

A kötődés és szerepe a pszichoterápiában

Simon Mária

PTE KK PPK

2020





Tartalom

1. A gyermekkori kötődés
 - Fejlődési, etológiai és evolúciós vonatkozások
 - Bowlby kötődési modellje
 - A korai kötődés fejlődése
 - A kötődés belső munkamodellje (IWM)
 - A korai kötődés vizsgálata, típusai, zavarai
2. A felnőttkori kötődés
 - Bartolomew és Horowitz 4-es modellje
3. Pszichoterápiás vonatkozások

A szocializáció

Egész életen át tartó folyamat, amely során elsajátítjuk azokat az attitűdöket és viselkedésmódokat, amelyek segítségével beilleszkedünk szűkebb/tágabb környezetünkbe.

A korai szocializáció formái:

Elsődleges - családi

*Másodlagos -
intézményes*

A korai kötődés a szocializáció alapja

Hospitalizmus – Spitz Árpád René

- R. Spitz (1945): csecsemők kórházi vagy intézeti elhelyezésekor kialakuló tünetcsoportja
→ testi és lelki fejlődésük károsodik
 - szegényes mimika, közönyösség, tompaság, tétlenség, álmatlanság, kontaktuskerülés és a lassú, nem megfelelő fejlődés
- 4 év után tartós pótcselekvések jelennek meg:
 - himbálás, ujjszopás, maszturbáció, önsértések
- „Hospitalizmus” a családban nevelkedő csecsemőknél is kialakulhat, ha az anya érzelmileg durván elutasító vagy elhanyagoló
- Idősebb árvaházban nevelkedő gyermekeknél:
 - beilleszkedési nehézségek, kontaktusszegénység,
 - monoton testmozgások, öncsonkítási hajlam,
 - infekciós betegségek iránti fogékonyság

René A. Spitz

29.01.1887 Wien - 14.09.1974 Denver
Forscher, Psychoanalytiker und Arzt

Lebte von 1928 bis 1933 in der Taubertstr. 5

Begründer der psychoanalytisch-empirischen
Säuglings- und Kleinkindforschung

Mit Freud in Berlin



Die eindringlichen Bilder seiner filmischen Dokumentation
seelischen Leidens von verlassenen Babys lösten selbst in
Fachkreisen tiefe Bestürzung aus.

Seine Grundlagenforschungen führten zu radikalen
Reformen von Kinderkrankenhäusern und Heimen.

Ein „Weltbürger“ zwischen Wien, Budapest, Berlin, Paris, New York
und Genf, der in Denver/Colorado seine Ruhe fand.

Sponsoren dieser Tafel:
European Federation for Psychoanalytic Psychotherapy (EFPP) und
Analytische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten
(VAKJP) (11.11.2006)



Újabb vizsgálatok: Bucharest Early Intervention Project

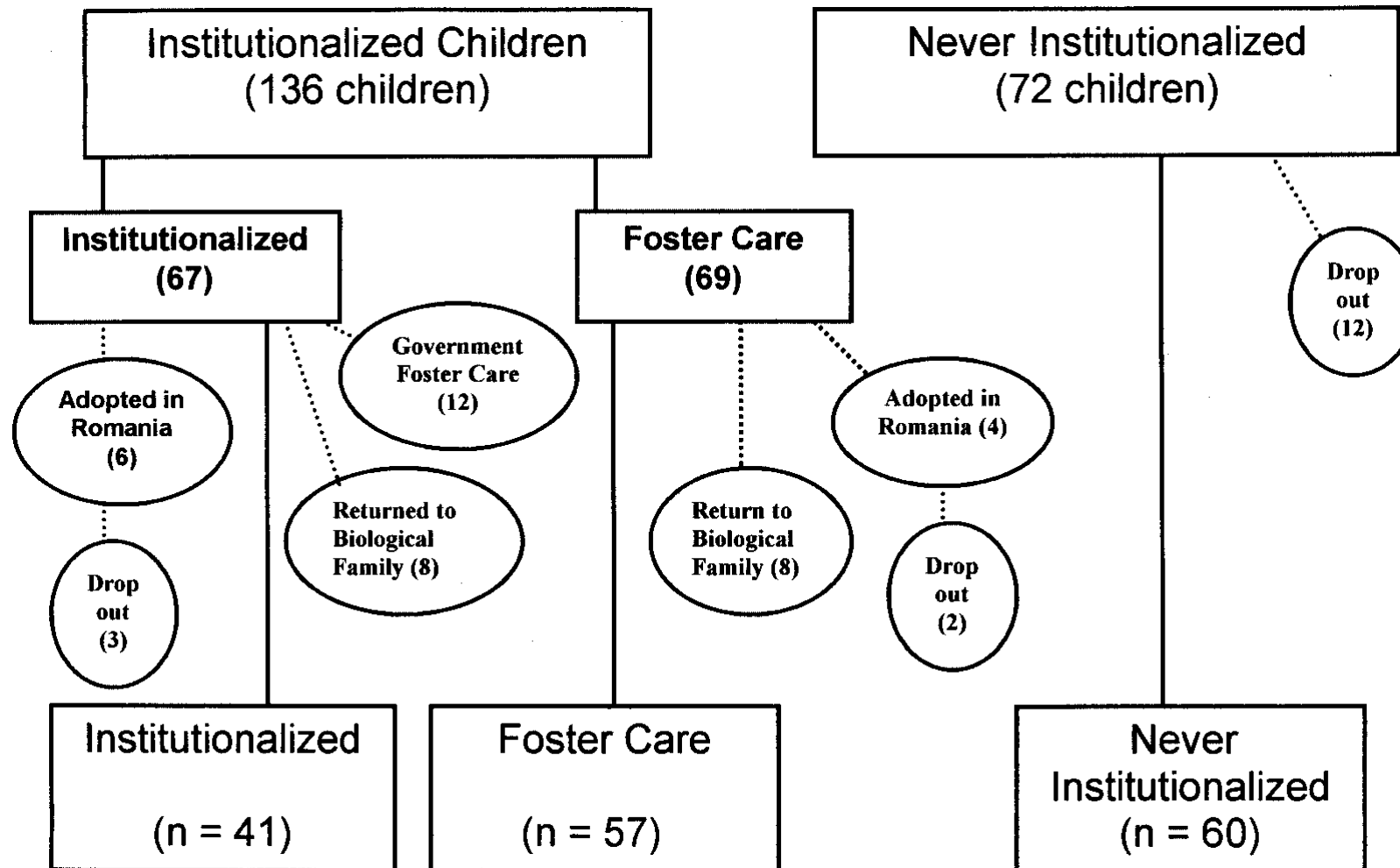
- Romániai árvaházakban, 2000-től induló követéses vizsgálat
- A korai életszakaszban árvaházba került gyermekek randomizált, utánkövetéses vizsgálata

