-

---

<sup>99</sup> Carl R. Rogers személyközpontú pszichológiájához ld. Csukás Csaba: Rogers személyközpontú terápiaja. In: *Pszichológus. Kereső. Iránytű a megbízható szakemberekhez*. 2014. júl. 12. <https://pszichologuskereso.hu/pszichologia-blog/pszichologia-blog/rogers-szem%c3%a9lyk%c3%b6zpon%c3%ba-ter%c3%a1pi%c3%a1ja> (2022. máj. 19.). A Carl R. Rogers személyközpontú pszichológiája alapján végzett kutatásról írt tanulmányhoz ld. Proctor, Carmel – Tweed, Roger – Morris, Daniel: The Rogerian Fully Functioning Person: A Positive Psychology Perspective. In: *Journal of Humanistic Psychology* 56 (2015/5), 503–529.



latteremtésnek, stabilizálja az affektusszabályozási stratégiákat, negatív modellek esetén pedig nyitottságot biztosít az új tapasztalatok megismerésére.

Végül pedig azt is pontosítanunk kell, hogy az ÉFT és a kötődéskutatás is elköteleződik az állandó megfigyelés folyamata iránt, ugyanis mindkettőnek az a célja, hogy a terápiás folyamatok alatt előidézett pillanatok és a kliens tapasztalatainak konstruálásában specifikus változást érjenek el. Az ÉFT-beavatkozások azzal kezdődtek, hogy szemügyre vették az egyén életében visszatérő negatív érzelmeket és azok okait, emellett pedig intenzív figyelmet fordítottak a felnőtt partnerek interakciójára a jelenben. Azáltal, hogy a klienssel való együttműködés során a terapeuta folyamatosan megfigyeli kliense küzdelmének visszatérő elemeit, számba veszi az egyén önmeghatározását és társas interakcióit, részese lesz egy interakciós mozgásnak, táncnak.<sup>100</sup> Ezen folyamatból ered a terápiás módszertánnak megnevezése, a „tangómódszer”. A módszertan rövid bemutatása előtt azonban álljon itt Johnson meghatározása az ÉFT terápiás módszerről:

„A kötődési perspektíva egyszerű módszertant és megértést kínál azon fájdalom, félelmek és vágyak megértéséhez, amelyeket az ÉFT-terapeuták kiemelnek és feltárnak. Ez a perspektíva egzisztenciális kontextusba helyezi és pontosítja az elhagyatottság, a traumatikus elszigeteltség, az elutasítás, a tehetetlenség, a szorongás és az elégtelenség témáit, valamint azt, hogy ezeket miként kezeljük, vagy a bezárkózás és a tapasztalatok korlátozása, vagy pedig a reakciókészség és a tapasztalatok felerősítése révén. Az EFT-terapeuta a kötődési alapelvektől és a tudománytól vezérelve világos, empirikusan megalapozott térképpel rendelkezik a közös emberi nyomorúságról és az alapvető emberi motivációról.”<sup>101</sup>

Sue Johnson azt állapítja meg összegzőképpen, hogy a sors kihívásaival való szembenézéshez nagy szükségünk van mások segítségére. Amikor gondjaink támadnak, amikor elveszítjük önbizalmunkat, mindennél jobban vágyunk valakire, aki törődik velünk. Ezért a kapcsolataink meghatározó szerepet játszanak abban, hogy miként fogjuk fel és miként tudjuk feldolgozni traumáinkat és veszteségeinket, és hogy miként gyógyulunk ki azokból. Fontos szem előtt tartanunk, hogy ha nincsenek biztonságos kapcsolataink, nem tudunk hatékonyan megbirkózni nehézségeinkkel és sebzettségünkkel.

A biztonságosan kötődő személyekről azt állapították meg, hogy a körülöttük élő személyek megfigyelése szerint sokkal kiegyensúlyozottabbnak tűnnek a probléma megoldása után, mint előtte, és ez többek között a pozitív környezet hatásának

---

<sup>100</sup> Johnson, Susan M.: *Attachment Theory in Practice*, 28–31.

<sup>101</sup> Uo. 31.

tudható be. Ha egy szeretett személy áll mellettünk, és támogat minket, akkor erőre kaphatunk és ellenállókká válunk, az összetartás pedig megerősíti a társunkkal, szeretettünkkel ápoltság kapcsolatát is.<sup>102</sup> Orvos-Tóth Noémi Freud nyomán fogalmazta meg, hogy felnövekedésünk során többek között abba is beletanulunk, hogy miként lehetünk képesek szeretetet adni és a szeretet érzését elfogadni.<sup>103</sup> A szeretet lehetőségének képességgé kell átalakulnia, és az érzelemfókuszú terápia ehhez ad kulcsot.

