

Kapcsolatok kapcsolati hálóban

„Nem jó az embernek egyedül lennie.”
(Teremtés könyve 2,18)

A teológiai és a szorosan az emberrel foglalkozó tudományok, úgymint az antropológia, szociológia, pszichológia megegyezik abban, hogy az ember alapvetően kapcsolati természetű.

A pszichológiai szakirodalom kiemelt jelentőségű tényezőként kezeli a kapcsolatokat. Nem öncélúan. A kapcsolatok tanulmányozásának nemcsak önmagában való értéke van, hanem jelentős gyakorlati haszna is, hiszen a kapcsolat minősége, megszakadása vagy hiánya számos módon hat az ember életére, személyiségének fejlődésére, boldogságára és testi-lelki egészségére.

A kapcsolódás, kapcsolatban levés alapvető motívumunk. Az emberek születésüktől halálukig vágyódnak a kapcsolatban lét után, és keresik a másik emberrel való kapcsolatot.¹ Maslow² közismert szükséglet-hierarchiájában a hiányszükségletek körében sorolja fel a valakihez való tartozás igényét, állítva, hogy a szoros, befogadó kapcsolatok hiánya akadály lehet a személy fejlődésében.

A jóllét összetevőit kutató elméleti megfontolások és empirikus kutatások eredményei azt mutatják, hogy a másokkal való kapcsolat egyike a jóllét forrásainak.³ A jólléthez nagyon hasonló boldogság összetevőit kereső kutatók pedig a legfontosabb források körében nem a gazdagságot, nem az iskolázottságot, sőt nem az egészséget, hanem a kapcsolatban levés elsőbbségét igazolják.⁴ A kapcsolat jelentőségét az a tény is aláhúzza, hogy a jóllét és a boldog-

ság további komponensei is a kapcsolatokhoz köthetők.⁵ Az önértékelés, önfogadás mások visszajelzései alapján alakul, az autonómia a kapcsolatban megélt függőség-függetlenség helyes arányából emelkedik ki, az élet szándékkal telítettségének érzése a szocializáció tartalmából formálódik ki, a személyes növekedés, kibontakozás, gazdagodás érzése a szoros támogató kapcsolatokból születik meg.

A kapcsolatok fontosságát igazolják azok a vizsgálatok is, amelyek az élet legnagyobb nehézségeit próbálták számba venni. A nehéz élethelyzetek így kialakult listáin⁶ a súlyossági sorrend első helyein a kapcsolatvesztés formái állnak (házastárs halála, válás, házastársak szerepeltetése, közeli családtag halála).

A KAPCSOLATOK SZEREPE A SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉSBN

„Hiába fűrösztöd önmagadban, / Csak másban moshatod meg arcodat”

(József Attila)

Az emberi kapcsolat a létezés állapota, az ember fejlődése csak kapcsolatban valósulhat meg. A kapcsolatok nemcsak keretet biztosítanak a fejlődéshez, hanem közvetlenül is befolyásolják az egyéni fejlődés menetét. Fontos megállapítás – valóságtartalmát a hogyan megválaszolásával igazolhatjuk.

Az énképet és az önértékelést a jelentős mások visszajelzései formálják. Winnicott⁷ az anya tükröző funkciójáról beszél, Cooley⁸ pedig a „tükör-én” fontosságát emeli ki, és kizárólagosnak

1 Baumeister, R. – Leary, M.: The need to belong: Desire for interpersonal attachment as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117 (1995), 497–529. ■ 2 Maslow, A.: *Motivation and Personality*. New York, 1954, Harper and Row. ■ 3 Keyes, C. L. – Ryff, C. D.: Psychological well-being in midlife. In: Willis, S. – Reid, J. (Eds.): *Life in the Middle: Psychological and Social Development in Middle Age*. San Diego, 1999, Academic Press, 161–168. ■ 4 Csikszentmihályi M.: *Flow: az áramlat*. Budapest, 1997, Akadémiai Kiadó. ■ 5 Keyes, C. L. – Ryff, C. D.: Psychological well-being in midlife, i. m. 6 Holmes, T. H. – Rahe, R. H.: The social readjustment rating scale. *J. Psychosomatic Research*, 11 (1967), 213–218. ■ 7 Winnicott, D. W.: *The Theory of Parent-Infant Relationship*. London, 1990, Karnac Books. ■ 8 Cooley, C. H.: *Human nature and the social order*. New York, 1902, Scibner's. Idézi: Krause, N. – Wulff, K. M.: Church based social ties, a sense of belonging in a congregation an physical health status. *Intern. Psychol. Relig.*, 15 (1) (2005), 73–79.

tartja az énkép formálódásában. Az énszichológusok ugyan vitatják a kizárólagosságot, de a tükrözés fontosságában egyetértenek. A másik ember valóban tükör számunkra: gyermekként olyannak látjuk önmagunkat, amilyenek a velünk szoros kapcsolatban lévő szülők tükrében mutatkozunk. A későbbiekben pedig a másik személy tükre, visszajelzései elindítják az önreflexió fejlődését, az éntapasztalatok tudatosítását, a belső források megismerésére való törekvést, amelyek egyre jelentősebbé válnak az énkép és az önértékelés formálódásában. A jelentős másik erős hatásának tényét igazolja az önmagát beteljesítő jóslat (Pygmalion-effektus) közismert jelensége is, amelynek során a gyermek énképe, sőt személyisége a jelentős másik róla kialakított képére formálódik vagy legalábbis ahhoz igazodik.

Az emberi személyiség központi magja, az én mai elgondolásunk szerint kétpólusú, magában foglalja az ént, és utal a „nem én”-re is. Ez mutatkozik meg az emberi természet összehasonlító jellegében, amely a számos területről hiányzó abszolút mércét helyettesíti. Nemcsak életünk jelentős személyei hasonlítanak bennünket másokhoz, hanem mi magunk is összehasonlításokat teszünk önmagunk és mások között.

Az emberi személyiség stabilitásának egyik pillére az énidentitás, amely ugyancsak a másokkal való kapcsolatban gyökerezik; a fejlődés során elkülönül az én és a nem én, azonosulások sorozatában formálódik a személyes és a szociális identitás, tudatosodnak gyökerek, megerősödik az eszméknek, hitrendszereknek, társaknak és Istennek való elköteleződés.

A személyiség formálódásában kiemelt jelentősége van a társas szerepeknek, amelyek mindig egyben kapcsolatot is jelentenek. Ezekben a szerepkapcsolatokban lehetőséget kap a fejlődő személyiség, hogy megismerje, átvegye a szereppartner nézőpontját, hogy önmagát szerepeiben megvizsgálja és megerősítse.

A kapcsolatban történik meg az én validálása és a valódi én kimunkálása. A szoros kapcsolatokban éli meg az ember a befogadottság, értékesség, elfogadottság élményét. A szoros, bensőséges kapcsolat azt is jelenti, hogy abban az egyén önmaga lehet, nincs szüksége önvédelemre és önbemutatásra, megmutathatja valódi érzéseit, láttathatja hibáit és gyengeségeit. Ebben a kapcsolati létben formálódik ki a valódi én, válik hitelessé a személyé.⁹

Fontos megemlítenünk még a szoros kapcsolatoknak a szociális kontroll működésében játszott szerepét. A szoros kapcsolatok léte és a másikért érzett felelősség alapján a társak befolyásolják a másikat az egészségesebb életstílus kialakítására, és a másik szorongásának, potenciális fájdalomának elkerülése érdekében csökkentik saját kockázatkereső viselkedésmódjaikat.

Végül a kapcsolat az a keret, amely megvédi az egyént a külső támadásoktól, fenyegetésektől, csökkenti a stressz feszültségét, elősegíti a szegyen és a bűntudat feloldását.