CHARLES A. NELSON, NATHAN A. FOX
& CHARLES H. ZEANAH



ROMANIA'S ABANDONED CHILDREN

Deprivation,
Brain
Development,
and the
Struggle
for Recovery

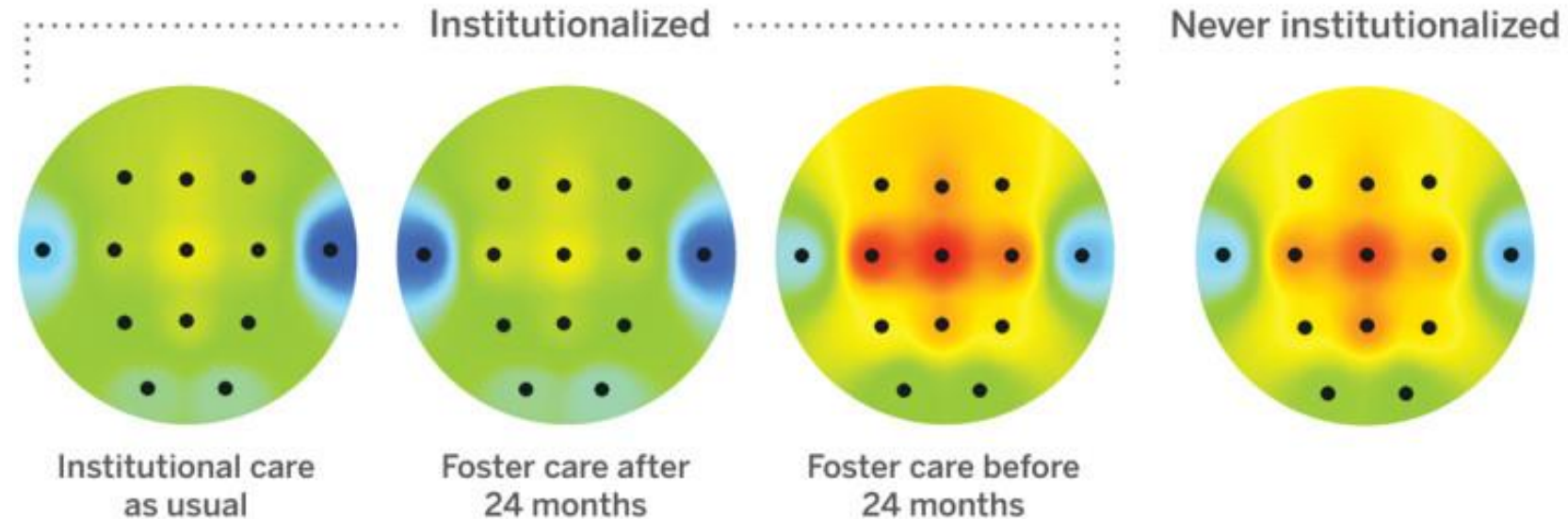


<i>Evaluation</i>	<i>N</i>	<i>Mean DQ and IQ</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>
<i>Intézeti elhelyezés</i>				
42 months	57	77.1	13.3	1.8
54 months	51	73.3	13.1	1.8
<i>Nevelőszülők</i>				
42 months	61	85.7	14.2	1.8
54 months	59	81.0	18.5	2.4
<i>Kontrol csoport</i>				
42 months	52	103.4	11.8	1.6
54 months	45	109.3	21.2	3.2

- Az intézetben felnőtt gyermekek marginális intellektusúak voltak
- Aket véletlenszerűen nevelőszülőknél helyeztek el, azoknál javulás volt.
- Első két életév egy szenzitív periódus?
- Minél korábban került nevelőszülőhöz, annál jobb lett a kimenetel.

Early foster care linked to stronger brain development

EEG readings from Romanian 8-year-olds



Source: Charles A. Nelson III

Ha egy gyerek agya nem kap elég ingert egy törődő gondviselőtől, akkor az agy nem fejlődik megfelelően és gyakran élettani rendellenességek jelennek meg az agy elektrofiziológiai működésében és struktúrájában.