## Összegzés

A témával kapcsolatos releváns idegen és magyar nyelvű szakirodalmak ismertetése rendjén afelől bizonyosodhattam meg, hogy a gyermekkori kötődés, valamint a kapcsolatok és érzelmek megalapozása jelentősen befolyásolja a felnőttkori kapcsolatokat. A kötődési minták jellemzőinek bemutatása által a kötődéselmélet pszichológiai szempontból megalapozott elméletét kívántam közelebb hozni a lelkipásztorokhoz, ugyanis a fentebb bemutatott elméleti megalapozás szükségszerű a lelkipásztorokkal végzett gyakorlati kutatás hátterének megértéséhez. A gyakorlati kutatás módszerét és eredményeit a tanulmány következő részében ismertetem.

Jelen tanulmány utolsó részében egy olyan lelkigondozói gyógy mód bemutatására törekedtem, amelyet a gyakorló lelkipásztoroknál is megnyilvánuló patológikus jelenségek esetében szintén lehet alkalmazni. (A patológikus jelenségekre a gyakorlati kutatás bemutatásánál térek ki bővebben.) Ilyen gyógy mód a Susan M. Johnson által kidolgozott érzelemfókuszú (ÉFT) terápia, amelynek módszereit rávetítettem a lelkipásztorok intim és más jellegű kapcsolataira. A terápiás módszer lényege nem a tünetek kezelése és a konfliktusok csökkentése, hanem a pár tagjainak arra való buzdítása, hogy egymás irányában válaszkészek, elérhetőek és elkötelezettek legyenek. A terápia szemszögéből nézve a bizonytalan kötődés, amelynek velejárója az érzelmi elidegenedés: a párok kapcsolatát megtámadó „vírus”. Erre kell megtalálni a gyógy módot. Az ÉFT megalkotójának állítása szerint a 21. században „a szerelem valójában az emberi faj legellenállhatatlanabb túlélési mechanizmusa”.<sup>104</sup>

Simon Mária Daniel Siegel pszichiáter szavait idézi:

---

<sup>102</sup> Johnson, Sue: *Ölelj át! 7 lépés az életre szóló szerelemért*. Ford. V. Németh Dániel. Harmat Kiadó, Budapest 2020, 256–258.

<sup>103</sup> Orvos-Tóth Noémi: *Örökölt sors. Családi sebek és a gyógyulás útjai*. AduPrint Kiadó és Nyomda, Budapest 2018, 151.

<sup>104</sup> Johnson, Sue: *Ölelj át! 23*.

„A kötődéskutatás rámutat arra, hogy a sors (vagyis az, hogy szüleink nem tökéletesek) nem feltétlenül a végzet. Ha értelmet tudunk adni életünk történetének, akkor megváltoztathatjuk azt.<sup>105</sup>

Mindannyiunk számára sürgető feladat, hogy megtanuljuk, miként erősíthetjük meg szeretetkötelékeinket. A szeretetteljes kapcsolódás a bensőséges kapcsolódás hálóját fonja körénk, és ez segít örömmel teljes életet élni, megbirkózni az élet kihívásaival, végül pedig elmondani, hogy megkaptuk az élettől mindazt, amire vágytunk: szeretetben részesülünk ezen a földön.

### Felhasznált irodalom

- Allen, Amy – O’Connor, Brian: *Transitional Subjects. Critical Theory and Object Relations*. Columbia University Press, New York 2019.
- Bartholomew, K. – Horowitz, L. M.: Attachment Styles among Young Adults: A Test of a Four-category Model. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 61 (1991/2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226> (2022. febr. 15.)
- Baumgartner, Isidor: *Pasztorálpszichológia*. Ford. Major Judit és Fekete László. Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest 2021.
- Becker-Stoll, Fabienne: Bindung und Bindungstheorien nach Bowlby – Bindungstypen leicht Erklärt. In: *erziehering-ausbildung.de Das Portal für pädagogische Fachkraft*. <https://www.erzieherin-ausbildung.de/praxis/u3-fachtexte-alltagshilfen/bindung-und-bindungstheorien-nach-bowlby-bindungstypen-leicht> (2022. febr. 15.)
- Bowlby, John: *A biztos bázis. A kötődésmélelet klinikai alkalmazásai*. Ford. Balázs-Piri Tamás. Animula Kiadó, Budapest 2009.
- Bowlby, John: *Bindung*. Ernst Reinhardt Verlag, München–Basel 2006, 208.
- Bowlby, John: *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Routledge, London–New York 2005.
- Büttner, Gerhard – Dieterich, Veit-Jakobus: *Entwicklungspsychologie in Der Religionspädagogik*. 2., durchgesehene und aktualisierte Auflage. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2016.
- Crittenden, Patricia M.: Treatment of Anxious Attachment in Infancy and Early Childhood. In: *Development and Psychopathology* 4 (1992/4). 575–602. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004880> (2022. febr. 15.)
- Csukás Csaba: Rogers személyközpontú terápiája. In: *Pszichológus. Kereső. Iránytű a megbízható szakemberekhez*. 2014. júl. 12. [https://pszichologuskereso.hu/pszichologia-blog/rogers-szem%c3%a9lyk%c3%b6zpont%c3%ba-ter%c3%a1pi%c3%a1ja](https://pszichologuskereso.hu/pszichologia-blog/pszichologia-blog/rogers-szem%c3%a9lyk%c3%b6zpont%c3%ba-ter%c3%a1pi%c3%a1ja) (2022. máj. 19.)