A KAPCSOLATOK HATÁSA AZ EGÉSZSÉGRE: A SZERETET MINT EGÉSZSÉGÜGYI TÉNYEZŐ

Az egészséggel, betegséggel kapcsolatos vizsgálatok egyértelműen azt igazolják, hogy azoknak a személyeknek, akik társas kapcsolatokban élnek, jobb a fizikai és pszichés egészségük, mint a másokhoz csak gyenge szálakkal kötődőknek. A társas kapcsolatok hatásait közvetítő folyamatok teljes körű azonosítása még várat magára, de már számos tényezőt ismerünk közülük, így például a *társtámogatás* jelenségét. A kapcsolati társak eszköz- és érzelmi jellegű támogatást nyújtanak egymásnak, s ezáltal csökkentik a stressz negatív hatásait. Emellett a társtámogatás erősíti az egyedi megküzdést, és közös megküzdési módok alkalmazásával hatékonyabb megbirkózást tesz lehetővé.

A kapcsolatok pozitív hatásainak létét megerősítik azok az eredmények, amelyek a kapcsolatvesztés, kapcsolathiány egyénre tett negatív hatásait bizonyítják. A kapcsolatból nyerhető

⁹ Harter, S.: The personal self in social context: Barrier to authenticity. In Ashmore, R. – Jussim, L. (Eds.): *Self and Identity*. Oxford, 1997, Oxford University Press, 81–105.

társas támogatás gyengesége vagy hiánya nemcsak egészségkárosodáshoz, boldogtalansághoz, hanem esetenként halálhoz is vezethet.¹⁰

KAPCSOLATI FORMÁK

A kapcsolatok nagyon sokfélék, több szempontból osztályozhatók, emellett változnak, erősödnek, elhalnak, majd újra összefonódnak. Ennek ellenére számos kapcsolati tipológia létezik, amelyek a kapcsolatok különféle szempontjai alapján alakultak ki. Ezek a tipológiák – mint a tipológiák általában – nem képesek megragadni a kapcsolati formák változatait és sokféleségét, mégis fontosak, mert hozzájárulnak a kapcsolat egy-egy kiemelt aspektusának jobb megértéséhez, pontosabb értelmezéséhez és a speciális kapcsolati helyzetek azonosításához.

Az alábbiakban – a teljesség igénye nélkül – néhány kapcsolati formával foglalkozunk, amelyek jól használhatók a kapcsolatok megértéséhez. A tipológiák elkülönülése ellenére is jól láthatóvá válik erős hasonlóságuk, és megmutatják a legfontosabb kapcsolati aspektusokat.

Levinger és *Snoek*¹¹ tipológiájukban a kapcsolatok fejlődését és a személyes bevonódás mértékét veszik figyelembe. Három kapcsolati formából álló tipológiájukban az első az egyoldalú vonzódás a másik iránt, a *vágyott kapcsolat*, amelyből a kölcsönösség és a lényegi interakciók is hiányoznak. Az egyén szempontjából e vágyott kapcsolatok is jelentősek lehetnek, mivel a személy érzelmileg bevonódik, és ez a valódi kapcsolat lehetőségét hordozza. A második forma a *felszínes kapcsolatokat* fogja össze. Ezekben még gyenge a személyes bevonódás, a partnerek inkább szerepeik szerint viselkednek (vevő-eladó, postás és címzett), nem személyként vannak jelen. A harmadik formában a *valódi kapcsolatok* jelennek meg, amelyeket mély személyes bevonódás, kölcsönösség és az intimitás valamilyen foka jellemez, és amelyekben a partnerek személyként kezelik egymást.

Ez a kapcsolati tipológia lehetőséget ad az egyes szintekhez kapcsolódó kommunikáció jellegzetességeinek megmutatására, mintegy igazolva, hogy a kapcsolatok alakításában és azonosításában jelentős szerepe van a kommunikáció mikéntjének. Az első szinten nincs kölcsönös kommunikáció, nem kölcsönös a másik észrevevése, nincs találkozás. A második formában a kommunikáció sablonos, közhelyek emlegetése, cserélgetése folyik („Szép idő van.” „Megjöttél?”), amelyek inkább a „látlak, észrevettelek, számon tartalak” kifejezésére, mintsem személyes közlésre szolgálnak. A felszínes, de közelebbi váló kapcsolatokban már fontos téma lehet az információcsere egy másik emberről, egy közös ismerőről („Látta?” „Hallotta?”). A kapcsolat még nem személyes, de már van egy gyenge kapcsolati szál: a másik ember, akiről beszélni lehet. A harmadik formában megjelenő személyes kapcsolatban az önfeltárás, az élmények, gondolatok, érzelmek megosztása jellemzi a kommunikációt.

*Csirszka János*¹² négy kapcsolati formát különböztet meg: operatív, függőségi, interaktív és szolgálat jellegű kapcsolatokról beszél. A megkülönböztetés ismérve a kapcsolatok funkciója és a kapcsolati partnerek egyenlőségének mértéke.

Az *operatív kapcsolat* lényege a tagok funkcióinak összerendezettsége és célirányos tevékenysége. Ebbe hierarchia, egyenrangúság és érzelmek is bevonódhatnak. Főként munkatársak között jön létre.

A *függőségi kapcsolatban* lévőket személyes kötelék fűzi össze. Az egyéni adottságoztól függ az alá- és fölérendeltség mértéke (a gyerek-szülő, a házastársi kapcsolat vagy bandákban a vezér és az alárendelt kapcsolata tartozhat ide).

Az *interaktív kapcsolati* típusban *Csirszka* a kölcsönösséget és az egyenrangúságot hangsúlyozza (a barátság, baráti, kortársi kapcsolatok tartozhatnak ide, de formálisan a házasság is).

A *szolgáló jellegű kapcsolatokban* a szolgáló a kapcsolati partner javát, fejlődését, gyógyulását

10 Chiriboga, D.: Stability and change in social relations: Perspectives from gerontology and stress research. In Vangelisti, A. – Reis, H. T. – Tizpatrick, M. A. (Eds.): *Stability and Change in Relationships*. Cambridge, 2002, Cambridge University Press, 2–206. ■ 11 Levinger, G. – Snoek, J. D.: *Attraction in Relationships*. Moristown, 1972, General Learning Press. Idézi Forgács J.: *A társas érintkezés pszichológiája*. Budapest, 1986, Gondolat Könyvkiadó – Kairosz. ■ 12 Csirszka J.: *A személyiség pszichológiai vázlata*. Budapest, 2003, Arboc Kiadó.

segíti (tanár-diák, orvos-beteg, szülő-gyerek, terapeuta-kliens). Csirszka tipológiájának gyengesége az egy típusba tartozók sokféleségében található, mivel így kevés támpontot adnak az egyén kapcsolati nyereségeinek és problémáinak feltárásához.

Clark¹³ az ember természetének két ellentétes oldalára alapozott tipológiájában: az egyenlőségre és az altruizmusra, azaz cserére épülő és a másik jóllétét elősegítő (altruisztikus) kapcsolati formákat különböztetett meg.