John Bowlby (1907-1991)

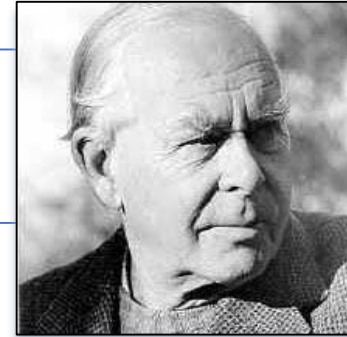


Angol orvos és pszichoanalitikus, evolúciós szemléletű (etológiai alapok)

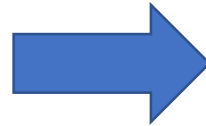
Vizsgálatai:

- II. világháború előtt vizsgált visszaeső bűnözőket
- II. világháború után árvaházi vizsgálatokat végzett
- Hospitalizáció → vizsgálatokat folytat, majd filmet készít a korai depriváció hatásáról (a Robertson házaspárral közösen 1952-53-ban)

Ködődéselmélet, John Bowlby



A koragyermekkori kötődés
evolúciós jelentőségű
veleszületett, ösztönalapú,
motivációs viselkedésmintázat



A csecsemő biztonsága
és túlélése

A koragyermekkori kötődés:
Csecsemő és gondozója között
Filogenetikusan programozott
(A csecsemő veleszületett kapcsolódási hajlama)
Szoros testi és érzelmi kötelék

A kötődési viselkedés:

Igény a szoros testi és érzelmi kapcsolatra az anyával
Közelségkeresés jellemzi (szerepe, hogy a gyermek és gondozója ne távolodjon el egymástól)

Veleszületett elemei: sírás, szociális mosoly,
kapaszkodási reflex

Kiváltja: veszély, félelem, fájdalom → anyai gondoskodás

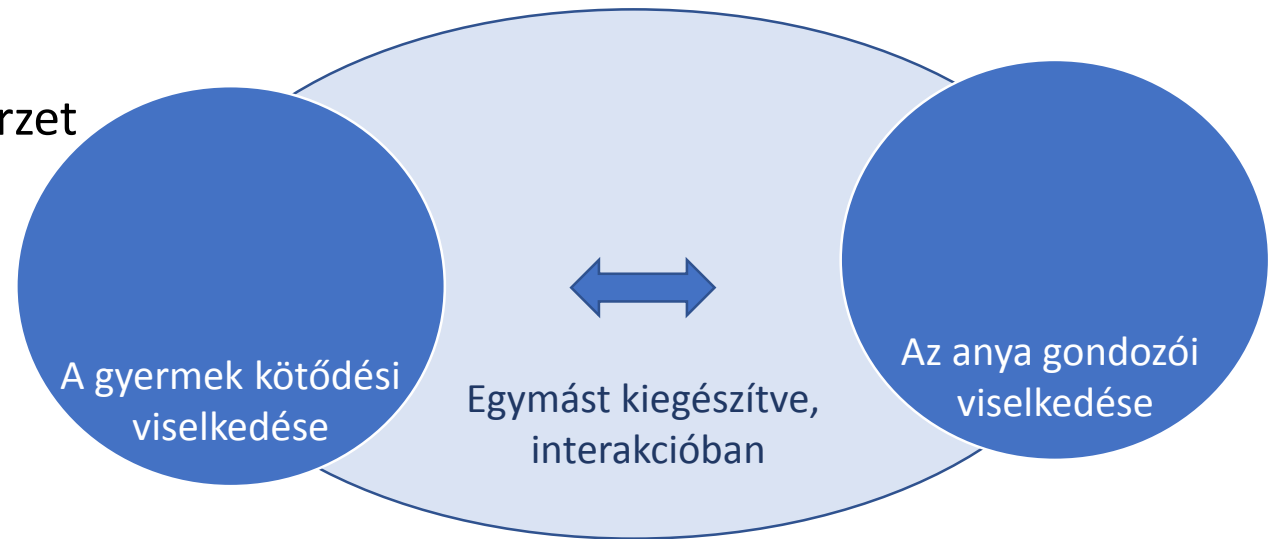
A kötődési rendszer (Bowlby)

A kötődési „tárgyak” = kötődési személyek

Anya → később → szignifikáns mások

A permanens kötődés gyermekkorban
csak néhány meghatározó személlyel

Ha elérhetők, hangolódnak → biztonságérzet



A kötődési és komplementer minőségű gondozói rendszer

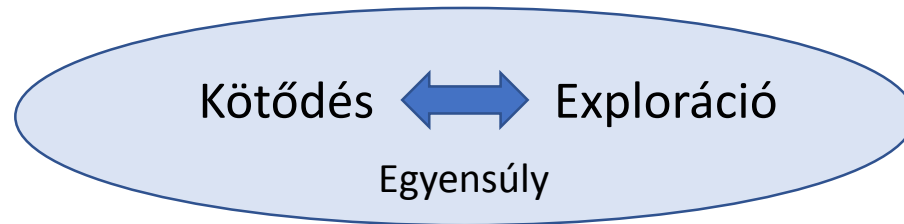
=

ÉRZELMI RENDSZER

(Harry és Harlow, 1971)

A kötődés alapjellemzői

- Előhívja a kötődési személy keresését és a közelség fenntartását
- A kötődési személy adta megnyugtató, biztonságos menedék
- Az elválás, főleg, ha túl gyorsan vagy túl lassan alakul ki, szeparációs szorongást hív elő
- A kötődés egy biztonságos alap a világ felfedezésére



A kötődési rendszer biztosítja
a biztonságos explorációt és a túlélést

Bowlby, 1977: a kötődés mint belső munkamodell = internal working model (IWM)

IWM

Az elsődleges gondozóval szerzett
kötődési tapasztalatok alapján **kondicionálódik**

A kötődési tapasztalatok
lerakódnak ez emlékezeti hálózatban:
Implicit emocionális-procedurális emlékezet



Később hozzájárulnak ahhoz, ahogy
a közeli kapcsolatokban az érzelmeket
és a kapcsolatot érzékeljük, alakítjuk



Implicit kapcsolati tudás
Preverbális, prereflektív szelftapasztalás alapja

Minél pontosabb és árnyaltabb az IWM, annál adaptívabb
A későbbi társas interakciók mintájául szolgál.
A kapcsolati dinamikák meghatározója lesz az élet során.