<sup>105</sup> Simon Mária: *i. m.* 58.

- Feeney, Judith – Noller, Patricia – Hanrahan, Mary U.: Assessing Adult Attachment. In: Sperling, M. – Berman, M. (eds.): *Attachment in Adults: Theory, Assessment and Treatment*. Guilford Press, New York 1995, 128–152.
- Goldberg, Susan: *Attachment and Development. Texts in Developmental Psychology*. 1st edition. Arnold, London – Oxford University Press, New York 2000.
- Gopnik, Alison – Kuhl, Patricia K. – Meltzoff, Andrew N.: *Bölcsék a bölcsőben. Hogyan gondolkodnak a kisbabák?* Ford. Vassy Zoltán. 2. kiadás. Typotex Kiadó, Budapest 2005.
- Hartmann, Susanne: *Bindungsqualität und Erziehungsverhalten. Zusammenhänge vor dem Hintergrund der mittleren Kindheit und ihrer Rubikon-Phänomene*. Logos Verlag, Berlin, 2020.
- Hámori Eszter: *A kötődésemélet perspektívái. A klasszifikusoktól napjainkig*. Animula Kiadó, Budapest 2015.
- Horváth-Szabó Katalin: *Vallás és emberi magatartás*. Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar, Piliscsaba 2007.
- Howe, David: *Bindung über die Lebensspanne. Grundlagen und Konzepte der Bindungstheorie*. Aus dem Englischen Übersetzung: Inge Welling. Reihe Fachbuch. Bindungstheorie. Junfermann Verlag, Paderborn 2015.
- Josuttis, Manfred: *A lelkesz más. A jelenkori pasztorális teológia néhány szempontja*. Ford. Péntek András. Exit Kiadó, Kolozsvár 2017, 19.
- Johnson, Sue: *Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationships*. Little, Brown Spark, New York–Boston–London 2013.
- Johnson, Sue: *Ölelj át! 7 lépés az életre szóló szerelemért*. Ford. V. Németh Dániel. Harmat Kiadó, Budapest 2020.
- Johnson, Susan M.: *Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (Eft) with Individuals, Couples, and Families*. The Guilford Press, New York–London 2019.
- József István: 4.2.1.1. A korai anya–gyermek kapcsolat és a kötődés jelentősége. In: *Fejlesztépszichológia*. [http://janus.ttk.pte.hu/tamop/kaposvari\\_anyag/jozsef\\_istvan/a\\_korai\\_anya\\_gyermek\\_kapcsolat\\_s\\_a\\_ktds\\_jelentosege.html](http://janus.ttk.pte.hu/tamop/kaposvari_anyag/jozsef_istvan/a_korai_anya_gyermek_kapcsolat_s_a_ktds_jelentosege.html) (2022. jan. 25.)
- Jüngel, Eberhard: *Gott als Geheimnis der Welt. Zur Begründung der Theologie des Gekreuzigten im Streit zwischen Theismus und Atheismus*. 8., erneut durchgesehene Edition. Mohr Siebeck, Tübingen 2010.
- Lakatos Csilla: A korai kötődés és az Istennel való kapcsolat összefüggései. In: *Keresztény Magvető* 119. (2013/2), 218–235.
- Láng András: *Kötődés és pszichoterápiás kapcsolat*. Animula Kiadó, Budapest 2012.
- Lengning, Anke – Lüpschen, Nadine: *Bindung*. UTB-Band-Nr.: 3758. 2. überarbeitete Auflage. Erns Reinhardt Verlag, München 2019.
- Main, Mary: Mary D. Salter Ainsworth: Tribute and Portrait. In: *Psychoanalytic Inquiry* 19 (1999/5), 682–736. <https://doi.org/10.1080/07351699909534273>.
- Main, Marry – Solomon, Judith: Discovery of an Insecure-Disorganized/Disoriented Attachment Pattern: Procedures, Findings and Implications for the Classification of