A cserére épülő kapcsolatokban az emberek az egyenlőség fenntartását keresik, és arra motiváltak, hogy az adok-veszek folyamatban azonos értékű cserék jöjjenek létre. Az *altruisztikus kapcsolatokban* a viszonzás megkívánása nélkül adnak egymásnak konkrét és szimbolikus javakat, vagyis mindkét fél a „semmiért egészen” elvet vallja. Ebben a formában a társak inkább a másikat, mint a maguk szükségleteire figyelnek, valószínű, hogy minden bajában, nehézségben segítenek neki. A két kapcsolati formának különösen a hosszú távú kapcsolatokban van jelentősége. Az altruisztikus, szövetségi jellegű házasságokban a tártámogatás a stabilitást és az elégedettséget segíti, míg a kalmárszellemű házasságokban az egyenlőség ugyan hozzájárul az elégedettséghez, de mivel az egyenlőség nehéz élethelyzetekben kevésbé biztosítható, ezek a kapcsolatok törékenyebbek.¹⁴

Clark szerint az emberi kapcsolatok többsége a kettő keverékének tekinthető, éles szétválasztásuk nehéz. Éppen ezért többen törekszenek arra, hogy a két típus alapvető különbségeit más jellemzőkkel egészítsék ki. Hill és Hall¹⁵ az interperszonális (más kifejezéssel pszichológiai) büntudatban és a megbocsátásban látta a különbséget. Vizsgálataik szerint az interperszonális büntudat elsősorban a szövetségi kapcsolatokban jelenik meg, és jóvátételre motiváló jellegével erősíti az interperszonális kötést. A másik fontos elkülönítő jellemző a megbocsá-

tás. A cserére épülő kapcsolatokban inkább a rejtett megbocsátás működik.¹⁶ Ebben a formában a megbántott fél élvezzi a megbocsátásból adódó előnyöket, és előnyökhöz jut a megbántó megbékítő ajándékai által is. A szövetségre épülő kapcsolatokban a valódi megbocsátás a gyakoribb. Hozzá kell tennünk, hogy a két kapcsolat ezek mellett különbözik az érzelmi bevonódás mértékében, az önfeltárásban és a biztonság adásában is.

A legtöbbet kutatott kapcsolati tipológia Fiske¹⁷ nevéhez fűződik. Szerinte az emberek univerzálisan, minden kultúrában négy elkülönülő modellt használnak arra, hogy a másik emberrel való kapcsolatukat kiformalják:

- *Altruisztikus vagy szövetségi kapcsolat*, Clark ismertetett típusához hasonló. Ebben mindkét fél adja azt, amivel rendelkezik, és nem mérlegelik az adott és a kapott javak mennyiségét. Azonosak az értékek, a közös jót hangsúlyozzák, és egy kapcsolati egység tagjaiként határozzák meg magukat.
- *Tekintélyalapú kapcsolatok* (Csirszka függőségi kapcsolatához hasonló), melyek a státusz-hierarchia szerint szerveződnek, a privilégiumok és a felelősség e rend szerint alakul (vezető-vezetett, szülő-gyerek kapcsolat).
- *Egyenlőségre épülő, szimmetrikus kapcsolatok*. Középpontjukban a kölcsönösség és az egyenlőség áll. A résztvevők önálló, független egyénként határozzák meg magukat, aki kapcsolatban áll egy másik független egyénnel (élettársi kapcsolat, barátság, kortárskapcsolatok).
- *Kalmárszellemű, csereelméletre épülő kapcsolatok* (Clark hasonló típusa), amelyekben mindkét fél azt várja el, hogy érzelmi, időbeli, anyagi befektetései megtérüljenek.

Ezekben a tipológiákban jól meghatározható kritériumok szerint különülnek el a kapcsolatok, de talán nem a leglényegesebb kapcsolati elemeket emelik a középpontba. Foglalkoznak

13 Clark, M. S.: Record keeping in two types of relationships. *J. of Personality and Social Psychology*, 47 (1984), 549–557.
■ 14 Horváth-Szabó K.: Korunk dilemmája: szövetségre vagy szerződésre épülő házasság. *Embertárs*, 2003/4., 39–46.
■ 15 Hill, P. C. – Hall, T. W.: Relational schemas in processing one's image of God and self. *J. Psychology and Christianity*, 21 (2002), 365–373. ■ 16 Horváth-Szabó K.: A megbocsátás pszichológiája. In uő: *Vallás és emberi magatartás*. Piliscsaba, 2007, PPKE BTK, 99–119. ■ 17 Fiske, A. P.: *Structures of Social Life: The Four Elementary Forms of Human Relationships*. New York, 1991, Free Press.

ugyan a kapcsolati forrásokkal, de nem adnak magyarázatot arra, hogy az erőforrás-elosztás milyen motiváció alapján történik. Inkább magatartást leíró, szociológiai kategóriák.

A továbbiakban Weiss¹⁸ mélyebb, alapvető kapcsolati jellemzők alapján megfogalmazott típusait mutatjuk be. Weiss a kapcsolatokat kötődélméleti szempontból vizsgálta meg, pszichológiai ismérveket keresett, és a kapcsolatban megélhető érzelmeket (biztonság, vonzalom, szeretet, komfort), kognitív tényezőket (elvárás, megértés) és a kapcsolati funkciót helyezte a középpontba. Mindezek alapján hat kapcsolati formát különített el: az *érzelmi bevonódás* mértéke, jellege alapján kötődésre és vonzalomra épülő, míg a *funkció* szempontjából fejlesztő-irányító és gyógyító jellegű kapcsolatokat azonosított. Weiss kategóriái abban is különböznek a fentiekben ismertetett típuscsoportoktól, hogy ő csak az érzelmileg fontos, valódi kapcsolatokkal foglalkozik, de ezek között is különbséget tesz, elsődleges és másodlagos kapcsolatokról beszél.

A Weiss által leírt kapcsolati formák:

- *Kötődési kapcsolatok*, amelyek a biztonságra, a közelségkeresésre és az elválastól való félelemre épülnek.
- *Affiliációra/vonzalomra épülő kapcsolatok*, amelyek kölcsönösségen, szoros kapcsolatot létrehozó együttműködésen, együttléten és élményközösségen alapulnak.
- *Tartós szövetség*, amelynek központja a másikért vállalt felelősség, a másik jólléte iránti elköteleződés.
- *Együttműködési kapcsolatok*, amelyek alapja a közös célért való tevékenység, munka.
- *Fejlesztő, növekedést segítő kapcsolatok*, amelyekben az egyik vagy mindkét fél felelősséget vállal a másik fejlődéséért, elősegíti személyiségének kiteljesedését.
- *Segítséget nyújtó kapcsolatok* (Csirszka felosztásában a szolgáló kapcsolatnak felelnek meg), amelyek a másik gyógyulásában, nehézségeinek megoldásában, traumatikus esemé-

nyek feldolgozásában, krízisben nyújtanak támogatást.

A weissi kategóriák különböző szempontok és funkciók szerint különülnek el. Vannak olyan kapcsolati formák, amelyek egy-egy kapcsolati funkcióra specializálódnak, ami által sajátos hozzájárulást nyújtanak az egyén és a kapcsolat számára. Más kapcsolati formák többfunkciójúak, és részben vagy akár egészében is az elkülönített speciális kapcsolati formák funkcióit is tartalmazzák. Általában elmondható, hogy minél többféle funkciója van egy kapcsolatnak, annál központibb jellegű és annál fontosabb az egyén számára.¹⁹

KÖTÖDÉS ÉS VONZALOM

A kötődés és az affiliáció (vonzódás, valakihez tartozás érzése) az ember alapvető motivációja, mindkettő evolúciós eredetű. A kötődés Bowlby²⁰ szerint biológiailag megalapozott, „az idegrendszerben előre huzalozott” kötés – minden gyermek kötődési készenléttel születik. A kötődés funkciója a védelem és a biztonság megteremtése. Az affiliációs szükséglet, amelyet először Murray²¹ emelt be a pszichogenetikus motívumok közé, a minden emberben élő, pozitív kapcsolatokra vonatkozó vágyat fogalmazza meg.