Felmerülő kérdések

- Mi lehet olyan különleges az anyához való kötődésben?
- Miért van az elválásnak olyan súlyos következménye a kapcsolatokra, illetve a gyermek érzelmi fejlődésére?

Etológiai válaszok I.

Konrad **Lorentz**: imprinting

- Kritikus periódushoz kötött tanulás (lásd fészekhagyó madarak) embernél is?



Etológiai válaszok II.

- **Harlow:** deprivációs kísérletek rhesus majmokkal

- Mi a fontos? Táplálék („drótanya”) vagy ölelés („szőranya”)
- Depriváció súlyos fejlődési következményei:
 - Abnormális szociális viselkedés
 - Extrém agresszió
 - Saját utód gondozására képtelen
 - Nem explorál



szőranya



drótanya

Etológiai válaszok III.

Hinde: szeparációs kísérletek rhesus majmokkal

- Kizárólag kortársakkal nevelkedők:
 - Féltékenység
 - Inadekvát szülői magatartás
- Időszakos izoláció:
 - Kritikus szakasz 3-9 hó:

A Kritikus szakaszban történt szeparáció hatása még évek múlva is észlelhető.



Bowlby kötődésemélete I.

- Anya-gyerek kapcsolat nem pusztán a tápláláson alapszik, a korai szoros kapcsolat funkciója a közelség biztosítása.
- Bioszociális ösztön irányítja a kapcsolat kialakulását. Veleszületett szükséglet, hogy a csecsemő néhány felnőtt gondozóval **tartós, személyre szóló** kötődést alakítson ki (evolúciós haszon)



Bowlby kötődésemélete II.

- **Kötődés:** hosszantartó érzelmi kapcsolat a gyermek és a számára fontos **gondozó** közt.
 - A stabil kötődés kialakulásának feltételei: gondozó *bejósolhatósága* és *megbízhatósága*
- Szülő + csecsemő = egységes rendszer
 - Velezületett, komplementer
 - Csecsemő: kötődési viselkedés
 - pl.: mosolyreflex, baby-face
 - Szülő: gondozási viselkedés (biztonság)



Kötődés fejlődési szakaszai (Bowlby etológiai modellje alapján)

1. A differenciálatlan kötődés (születés – 6hét)

- nem diszkrimináló szociális válaszkészség: szinte minden szociális ingerre válaszol, nemcsak a gondozó jelzéseire.
- Megjelenik az első társas mosoly, amikor már mások arcára reagál a gyermek mosolygással.

2. A megkülönböztetés fázisa (6 hét – 6-8hó)

- kezdi megkülönböztetni a fontos személyeket,
- még elfogadja másoktól is a gondoskodást, de az ismerősöket preferálja

3. Az aktív kötődés szakasza (6-8 hó – 18 hó-2év)

- a kötődés kialakulása és stabilizálódása
- megjelennek a kötődés egyértelmű jelei (nem fogad el bárkitől törődést, ragaszkodik az elsődleges gondozókhoz)

4. A partnerség szakasza (2 – 3év)

- A kötődés stabilizálódik.
- Ebből már nyitni is képes: Idegenekkel ismerkedik, felnőttekkel és kortársakkal.

Differenciálatlan kötődés (=preattachment phase)

- Differenciálatlan = meg nem különböztető kötődés → még nem tesz különbséget a gondozók között
- Az újszülött veleszületett szignáljai aktiválják a kötődést (kapaszkodás, sírás, mosoly, szemkontaktus keresése a felnőttel)
- Az újszülött pozitívan reagál a gondozószemély közelségére → megerősíti a gondozói magatartást
- Már felismeri az anya hangját, arcát, szagát, de még nincsen stabil kötődés.
- Nem fél az idegentől, még nem zavarja, ha ismeretlen gondozó vigyáz rá.



A megkülönböztetés fázisa (=attachment in making phase)

- 6 hét – 6-8 hónap
- Differenciált → másképp reagál az ismert gondozószemélyre, mint az idegenre. Az anyára többet mosolyog, többet gügyög és gyorsabban megnyugszik, ha az anya veszi fel.
- A csecsemő megtanulja, hogy magatartása hatással van a környezetében levőkre.
- A bizalom érzete kezd kialakulni, számít rá, hogy a gondozószemély válaszolni fog, ha jelzéseket ad le.
- Még nem tiltakozik, ha elválasztják a megszokott gondozószemélytől.



Az aktív kötődés szakasza (clear-cut attachment phase)



- Kb. 2 éves korig
- A megszokott gondozószemélyhez való kötődés egyértelmű
- Megjelenik a szeparációs szorongás: nyugtalanná válnak, ha a kötődési személy elmegy
- 6-15 hónapos kor között a szeparációs szorongás felerősödik, de megjelenési formája függ a csecsemő temperamentumától, a körülményektől és a felnőtt magatartásától is.
- A gyermek ugyan szorongást mutat, ha magára hagyják, de ha az anya érzékeny és támogató, akkor ez a szorongás rövid életű.
- Azonban ha a babánál nem alakult ki a tárgyállandóság (Piaget), akkor általában nem kezd el szorongani, ha a szülő elmegy. (Lester et al. 1974)

A partnerség szakasza (=formation of reciprocal relationship)



- 2-3 éves kortól
- A nyelv és a reprezentációs készségek rapid fejlődésével egyre inkább képes érteni a szülők eltávolodásának és visszajövetelének okait, s be tudja jósolni a visszatérést.
- Feszegeti a határokat, megpróbál tárgyalásokat folytatni a gondozószeméllyel: kérései vannak, megpróbálja rábenni dolgokra.
- Idővel egyre kevésbé függ a gondozószemély jelenlététől. Kialakul a biztonságérzet azzal kapcsolatban, hogy a gondozó elérhető lesz és reagálni fog, ha szükség lesz rá.