- Behavior. In: Brazelton, T. Berry – Yogman, Michael W. (eds.): *Affective Development in Infancy*. Ablex Publishing Company, Boston 1986, 95–124.
- Main, Marry – Judith Solomon: Procedures for Identifying Infants as Disorganized/Disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In: Greenberg, M. T. – Cicchetti, D. – Cummings, E. M. (eds.): *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention*. The University of Chicago Press, Chicago, IL, US 1990, 121–160.
- Mérei Ferenc – V. Binét Ágnes: *Gyermeklélektan*. Medicina Könyvkiadó, Budapest 2006.
- Mihocsa Ildikó: *A fejlődési patopszichológia strukturális, tárgykapcsolati és szelf-fejlődési modelljei*. SE AOK Klinikai Szakpszichológiai Intézet, 2019. <https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2019/03/A-fejl%C5%91d%C3%A9si-patopszichol%C3%B3gia-struktur%C3%A1list%C3%A1rgykapcsolati-%C3%A9s-szelf-fejl%C5%91d%C3%A9si-modelljei.pdf>. (2022. máj. 22.)
- Mikulincer, Mario – Shaver, Philipp R.: *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. Guilford Press, New York 2007.
- Orvos-Tóth Noémi: *Örökölt sors. Családi sebek és a gyógyulás útjai*. AduPrint Kiadó és Nyomda, Budapest 2018.
- Proctor, Carmel – Tweed, Roger – Morris, Daniel: The Rogerian Fully Functioning Person: A Positive Psychology Perspective. In: *Journal of Humanistic Psychology* 56 (2015/5), 503–529.
- Ramsauer, Brigitte et al.: Bindung und Bindungstherapie. Die Hamburger Interventionsstudie „Kreis der Sicherheit“. In: *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie* 60 (2011/6), 417–429. <https://doi.org/10.13109/prkk.2011.60.6.417> (2022. febr. 15.).
- Rowatt, Wade – Kirkpatrick, Lee A.: Two Dimensions of Attachment to God and Their Relation to Affect, Religiosity, and Personality Constructs: In: *Jouran for the Scientific Study of Religion* 41 (2002/4), 637–651. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.00143> (2022. máj. 22.)
- Rösel, Manuela: *Ha fáj szeretni. Hogyan kommunikáljunk borderline személyekkel?* Ford. Thomka Mariann. Taramix Kiadó Kft., Budapest 2015.
- Siba Balázs: *Isten és élettörténet. A narratív identitással kapcsolatos kutatási eredmények gyakorlati teológiai jelentősége*. Budapest 2008. [Doktori dolgozat.] [http://corvina.kre.hu: 8080/phd/siba\\_disszertacio.pdf](http://corvina.kre.hu: 8080/phd/siba_disszertacio.pdf) (2022. máj. 22.)
- Simon Mária: *A kötődés és szerepe a pszichoterápiában*. PTE KK PPK, 2020, 27. <https://psychiatry.aok.pte.hu/tavoktatas/Kotodes.pdf> (2022. máj. 5.)
- The Strange Situation – Mary Ainsworth*, 2009. jan. 17. [https://www.google.com/search?q=The+Strange+Situation+-Mary+Ainsworth%2C+2009&rlz=1C1GCEA\\_enRO920RO920&oq=The+Strange+Situation+-+Mary+Ainsworth%2C+2009&aqs=chrome..69i57j33i160l2.369321\\_643j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=The+Strange+Situation+-Mary+Ainsworth%2C+2009&rlz=1C1GCEA_enRO920RO920&oq=The+Strange+Situation+-+Mary+Ainsworth%2C+2009&aqs=chrome..69i57j33i160l2.369321_643j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8) (2022. ápr. 25.)
- Weiß, Helmut: *Lelkigondozás – Szupervízió – Pásztorálpszichológia*. Ford. Pólya Katalin, Hieble-Novák Erika, Kocsev Márton. Exit Kiadó, Kolozsvár 2011, 197–198.

Psychologist John Bowlby, the father of attachment theory, maintains that “attachment plays a fundamental role in human life from the cradle to the grave”. In my research, I bridge the gap between the psychologically grounded theory of attachment and pastoral theology. My aim is to shed light on how attachment patterns formed in childhood (secure, anxious-avoidant, anxious-ambivalent and disorganized) influence adulthood, particularly the relational systems of pastors serving as leaders within congregations. To explore this, I employ empirical research methods. I outline the connections between identified attachment patterns and pastoral service in the context of Emotion-Focused Therapy (EFT), and from a pastoral care perspective, I highlight possibilities for healing among individuals with insecure attachments within intimate relationships.

*Keywords:* attachment, attachment styles, secure base, Emotionally Focused Therapy, pastoral theology, pastoral ministry, pastoral care.