A kötődési és affiliatív kapcsolatok több vonatkozásban hasonlítanak egymáshoz, de a kapcsolatot megalapozó kötelék jellege és funkciója más a két típusban. Mindkettő erősíti a biztonságot és a valakihez tartozás érzését, mindkettő jelentős a tártámogatásban és a másik megértésében. Mindkettőben önmagában cél és nem eszköz a kapcsolat. A különbségek a kizárólagosság és az intimitás mértékében jelennek meg. A kötődési kapcsolatban az ember kizárólagosságra törekszik, erős a kisajátítás és az intimitás igénye, ugyanakkor ez az affiliatív kapcsolatokra kevésbé jellemző. A kötődési kapcsolatok a biztonságra

18 Weiss, R. S.: A taxonomy of relationships. *J. Social and Personal Relationships*, 15 (1998), 671–683. ■ 19 Weiss, R. S.: Grief, bonds and relationships. In Stroebe, M. S. – Hansson, R. O. – Stroebe, W. – Schut, H. (Eds.): *Handbook of Bereavement Research*. Washington, D. C., 2007, APA, 47–62. ■ 20 Bowlby, J.: *Attachment and Loss I. – Attachment*. New York, 1968, Basic Books. ■ 21 Murray, H. A.: *Exploration in Personality*. New York, 1938, Oxford University Press. Idézi Gross, R.: *Psychology*. London, 1987, Hodder and Soughton.

épülnek, az affiliatív kapcsolatok a közös érdeklődésre, az egymás iránti vonzalomra és a kölcsönös előnyökre alapozódnak. A legfontosabb különbség azonban a kapcsolat megszakadását, illetve elvesztését követő gyötrelmet intenzitásában van. A kötődési kapcsolatok megszakadását traumatikus és intenzív gyászolási folyamat követi, míg az affiliatív kapcsolatok elvesztése okozhat gyötrelmet, de nem jár gyászolással. Mindezeket figyelembe véve Weiss a kötődési kapcsolatot elsődleges, az affiliatív kapcsolatokat pedig másodlagos kapcsolatoknak tartja.²²

A kapcsolatok az életkori fázisokon való áthaladás, illetve jelentős stresszhelyzetek idején változnak, érzelmi tartalmukat, az elköteleződés mértékét, a kötődés erősségét tekintve erősödhetnek vagy gyengülhetnek. Az affiliatív kapcsolatok kötődési kapcsolatokká válhatnak (baráti kapcsolatból házasság), vagy például testvérek sajátos helyzetekben erős kötődési kapcsolatot alakíthatnak ki. A kötődési kapcsolatok a kötődés mellett tartalmazhatják az affiliatív kapcsolatok számos jellemzőjét, a szövetséget, a tanácsadást, az irányítást és az egyenlőséget. A kapcsolati változások ezenkívül azt is jelentik, hogy vannak változóban lévő kapcsolatok, amelyek átmenetileg mindkét kapcsolati formába tartozhatnak. Ez azonban nem gyengíti hatásaikat, hiszen a több funkció inkább erősíti, mint gyengíti a kapcsolatokat.

KÖTÖDÉSI KAPCSOLATOK: SZÁRNYAK ÉS GYÖKEREK

A kötődést általánosan úgy definiálhatjuk, mint erős érzelmi kötést, amely viszonylag hosszan tartó kapocs, és amelyben a kötődési társ egyedi személyként, mással fel nem cserélhetően van jelen.

A kötődés során az ember belegyökerezik egy fontos kapcsolatba, amely bizalommal látja el, és lehetőséget ad a szárnyalásra, a személyiség kibontakozására. A belegyökerezés bizalmat és kiszámíthatóságot ad, együttműködést, elköteleződést tesz lehetővé. Ezen állandóság talaján jöhet létre a fejlődés és változás. A bizalom és biz-

tonság nyitottá tesz az egészséges kockázatvállalásra, bátorra tesz, de megóv a vakmerőségtől. A kötődés gyengesége vagy hiánya viszont olyan kapcsolati pályára állítja az embert, amelyen bizonytalanul mozog, és az élet peremére szorul.

A kötődés idegtudományi szempontból erős híd két ember agya között. Amikor két ember közvetlen, szoros kapcsolatba kerül, „akkor egy visszacsatoló hurok jön létre a két agy között, amely átlépi a testek közötti bőr- és agyhatárt, amikor az agyak működtetik, változtatják egymást”.²³ Eközben az érzések, gondolatok összehangolódnak.

1. Az anya-gyermek kapcsolat

Az anya-gyermek kapcsolat az ember legfontosabb interperszonális kapcsolata, amely ősmintája minden más viszonyoknak. Bowlby²⁴ szerint a lelki egészséghez elengedhetetlen, hogy a csecsemő és a kisgyerek meleg, szoros, bensőséges és folyamatos kapcsolatban legyen az anyával (vagy egy anyát helyettesítő személlyel), mivel ez annyira fontos, mint a fehérje és a vitamin a testi egészség számára. Ez az első és legerősebb kötődés, amely segíti a beágyazódást, begyökeresedést a kapcsolati hálóba, bizalmat és állandóságot ad, amely bizalom talaján a gyermek személyisége kibontakozhat.

Ez a kötődési kapcsolat örökletesen meghatározott, zsigeri szinten, mély idegrendszeri struktúrába ágyazott és őrzött kötés egy másik emberhez, élmények, tapasztalatok, viselkedésmódok kapcsolódnak hozzá. A születést követő első hónapokban rögzül az a kapcsolati alapsztruktúra (anyastruktúra), amely minden későbbi kapcsolat alapjává, gyökerévé válik. Elvárásokat és viselkedési forgatókönyveket ír elő a további kapcsolatok számára, úgy is mondhatnánk: bélyeget nyom a kapcsolatokra. Az ember memóriájában őrzi a jelentős személyek, elsősorban az anya természetét, kapcsolati viselkedését, és e belső képek (reprezentációk) új kapcsolatokban aktivizálódnak. Ha például találkoznak valakivel, aki hasonlít a szeretett jelentős

22 Weiss, R. S.: Grief, bonds and relationships, i. m. ■ 23 Goleman, D.: *Társas intelligencia*. Budapest, 2008, Nyitott Könyvműhely, 55. ■ 24 Bowlby, J.: *Attachment and Loss*, i. m.

személyhez, nemcsak közelebb akarunk lenni hozzá, hanem valóban közelebb is van.²⁵ Az anyjukhoz erős biztonsággal kötődő gyerekek anyjukhoz hasonló idegenekkel szívélyesebbek, a fiatal felnőttek pedig gyakran választanak olyan párt, aki hasonlít az anyjukhoz.

Ma már általános egyetértés van abban, hogy a gyermekeknek és a felnőtteknek is kevés kötődési kapcsolata van egy időben. De többen gondolják azt is, hogy a kevés erős kötődés mellett léteznek kevésbé erős, de kötődésnek tekinthető más kapcsolatok is, azaz van *többszörös kötődés*. E kapcsolatok hierarchiába rendeződnek: vannak elsődleges és másodlagos kötődések. A hierarchia csúcán általánosan az anya áll (kivételesen, ha hiányzik, és más helyettesíti). A széles körű egyéb kötődések – az apához, a testvérekhez, a nagyszülőkhöz – csak akkor jelennek meg, ha az anyához való kötődés erős, vagy pedig egyáltalán nem működik.

A többszörös kötődések csökkentik az anyától való elválás stresszét, enyhítik a közérzet romlását, rövidítik az elválás miatti tiltakozást, és biztonságot adnak, ha az anya hiányzik.