Maradandó modelleket alakít ki önmagáról és a világról!



A kötődési kapcsolat, mint belső munkamodell (IWM)

- Gyermek korai tapasztalatai alapján
 - képet alkot:
 - Önmagáról, saját értékességéről,
 - A kötődési személyek viselkedéséről,
 - A közeli kapcsolatok természetéről általában.
 - elvárásokat alakít ki, amelyek vezérlik a viselkedést az új kapcsolatokban.
 - kialakítja érzelemregulációs stratégiáját
 - Hogyan küzdjön meg a negatív érzelmekkel, indulatokkal?
 - Önkontroll

Ez a kialakított belső munkamodell (IWM) gyakran egész életre szóló!

A korai kötődés bejósolja a későbbi szocializációt. A biztonságosan kötődő gyermekek sokkal könnyebben válnak reziliens, empátikus, önirányított és magabiztos személyekké, akik mély kapcsolatokat alakítanak ki.

A koragyermekkorai kötődési stílusok és az idegenhelyzet
vizsgálata

Mary Ainsworth



- Bowlby tanítványa volt
- Más kultúrákban is vizsgálta a kötődést
 - Kötődés szakaszai egyetemesek
- Baltimore study:
 - 26 anya-csecsemő pár megfigyelése
 - Az anya szenzitivitása, érzékenysége döntő szerepet játszik
 - Gondozói viselkedés minősége meghatározza a kötődés minőségét

A kötődés mintázatai a gondozói érzékenység és válaszkészség függvényében

(Ainsworth eredeti modellje szerint, melyhez később hozzáadtak még egy 4. kategóriát)

A csecsemő szükségleteire érzékeny és válaszkész gondozás	Következetesen inszenzitív, esetenként elutasító magatartás	Következetlen, kiszámíthatatlan magatartás
↓	↓	↓
Biztonságos kötődés	Bizonytalan, elkerülő kötődés	Bizonytalan, ambivalens kötődés

Kötődés mintázatainak mérése csecsemőkorban

A legismertebb vizsgálati módszer az anya-csecsemő kötődés vizsgálatára:

Idegen Helyzet Vizsgálat (Ainsworth, 1989)

1. anya és csecsemő bemegy a szobába
2. idegen belép, ismerkedni kezd velük
3. anya kimegy
4. csecsemő egyedül az idegennel
5. anya visszatér
6. anya és idegen kimegy
7. csecsemő egyedül
8. idegen tér vissza
9. anya is visszatér
10. idegen távozik



A kötődési stílusok kategóriái 12-18 hónapos korban

Idegen helyzet vizsgálat alapján

	Viselkedés idegen helyzet tesztben	Az anyai viselkedés jellemzői
Biztonságos kötődés	Újra-találkozáskor keresi a kapcsolatot az anyával, könnyen megnyugtatható.	Kellően érzékeny, a kisgyermek igényeire reagáló.
Szorongó-elkerülő kötődés	Újra-találkozáskor kerüli a kapcsolatot az anyával, látszólag közömbös.	A kisgyermek igényeire nem reagál, figyelmen kívül hagyja őket.
Szorongó –ambivalens kötődés	Újra-találkozáskor erősen keresi a kapcsolatot az anyával, de szorong, dühös, nehezen nyugtatható.	Nem következetes válasz a gyermek igényeire, kiszámíthatatlan, hogy mikor reagál.
Dezorganizált kötődés (Main &Solomon, 1986)	Újra-találkozáskor rendezetlen, dezorganizált viselkedés, erős szorongás és elkerülés jellemzi.	Feloldatlan traumát hordozó, bántalmazó, addikt, vagy pszichiátriai beteg szülő.

Biztonságos kötődés

- El mer távolodni az anyától
- Biztonságosan explorál
- Szülő jelenlétében felveszi az idegennel a kapcsolatot. Ha a szülő nincs jelen, nem érdekli az idegen.
- Az anya távozásakor szeparációs szorongással reagál, de a visszatérésekor megnyugtatható.
- A gyermeknek megvan a tudása arról, hogy az anya elérhető, saját magába és környezetébe vetett bizalom jellemzi. Stabil anya-gyerek kapcsolat.



Szorongó-elkerülő kötődés

- Látszólag nem dűl fel, csak enyhe érzelmi reakciót mutat az anya távozásakor. Ugyanakkor fiziológiai szinten szorongás jelei lépnek fel.
- A gondozó és a vizsgáló között kevésbé differenciál.
- Mivel szükséglete gyakran nem teljesülnek, nem keresi a kapcsolatot, inkább elkerüléssel reagál. (Ainsworth & Bell, 1970)
- Gyakran elfordul, elnéz, háttal játszik.



Szorongó–ambivalens kötődés

- Nemigen explorál, fél az idegentől, nem keresi a kapcsolatot.
- Nagyon feldúlja a szeparáció, extrém bánatos és tiltakozó.
- Újra-találkozáskor nehezen nyugszik meg, erős közelséget keres, szorong, ugyanakkor dühös, ambivalens.
- A szeparációt túlköveteléssel próbálja elkerülni, s ez alkalmazkodási nehézségekhez vezethet.
- A gondozószemély viselkedésének inkongruenciája, válaszkészségének kiszámíthatatlansága állhat a háttérben. (Grossman & Grossman, 2006)



Dezorganizált kötődés

- Később vezették be a kategóriát (*Main és Solomon, 1986*)
- Csecsemők 10-20%-a nem besorolható, atipikus viselkedést mutat az Idegen helyzet vizsgálatban.
- A gyermek interperszonális reprezentációi inkongruensek, kötődési viselkedése széttöredezett, erős szorongás, elkerülés jellemzi őket.
- (Már enyhe) stressz hatására összeomlik a gyermek kötődési viselkedése, aki gyakran traumatizált.
- Jellemző viselkedések újra-találkozáskor az Idegen helyzet tesztben:
 - Céltalan, tétova, sztereotip mozgások
 - Tartós mozdulatlanság („freezing”)
 - Gondozótól való félelem jelei
 - Közeledés/távolodás konfliktusa

A dezorganizált kötődés háttere

40-80%-os arányban fordul elő

- Addikt, bántalmazó, személyiségzavaros szülő
- Fel nem oldott anyai traumatizáció
 - Ebből következő atipikus anyai viselkedés (pl.: ijedt/ijesztő viselkedés, anyai disszociatív állapotok, szerepcsere)

Magyarázat:

- Szülő egyszerre biztonság és félelem forrása is → gyermek számára feloldhatatlan konfliktus → kötődési viselkedése összeomlik

A biztonságos kötődés fontossága:

- Biztonságos kötődés → megfelelő affektusreguláció
- Kötődés alapú mentalizáció
- A gyermek, aki biztonságban érzi magát, jobban teljesít az iskolában...



- **Kötődés kialakul bántalmazó szülő esetén is!**
- **Kötődés adaptív a gyermek szempontjából!**

Az anya és a gyermek szerepe a kötődés kialakulásában:

A, Szenzitivitás hipotézis (Bowlby nyomán): az anya kapcsolati érzékenysége, fogékonysága, kongruenciája a döntő.

B, Temperamentum hipotézis: a gyermek veleszületett temperamentum vonásai váltják ki a szülői magatartást.

C, Interakciós hipotézis: a fenti kettő együttes hatása:

Gén X környezet interakció

pl. D4 receptor gén rövid allél → inkongruens anya esetén dezorganizált kötődés,

D4 receptor gén hosszú allél → diszfunkcionális anya nélkül is dezorganizált kötődés

A felnőttkori kötődés

A felnőtt kötődési kapcsolatok...

... ahol a biztonság és a hovatartozás élményét éljük meg, s mely nélkül magányt, elhagyatottságot, bizonytalanságot és nyugtalanságot élünk meg.

Magatartási elemei hasonlóak a gyermekkori kötődéshez:

- Stressz esetén a felnőtt is keresi a kötődési személy közelségét
- Ha nem érhető el a kötődési személy, szorongás ép fel
- A gyász a kötődési személy elvesztésekor alakul ki.

DE!: A felnőttkori kötődési magatartás reciprocitáson alapul

A felnőtt kötődési kapcsolatokban a gondoskodó/ és gondoskodást fogadó szerepek rugalmas váltakozása, kölcsönössége figyelhető meg.

A reciprocitás rugalmassága a felnőttkori kötődés egy további fontos eleme.

A felnőttkori kötődés

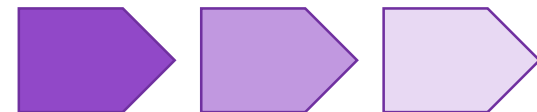
- A kötődés gyermekkorban kondicionálódott belső munkamodellje (IWM) felnőttkorban is tovább él a szignifikáns másikkal való kapcsolatban. (A jelentős események, fejlődési krízisek formálhatják ugyan az élet során.)
- A felnőtt kötődés vizsgálati lehetőségei:
 - A gyermekkori kapcsolat felnőttkori reprezentációinak vizsgálatával (gyermekkori élmények elbeszélésnek elemzésével pl. Felnőtt Kötődési Interjú; vagy a gyermekkorban tapasztalt bánásmód kérdőíves vizsgálatával pl. Szülői Bánásmód Kérdőív)
 - A felnőttkori kötődés leírható a felnőttkori kapcsolatokban megélt érzelmek alapján is.

A felnőtt kötődés jellemzése:

1. A személy **másokról és magáról alkotott képe ill.**
2. A **szorongás-elkerülés érzelmi-viselkedéses dimenziói** mentén
 - Az **elkerülés dimenzió** az autonómia iránti igénnyel írható le
 - A **szorongás dimenziót** az elhagyástól, elutasítástól való félelem, valamint a kötődési személy távolléte miatti aggodalom jellemzi



E dimenziók alapján jön létre
Bartolomew és Horowitz (1991)
4 kategóriás kötődési modellje



A felnőttkori kötődés típusai

Pozitív önértékelés, kötődési és társas stabilitás, a helyzetek megfelelő kiértékelése. Koherens narratívák, a saját és a másik szempontjainak integrálása.

Alacsony elkerülés

Biztonságos:
Én +
Másik +

Aggodalmaskodó:
Én –
Másik +

Nagy az igényük a közelségre és megerősítésre. Szeparációkor szorongás lép fel, ami dependenciát okozhat. Narratíváik nem elég integráltak, sérelmekről, elárasztó érzelmekről, haragról szólnak. Ambivalensek.