2. Kötődés apa és gyermeke között

Az apához való kötődés általában nem olyan erős, mint az anya-gyermek kapcsolat, de nem annak gyenge pótléka, hanem egyedülálló, sajátos többlet a gyermek körül alakuló kapcsolati védőhálóban. Az anyához való erősebb kötődés az anya gondoskodó szerepéből adódik. Amikor azonban az apa sok időt tölt együtt gyermekével, amikor az együttlét nemcsak játék, hanem a gyermek gondozási szükségleteinek kielégítése is, akkor az apához való kötődés igen erőssé válhat. Amikor pedig az anya korán meghal vagy egyéb okok miatt hiányzik, és az apa veszi át a gondoskodó szerepet, az apához való kötődés válik elsődlegessé. (Irodalomtörténeti példa erre *Kuncz Aladár* mély kötődése korán megölygyült édesapjához.)

3. Házastársi kapcsolatok

A házastársi kapcsolat a felnőttkor legfontosabb személyközi kapcsolata. Ennek minőségében két kötődésben gyökerező kapcsolati tényezőnek van szerepe: a biztonságot adó elköteleződésnek és a bensőségeséget, kapcsolati szoroságot kifejező intimitásnak.

A felnőttkori szerelmi és házassági kapcsolatok kötődési jellegét először *Hazan* és *Shaver*²⁶ fogalmazták meg. Párhuzamot vonva a kora gyermekkori kötődés és a felnőttkori szerelmi/házassági kapcsolat között több közös tényezőt azonosítottak. Mindkét kapcsolati forma biztonságot és védelmet ad, a társak mindkettőben keresik egymás közelségét, a kötődési személy hiányára, illetve elvesztésére intenzív gyöttrődéssel reagálnak. Emellett a kötődés megszilárdulásával mindkét formában csökken a kapcsolaton való csüngés, a szoros közelség folyamatos fenntartásának igénye, s ez lehetőséget ad a szárnyalásra, az egyéb életfeladatok ellátására. Lényegesnek látszó különbség a kettő között, hogy a házasságban a kötődés stabilitása több viszonzásos interakciót igényel.

Hazan és *Shaver* úttörő munkáját követően számos kutatás igazolta a kora gyermekkori kapcsolatok és a felnőttkori párkapcsolatok összefüggéseit. E kutatások nemcsak a két kötődési kapcsolat szerkezeti hasonlóságát igazolták, hanem a felnőttek saját gyermekkori és felnőttkori kötődésének jellegében megmutatkozó hasonlóságot is.²⁷

A mindennapok során a kötődési viselkedést különböző helyzetek aktivizálják: a külső környezetben megélt stresszesemény, a kapcsolat további sorsára vonatkozó félelmek és a szoros kapcsolati személy sajátos állapota (súlyos baleset, betegség, trauma). Ezekben a helyzetekben igen erős a támogatási, gondoskodási igény, és a társ támogatásának megléte a házasság kapcsolati minőségének próbája is.

25 Andersen, S. M. – Thorpe, J. S. – Kooij, C. S.: Character in context: The relational self and transference. In Shoda, Y. – Cervone, D. – Downey, G. (Eds.): *Persons in Context – Building a Science of the Individual*. New York, 2007, Guilford, 169–200. ■ 26 Hazan, C. – Shaver, R.: Romantic love conceptualized an attachment process. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 52 (1987), 511–524. ■ 27 Kobak, R. – Hazan, C.: Attachment in marriage. Effect of security and accuracy of working models. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 60 (1991), 861–869.

4. Kötődés a kliens és a segítő szakember között

Bowlby²⁸ a pszichoterápiás kapcsolatot potenciális kötődési kapcsolatnak tartotta, olyan kapcsolatnak, amelyben erő van a korai kötődési kapcsolatok megváltoztatására. A pszichoterapeuta kötődési figura, aki szerinte biztos alappal látja el a klienst ahhoz, hogy az explorálja és átdolgozza az önmagáról, másokról és a kapcsolatairól kialakult belső képét.

Az utóbbi időben egyre többen foglalkoznak a terapeuta és a kliens közötti kapcsolat jellegzetességeivel és kötődésjellegével. Bizonyítékok vannak arra, hogy a kliens segítőjéhez való kapcsolatát erősen meghatározza kora gyermekkori anya-gyerek kapcsolata. Mintha a gyógyító kapcsolatokban éppúgy aktivizálna a kötődési kapcsolat, mint a felnőttkori más kapcsolatokban. Hiszen a pszichoterápia rendkívül intenzív érzelmi élmény, különösen akkor, ha a terapeuta olyan kapcsolati teret alakít ki, amelyben a kliensben változni kezd a memóriájában őrzött kora gyermekkori belső kapcsolati kép.

A másik segítésére, gyógyítására irányuló kapcsolatokban a segítő nagyon specifikus módon foglalkozik klienseivel. A kapcsolat ugyan „szerződéssel”, adok-kapok jelleggel indul, azonban maga a gyógyító folyamat mélyen személyes. E kapcsolatban olyan interakciók és viselkedésmódok jelennek meg, amelyek segítik egy kötődési kapcsolat kialakulását. A kliens mély biztonságigénye, mélyreható önfeltárása, intenzív érzelmei az egyik oldalon, a terapeuta feltétel nélkül elfogadó attitűdje, empátiája, biztonságot adó viselkedése a másikon az anya-gyerek kötődéshez hasonló viszonyulást hoz létre kettejük között. A kliens ekkor kötődési viselkedést mutat, amely intenzív közelségkereséssel, biztonsággal és az elszakadás gyötrelmével jár. A felnőtt kötődési kapcsolatokra jellemző közös interszubjektív tér is megjelenik a gyógyító és a kliens között,

amelyben a terapeuta nemcsak empátikus és visszatükröző figyelő, hanem belép a másik szubjektív terébe, elszakad saját tapasztalataitól, annak érdekében, hogy csatlakozni tudjon a kliens tapasztalataihoz.²⁹ E közös térben a kliens az „érzem, hogy érzek” élményét élheti át, amely nagyon hasonló a biztonságos anya-gyerek kapcsolatban megtapasztalható érzelmi összehangolódáshoz, amely a két agy közötti híd létrejöttét igazolja.

Az egymásra hangolódás, a másik interszubjektív terébe való belépés különösen fontos a lelkigondozói kapcsolatban. A lelkigondozó Istent jeleníti meg azzal, hogy Isten szeretetét tükrözi a kliens számára. A kliensnek biztos bázisra és mennyei biztonságra épülő istenkapcsolatra van szüksége, amely a lelkigondozóval kialakított kötődési kapcsolatban fejlődhet ki. E kötődési kapcsolatként működő viszonyban fejlődik a kliens önreflexiója, és képes lesz arra, hogy Istenhez fűződő szubjektív tapasztalatait alapos vizsgálat tárgyává tegye, s elemezze annak érdekében, hogy istenkapcsolatát elmélyítse vagy megváltoztassa.³⁰

5. Testvérkapcsolatok

A testvérkapcsolatok szerepe nagyon jelentős az ember életében. A leghosszabb ideig tartó kapcsolatnak tekinthetők, születéstől, de legalábbis gyerekkortól a halálig tartanak. A gyerekek többségének (körülbelül 80 százalékuknak) legalább egy testvére van.³¹ A testvéreket vér szerinti kötelék, közös felnevelkedés, azonos háttér fűzi össze. Emellett sok időt töltenek együtt, számos intenzív érzelmet élnek meg közösen. A testvérség pozitív hatásai leginkább a személyiségfejlődésben, a potenciális vagy megvalósult társámogatásban és a vér szerinti családban gyengülő vagy hiányzó biztonság pótlásában jelentősek.