Alacsony szorongás

Bizalmatlan:
Én –
Másik -

Magas elkerülés

Elkerülő:
Én+
Másik -

Magas szorongás

Nem bíznak szerethetőségükben, és a kötődési személyben sem. Érzelemszabályozási zavarok lépnek fel. Kötődési reprezentációik dezorganizáltak, Narratíváik inkoherensek, gyakori elem a traumatizáltság.

A függetlenség a meghatározó, az intimitást bagatellizálják, bizalmatlanok, elkerüléssel reagálnak. Narratíváikban idealizálják vagy leértékelik a kapcsolataikat, leírásaik sematikusak.

Pszichoterápiás vonatkozások:
A kötődéselmélet hatása a pszichoanalízisre

A kötődéskutatók, akik pszichoanalízissel is foglalkoztak
Négy jelentősebb szerző – a sok közül

1. **Arieta Slade** nevéhez fűződik a narráló **beszéd formai elemzésének** jelentősége a kötődés vizsgálatában. Ha a beszéd koherenciáját és a használt szavakat megfigyeljük, sokat megtudhatunk arról, hogy milyen kapcsolati várakozások/ tapasztalatok vannak a háttérben.

Ha hirtelen változik **a narratívum minősége** (főleg a koherencia) → pl. ténszerűből emlékekben elvesző → azt jelezheti, hogy változott a munkamodell. A rések az összefüggésrendszerben, csúsztatások, ellenállások → mind azt jelentik, hogy mentalizálatlan élmények vannak a háttérben.

2. **Karlen Lyons-Ruth**: nagyon jelentős szerző. Nevéhez fűződik az **implicit kapcsolati tudás** fogalmának bevezetése.

Dezorganizált kötődést kutatva → a **kapcsolati diatézis modell**t írta le. A dezorganizált kötődésűt élete során számos ellentmondásos magatartási stratégia és integrálatlan mentális tartalom jellemzi. Ezek az ellentmondások tetten érhetők mind intrapszichésen, mind a kapcsolatokban, ahol az egyén hajlamos a **hosztilis/ gyámoltalan hasított kötődési munkamodell** alkalmazására. Ez utóbbi gyakran transzgenerációs átvitelt mutat, ahol a kiegyensúlyozatlan anya-csecsemő kapcsolatban kezdeményezni csak a másik rovására lehet.

Ez magyarázza azt is, miért ismétlődik a trauma, s miért marad feldolgozatlan a már dezorganizált kötődési kapcsolatban.

3. Morris Eagle:

A csecsemő **szubjektív élménye** az átélt biztonság. A kialakuló IWM nem tükrözi teljesen pontosan a valós interakciókat. Fontos megfigyelni, hogy a különböző csecsemők, különféleképpen reagálnak hasonló kapcsolati interakcióban.

A későbbi kapcsolatokban és a terápiás áttételben újra-aktiválódnak a korábbi kötődési szerepek. Ez egy lehetséges magyarázata az ismétlési kényszernek.

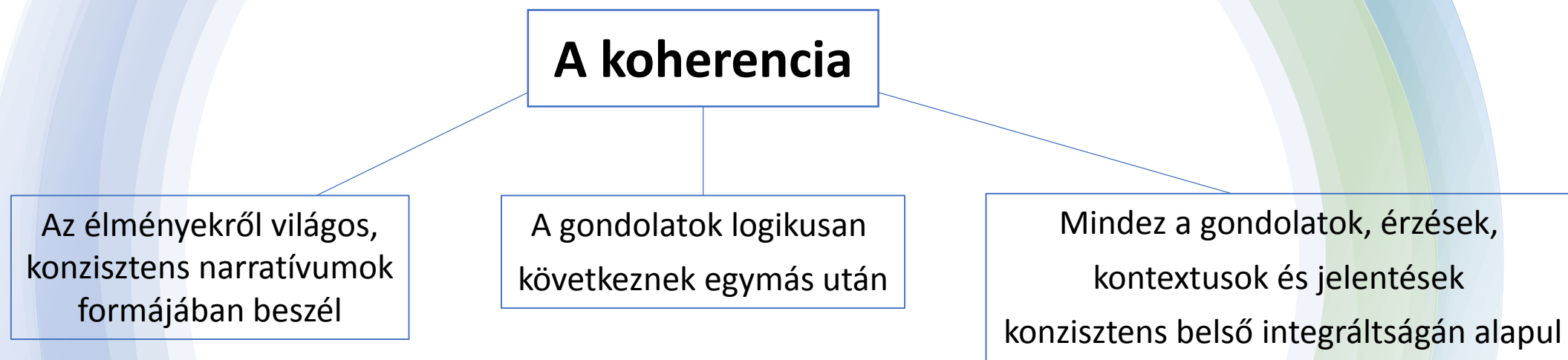
4. Peter Fonagy

Jelentős hozzájárulásai vannak mind a pszichoanalitikus elmélet, mind a kötődés kutatás (sőt, a szociális kogníció fejlődésének kutatása) terén.

A személyiségműködés és zavar háttérében rejlő folyamatok komplex működési modelljét dolgozta ki. Ennek kapcsán kitér kötődési zavar és a trauma átvitel transzgenerációs átvitelének mechanizmusaira is.

Kötődés alapú mentalizációra alapozott pszichoterápiás módszert dolgozott ki borderline személyiségzavar esetére (Anthony Bateman-nel közösen): a mentalizáció alapú terápiát. → → következő félév.

A biztonságos kötődés ismérve 1.