A testvérek modellek egymás számára, lehetőséget adnak az érzelmi szabályozás, a haragkontroll és a konfliktusmegoldások fejleszté-

28 Bowlby, J.: *Attachment and Loss*, i. m. ■ 29 Hall, T. W.: *Psychoanalysis, attachment and spirituality: The emergence of two relational traditions. J. Psychol., Theology.* 35 (2007), 14–28. ■ 30 Uo. ■ 31 Dunn, D.: *Testvérek*. Budapest, 1991, Gondolat Könyvkiadó.

sére. Ennek hatásai a felnőttkapcsolatokban is megjelennek. A felnőttkori hatalomhasználat szoros összefüggést mutat a kisebb testvér létevel.³² Azoknak a felnőtt, erős hatalommotivációval rendelkező férfiakkal a hatalomhasználata, akiket kisebb testvérük iránti felelősségvállalásra neveltek, finomabb és lágyabb volt, és kevésbé voltak agresszívek vagy impulzívak.

A tártámogatás és a védelemadás szempontjából ugyan minden életkorban jelentős a testvérek szerepe, de egyes életkorokban különösen fontos. Gyermekkorban az idősebb testvér inkább védelmet ad, gondoskodik és helyettesíti az anyát, ha az távol van, vagy nem képes megfelelően gondoskodni gyermekeiről. A négyéves gyerekek többsége már képes megnyugtatni kisebb testvérét ismeretlen helyzetben, ha az anya nincs jelen. De még a 14–16 hónapos másodszülött is törekszik arra, hogy vigaszt nyújtson gyötrődő nagyobb testvéreinek. Különösen a lányok kedvesek, gondoskodók testvéreikkel. Fiatalkorú testvérek általában ritkábban találkoznak, de ha a szülők, nagyszülők meghalnak, a testvérek jelentik számukra az eredeti családot. A ritkább találkozások ellenére, szükség esetén támogatást adnak, sűrítik az interakciókat. Potenciálisan mindig a segítők közé tartoznak. A késő középkorban kezd növekedni, majd időskorban jelentőssé és gyakorivá válik a testvérek találkozása. A testvérkapcsolat időskorban csökkenti az érzelmi és a társas magányt, hozzájárul egymás közérzetének javításához az együtt megélt élmények visszaidézésével, és a testvérek lehetőséget adnak egymásnak életutjaik áttekintésére. Különösen szorosá válik a lánytestvérek kapcsolata, akik, ha egyedül maradnak, gyakran közös lakásban együtt élnek le életüket.

A testvérek többsége kötődési kapcsolatot alakít ki egymással. Szokványos esetben e kapcsolatok az anyához és apához való kötődés után következnek. Családi konfliktusok, válás, alkoholizmus esetén a testvérek egymáshoz kö-

tődése a hierarchia élére kerül, a legfontosabb kapcsolattá válik.³³

AFFILIATÍV KAPCSOLATOK

Az affiliációra, azaz vonzalomra, tetszésre épülő kapcsolatokban nem a biztonság vagy az elválsási szorongás, hanem az együttlét, az együttműködés, az együtt megélt örömök, a közös élmények és tevékenység, valamint a kölcsönöség van a középpontban.

1. Barátság

A barátság az ember első önkéntességre épülő bensőséges kapcsolata. A barátság definíciója szerint személyes, önkéntességen alapuló, gondoskodó és támogató kapcsolat. Spontán, nem kötődik ceremóniákhoz, és független a szerepkategoriáktól. A barátok a barátválasztást saját döntésként élik meg, és a baráttal való együttlétet saját személyük által meghatározottnak látják. A barátokat vonzalom, közös élmények és közös tevékenység köti össze. Fontos ismérve a kölcsönösség, amely megjelenik a támogatásban, a bizalomban, az elfogadásban, a tiszteletben és az intimitásigényben.

A mély vagy igaz barátság nagyon hasonlít a házastársi kapcsolathoz az önkéntesség és a valódi énnel való jelenlét révén, de funkcióikban különböznek. A barátság inkább előfutára, gyakorlóterepe a későbbi házastársi kapcsolatnak, de része is lehet annak. A házastársak többsége egyben a legjobb barátjának is vallja társát.

A barátság alapvető funkciója, hogy védelmet, támogatást ad, megvéd a magánytól és az elszigetelődéstől, hozzájárul a jólléthez. Erősíti a társat a nehézségekkel való megküzdésben, bátorít a kihívások elfogadására.

A barátkozásra való képesség a korai kötődési kapcsolatokon alapul, az ezek során megtapasztalt bizalom nyit ki a másik ember felé. A barátság először óvodáskorban kezd formálódni, de

32 McAdams, D.: *The Person*. London, 2009, Wiley and Sons. ■ 33 Parke, R.: Families in life-span perspective: A multilevel developmental approach. In Hetherington, E. – Lerner, P. – Perlmutter, M. (Eds.): *Child Development in Life-span Perspective*. Hillsdale, 1988, L. Erlbaum, 159–190.

csak serdülőkorban válik a legfontosabb kapcsolati formák közé.

2. Szoros munkatársi kapcsolatok

A felnőtt emberek többsége életének és napi tevékenységének jó részét valamilyen munkahelyen, többnyire munkatársakkal körülvéve végzi. A legtöbb munka valamilyen mértékű folyamatos együttműködést igényel. A hosszú és közös erőfeszítésekkel együtt járó munka elősegíti a szorosabb társas kapcsolatok kialakulását.

A munkatársi kapcsolat felfogható és megélhető együttműködő kapcsolatként, amelyben közös célokért egymáshoz érzelmileg nem kötődő vagy negatív érzellemmel viszonyulók is részt vesznek. A vonzalomra épülő kapcsolatok körébe sorolható szorosabb, személyesebb, kevésbé szerepfüggő munkahelyi kapcsolatok nagyon hasonlatosak a barátságokhoz, sok esetben barátsággá válhatnak: a barátságok körülbelül egynegyede munkahelyi kapcsolatból alakul.³⁴ Ha nem válnak barátsággá, akkor addig tartanak, amíg a közös munka összeköti a munkatársakat, s például munkahelyváltás után viszonylag gyorsan megfakulnak. A barátság inkább a személyiség és fejlődése szempontjából, míg a munkatársi kapcsolat inkább a karrier szempontjából fontos.³⁵ A munkahelyre az emberek nem a kapcsolatok, hanem a munkavégzés, a karrier vagy a pénzkeresés érdekében mennek. Gyakran előfordul azonban, hogy a kialakuló szoros kapcsolatok – különösen a magányos emberek számára – fontosabbak lesznek, mint a munka és a jövedelem.

A támogató munkatársi kapcsolatok alacsonyabb feszültséggel és munkahelyi szorongással, illetve kevesebb testi és lelki bajjal járnak együtt. Vagyis a vizsgálatok szerint igazoltnak tekinthető a jó munkakapcsolatok stresszcsökkentő szerepe.

3. Rokonsági kapcsolatok

A szűkebb és tágabb rokonsági kötelék különösen fontos az úgynevezett közösségi kultúrában élő

emberek számára. E kapcsolatrendszerben formálódik az emberek élete, és ebben találják meg társadalmon belüli helyüket. Az individualista nyugati társadalmakban a rokonsági kapcsolatok szerepe napjainkban már kevésbé fontos. Ott az egyediség tudata a választott kötelek irányába tereli a felnövő egyént, a kapottakat sok esetben kényszerként éli meg. A szoros rokonsági kapcsolatok azonban többnyire a kötődési vagy affiliatív kapcsolatok közé tartoznak, de időnként és különösen nehéz helyzetekben a tágabb rokonság is valamiféle homályos összetartozás tudatát és a potenciális támogatás lehetőségét hordozza.