A megszerzett
biztonságos
kötődés
(Pearson és
mtsai, 1994)

A korai kapcsolataikban bizonytalan kötődők későbbi kapcsolatuk hatására biztonságosan kötődővé válhatnak.

Ismérve:

- Képes bizalommal másokhoz fordulni az önmegnyugtató és intimitás érdekében.
- Koherens narratívumot hoz létre az életével, múltjával kapcsolatban.
- Metakognitív gondolkodást alakít ki a származási családdal kapcsolatban.
- Minimalizálja az idealizációt és a családi lojalitást.
- Világos és érthető gondolkodás a szelfvel kapcsolatban ill. a szelf és jelentős kapcsolataival vonatkozásában
- Képes az élete során felmerülő jelentős veszteségek megoldására.

A narratívum jellemzői, miközben a páciens gyermekkoráról, múltjáról beszél

A folyamatosan biztonságosan kötődő:

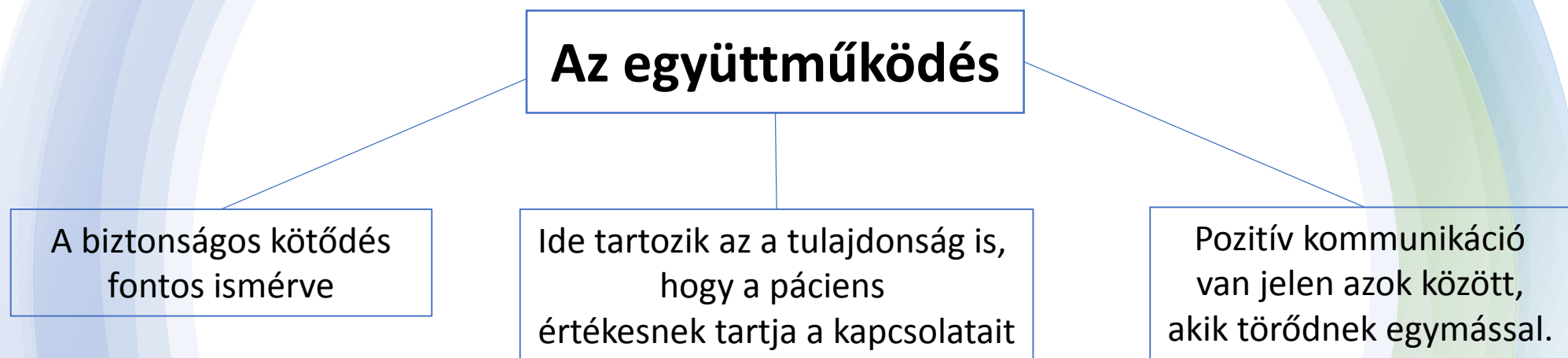
Pozitív gyermekkori élmények, koherens elbeszélés.

Megszerzett biztonságos kötődés esetén:

Negatív múltbéli élmények, de koherens elbeszélés

A koherencia arra utal, hogy kialakultak a biztonságos munkamódok annak ellenére, hogy korábban negatív élményei voltak a gondozószeméllyel.

A biztonságos kötődés ismérve 2.



„A legalapvetőbb szinteken a pszichoterápia interszubjektív működését nem az határozza meg, hogy a terapeuta mit tesz a páciensért, vagy mit mond neki. Sokkal inkább tekinthető kulcsfontosságúnak az a mód, ahogy a pácienssel együtt van – különösen az affektíven telített, stresszteli pillanatokban. „

Shore & Shore, 2008

Hogyan alakul ki a szerzett biztonságos kötődés a terápia során?

„A legalapvetőbb szinteken a pszichoterápia interszubjektív működését nem az határozza meg, hogy a terapeuta mit tesz a páciensért, vagy mit mond neki. Sokkal inkább tekinthető kulcsfontosságúnak az a mód, ahogy a pácienssel együtt van – különösen az affektíven telített, stresszteli pillanatokban. „

Shore & Shore, 2008

Gyakran a tudattalan, nonverbális, affektív tényezők sokkal fontosabbak, mint tudatos, kognitív-verbális elemek. Empátia, türelem, hitelesség, elfogadás → a terápiás kapcsolat ***korrektív kötődési élmény*** lehet.

Koherencia



Együttműködés



Megszerzett
biztonságos kötődés

Mentalizáció: mások és saját
mentális állapotainak megértése

Reflexió: Az élmények (pl. gyermekkori trauma)
dekonstrukciója – gondolatokká, érzésekké,
jelentésekké és kontextussá.

Képesse válik megérteni egykori gondozóját.
Átdolgozni a kapcsolati tapasztalatait.

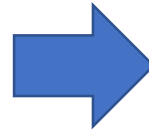
Az alternatív támogató személyek szerepe

Sanders et al., 2011: Pathways to earned-security:
the role of alternative support figures
(in: Attachment & Human Development)

A biztonságos alternatív kötődési személyek
a velük kialakított megbízható kapcsolatok által
segítenek újravezetni a kötődési pályákat, így
kialakulhat a biztonságos kötődés.

Megszerzett biztonságos kötődés:

- Koherencia
- Együttműködés
- Mentalizáció
- Reflexió



Bizalom
Önirányítottság
Önkifejezés
Öngondoskodás
Hatékony
Egészséges intimitás



„I love the way attachment research showed that fate (having less than perfect parents) isn't necessarily destiny. If you can make sense of your life story you can change it.” Daniel Siegel

„Szeretem, ahogy a kötődéskutatás rámutat, hogy a sors (vagyis, hogy szüleink nem tökéletesek) nem feltétlenül a végzet. Ha értelmet tudunk adni az életünk történetének, akkor megváltoztathatjuk.”
D. S.