4. Mentori kapcsolatok

A mentori kapcsolat különösen fiatal felnőttkorban válik jelentőssé.³⁶ Gondoljunk csak *József Attila és Juhász Gyula*, vagy *Radnóti Miklós és Sík Sándor* kapcsolatára. A mentor általában valamivel idősebb személy, aki nagyobb tapasztalattal rendelkezik, ezért fiatalabb társának képes védelmet, irányítást és döntéseiben eligazítást adni. A mentor megosztja tapasztalatait, bevezet, beavat, és segít mértéket találni a különböző irányultságok között. A mentor a szülő, a tanár és a barát között helyezkedik el. A kapcsolat kezdetén még hiányzik az egyenlőség, de később ebbe az irányba alakul a két ember viszonya. Sajátos barátság ez a fajta kapcsolat, amely önkéntes ugyan, de nem kortárskapcsolat, és tudatosított státuszkülönbséggel jár. A mentori kapcsolat intenzív, szoros, érzelmekkel átitott, de átmeneti jellegű. Elősegíti a felnőtté érést, de ennek viszonylagos elérése után a kapcsolat funkcióját veszti és gyengül.

A KAPCSOLATOK ÁRNYOLDALAI – A NEGATÍV KAPCSOLATOK

A kapcsolatok jelentős, pozitív szerepét könyvtári szakirodalom igazolja. A szoros kapcsolat azonban nemcsak örömforrás, hanem konfliktusok, negatív érzelmek, súlyos feszültségek és szenvedés forrása is lehet.

³⁴ Argyle, M. – Henderson, H.: *The Anatomy of Relationships*. Harmondsworth, 1990, Penguin Books. ■ 35 Uo. ■ 36 Levinson, D.: *The Season of Man's Life*. New York, 1978, A. Knopf.

Láthattuk, hogy a stabil korai kötődés hozzájárul az egyén egészséges fejlődéséhez, a későbbi kapcsolatok szorosságához és az egyén jóllétéhez. Az utóbbi időben a növekvő számú erőszakos bűncselekmények azonban felhívták a figyelmet a kóros kötődés lehetséges hatásaira. Többen találtak összefüggést a kóros kötődés és különböző pszichopatológiai tünetek között.³⁷ Azokban a felnőtt kapcsolatokban, ahol az egyik társnak kora gyermekkorában nem alakult ki biztonságos kapcsolata az anyjával, erős a kapcsolati szorongás, és elhagyástól való félelem, heves féltékenység, harag, az érzelmi stabilitás hiánya jelenhet meg. Mindezek együtt járhatnak a verbális és/vagy fizikai erőszakkal is. Ma már hatalmas irodalma van a családi erőszaknak, amely számos okból eredhet, következményei azonban mindig rombolóak a kapcsolatokra nézve.

Az emberi szükségleteket és motivációkat korábban számba vevő kutatók az emberi kapcsolatok vonatkozásában az affiliáció mellett a hatalomorientációnak adnak nagy szerepet, és ezt a két törekvést gyakorta szembeállítják egymással. Az erős hatalomszükséglet hatalombirtoklásra, függetlenségre, a saját érdek és cél elérésére indít, míg az erős affiliációs szükséglet szoros kapcsolatok formálására és függőségre motivál. A hatalomszükségletű személy uralni és kontrollálni akarja a kapcsolatot. A szokványos függő kapcsolatok is számos problémát okoznak, de ma már nem ritka a „kapcsolati fogság” megjelenése, amely már több mint a hatalommegosztás egyenlőtlensége. A kapcsolati fogságban a hatalommal rendelkező fél az élet minden területét kontrollálni akarja. A fogvatartott áldozattá válik, akit a fogvatartó elszigetel minden más kapcsolatától, megfosztja minden szimbolikus jellegű, másokhoz kötődő tárgytól. Ugyanakkor teljes idomulást vár el az áldozattól, akár hajviseletben, ruházkozásban, zenehallgatási és olvasási szokásokban is. Összességében birtokolni akarja a másikat.³⁸

A barátság az emberek tudatában általában pozitív kapcsolatként jelenik meg – de nem mindig az. Vannak konfliktusokkal terhelt barátságok, amelyek több szenvedést, mint örömet okoznak, a magánytól való félelem miatt mégis megmaradnak benne a társak. A kölcsönösségközpontú barátságban is felmerül a függés kérdése. Vannak erősen függőségben lévő barátok, akik közül a kevésbé függő fél kihasználja, zsarolja a függő, erősebben kapcsolódó társat.

Idős emberek gyakran számolnak be a közérzetüket romboló, erős hatású kapcsolatokról, amelyekben a hozzájuk közel álló másik fél nem érti meg őket, erőszakos, nem figyel a szükségleteikre, „az idegeikre megy”.³⁹ A negatív kapcsolatok csökkentik az idős ember függetlenségét, viszonylagos autonómiáját, rontják önértékelését, ha a kapcsolati társ nem mutat iránta tiszteletet, nem ért vele egyet, elutasítja válaszításait és igényeit.

A munkatársi kapcsolatokban is mindennapi jelenség, hogy egyének és csoportok között konfliktusok: rivalizálás, ellenségeskedés és gyakran lévkör alakul ki. Mindez komoly feszültséget okozhat, és nagymértékben csökkenti a munkatársak jó közérzetét.

KAPCSOLATI HÁLÓK

1. Konvojmodell

Mai felfogásunk szerint az emberi kapcsolatok nem izoláltan működnek, hanem kapcsolati hálózatba ágyazódnak. Így az egyént születésétől kezdve élete végéig szociális kapcsolati háló veszi körül, amely az egyénnel együtt mozog és változik. Ez az együtt mozgó kapcsolati háló részben védőhálót feszít az egyének köré, részben pedig „erőforrás-karavánként” működik: bátorít, erősít, vigasztal, támogat.

A kapcsolatok együtt járását, együtt mozgását leíró modellek közül jelentős az *Antonucci*⁴⁰ nevéhez fűződő *konvojmodell*, amely nemcsak le-

37 Meloy, J.: *The Psychology of Stalking. Clinical and Forensic Perspectives*. New York, 1998, Academic Press. ■ 38 Herman, J.: *Trauma és gyógyulás*. Budapest, 2003, Háttér Kiadó – Kávé Kiadó – NANE Egyesület. ■ 39 Antonucci, T. C. – Akiyama, H.: Convoys of social relations: Family and friendship within a life-span context. In Blieszner, R. – Hilkevitch, B. (Eds.): *Handbook of Aging and the Family*. Westport, CT, 1995, Greenwood Press, 355–371. ■ 40 Antonucci, T. C.: Social support networks: A hierarchical mapping technique. *Generations*, 10 (1986), 10–12.

írja a kapcsolati hálót, hanem utal összefüggéseire is. Figyelembe veszi a kapcsolatok érzelmi szorosságát, jelentőségét, biztonságot adó minőségét, valamint a támogatás jellegét, s mindezeket elválasztja az interakciók gyakoriságától, a földrajzi közelségtől és a szereptől. Emellett a fentiekben ismertetett Weiss-féle kapcsolati formák harmonikusan beilleszthetők a kapcsolati konvojba, és az egyén fejlődéséhez, életeseményeihez köthető kapcsolati változások a konvoj szerkezetében is megmutathatók.

A konvoj koncentrikus körökkel ábrázolható dinamikus, hierarchikus struktúra, amelynek középpontjában az egyén áll, az őt körülvevő körökben helyezhetők el kapcsolatai, amelyek szorosságuk és fontosságuk szerint különíthetők el.

A konvoj belső, a személyhez legközelebb eső körébe a kötődésre épülő kapcsolatok tartoznak, amelyeket az ember létfontosságúnak érez, amelyek biztonságot adnak, s elvesztésük gyötrellemmel és gyásszal jár. A bevezetőben említett kapcsolati hatások elsősorban a belső kör kapcsolataiból erednek.

A második körbe tartoznak a még szoros, de kevésbé fontos kapcsolatok. A weissi kapcsolati formák közül az affiliatív, azaz vonzalomra és együttműködésre épülő kapcsolatok sorolhatók ide. Ezekben a kapcsolatokban fontos szerepe van a kölcsönösségnek, a közös élményeknek. Hozzájárulnak az ember jó közérzetéhez, és elindíthatnak olyan kapcsolatokat, amelyek jelentősebbé, szorosabbá válnak, és bekerülnek a kapcsolati háló belső körébe.

A baráti, munkatársi, mentori, rokonsági kapcsolatok mellett ebbe a körbe sorolhatók a közösségi kapcsolatok is, amelyek maguk is kisebb kapcsolati hálózatot alkotnak. A közösség a köztudatban pozitív tényezőként jelenik meg, amely stabil összetevője a szociális támogató hálózatnak, kielégíti a valahová tartozás szükségletét, fejleszt, érlel és elősegíti a szubjektív jóllétet. A közösséghez tartozók között szoros, bensőséges kapcsolatok jöhetnek létre. A közösség támogató hatása azonban nem csak a szoros kapcsolatokról ered. A közösen megélt élmények, az együttlét intenzív érzelmekkel jár, s mindez az összetartozás érzését erősíti. A kö-

zösség pozitív hatásai a közösséghez tartozás érzéséből, az érzelmi bevonódásból, a tagság tudatából erednek. A közösség különleges ereje a személyes kapcsolati háló átrendeződése idején sajátos védőburokkal veszi körül az egyént, megvédi a devianciába sodródástól, a kockázatos viselkedésmódoktól és az elhamarkodott, rossz döntésektől.

A harmadik körben a perifériás vagy peremkapcsolatok helyezkednek el, amelyek kevésbé személyesek, inkább szerepkapcsolatok. Ezek is fontosak, és jelentősé válhatnak. Viszonzásra és földrajzi közelségre épülnek. Az ismerősi, szomszédügyi kapcsolatok sorolhatók ide. Ez utóbbiakról, amelyeknek hatásai ez ideig elkerülték a szoros kapcsolatokkal foglalkozók figyelmét, külön is szólnunk kell.

2. Szomszédügyi kapcsolatok

A szomszédság a leggyengébb, elérhetősége miatt mégis fontos kapcsolati forma. Az utóbbi időben számos kutatás igazolta napjainkban is meglévő jelentőségét. Régebben, különösen a kisebb falvakban a szomszédok feladata, a közösség által elvárt kötelezettsége volt a magukra maradt idős vagy beteg emberek segítése, s gyakran az ellátásuk is.

A szomszédokat elsősorban a földrajzi közelség és nem a személyes szimpátia hozza össze. Nem osztják meg a háztartási teendőket, nem töltik együtt a szabadságukat, de gyakran beszélgetnek egymással, esetleg együtt kávéznak. Elutazások idején a lakáskulcsokat átadják az otthon maradt szomszédnak, vigyáznak egymás kisállataira, betegség esetén pedig apróbb segítséget nyújtanak, bevásárolnak, meleg ételt hoznak, vigasztalnak. Ma már az sem ritka, hogy közös akciókban vesznek részt környezetük megóvása vagy szépítése érdekében.

A szomszédság jelentősége megnő kisiskolások, serdülők, kisgyermekes anyák és idős emberek körében. Számos vizsgálat számol be arról, hogy a szomszédságban kialakuló kapcsolatoknak jelentős hatása van az iskolai teljesítményre, az iskolához való viszonyra, az egészségmagatartásra, a kockázatos viselkedésmódok kialakulásának elkerülésére és a testi-lelki

egészségre is.⁴¹ A gyerekek közötti kapcsolatok, ahogy irodalmi élményekből és saját tapasztalatokból is ismerhetjük, jelentős szerepet játszanak a személyiség fejlődésében is.

Manapság azonban a szomszédság vonatkozásában nagyobb hangsúly helyeződik a szomszédsági környezet gyerekekre/serdülőkre tett negatív hatásainak felmérésére. Az iskolához fűződő negatív viszony, a csökkenő iskolai teljesítmény, a lázadó, szabályt be nem tartó, agresszív viselkedés összefüggést mutat a szomszédsági társas környezet rendezetlenségével, a környezet lepusztultságával (üres épületek, elhanyagolt házak, utcák, gyakran előforduló erőszakos cselekmények, drogdílerék jelenléte). Különösen a bűncselekmények elkövetésének gyakorisága hat a gyerekek destruktív, agresszív iskolai viselkedésére. Úgy tűnik, az iskolai agresszió egyik lehetséges forrása a szomszédsági környezetben előforduló agresszív cselekmények gyakorisága.⁴²

A gyermekekkel otthon maradó, gyest igénybe vevő anyák közérzetére, lelki egészségére gyakran hat negatívan a bezártság és a beszélgetőpartnerek hiánya. A szomszédságban lévő hasonló helyzetű anyák beszélgetése, közös kávézása, hasonló gondjaik megbeszélése fontos tényező a lelki egészség megőrzésében.

Általános egyetértés van abban, hogy az idős emberek jóllétét és életminőségét a közeli, szoros kapcsolatok határozzák meg, azonban sok a magára maradt idős ember, és még többen vannak azok, akiknek a gyermekei távol élnek, és ritkán találkoznak velük személyesen. A szomszédsági kapcsolatok csökkenthetik a magányt, és apróbb segítségnyújtással a korlátozottság negatív hatásait. A szomszédsági segítség ahhoz is hozzájárul, hogy az idős ember megőrizhesse függetlenségét, és kisebb korlátozottság megléte esetén is saját, megszokott otthonában élhessen.

A konvoj kapcsolataiból eredő erőforrásokat nézve az első kör az, amely a legtöbb és a leg-

szélesebb körű segítséget és támogatást adja. Azonban ha hiányoznak vagy gyengék az első kör kapcsolatai, a második és a harmadik kör támogató aktivitása erősödik.

A konvoj kapcsolatainak hatását keresve felmerül néhány kérdés, amelyek megválaszolása nemcsak a hatás megértéséhez járulhat hozzá jelentősen, hanem a hatások, a segítő aktivitások erősítéséhez is. A támogatásra szorulókat hatékony szakmai segítségéhez elengedhetetlen a kapcsolati háló szorosságának, jellegének felmérése, és a benne fellelhető erőforrások felhasználása.

Nézzük a legfontosabb kérdéseket. Állandó-e, illetve hogyan és mikor változik a kapcsolati körök tartalma, a kapcsolatok száma? Mit jelent a kapcsolati dinamika és kölcsönhatás? Jelentős-e, mikor és milyen mértékben a kapcsolatok száma?

3. Stabilitás és változás a kapcsolati hálóban

A tapasztalatok szerint folyamatos fejlődés, változás, átalakulás van a kapcsolati hálóban. De a legfontosabb belső kör összetétele az évek múlásával is stabilnak mondható. Sőt, még a külső körben is van valamilyen mértékű állandóság. A kötődési kapcsolatok még akkor is a helyükön maradnak, amikor a „kötődés tárgya” meghal.⁴³ Sokan számolnak be arról, hogy még hosszú évekkel a veszteség után is gyöttrődést okoznak az emlékezés vagy az eltávozottra utaló tárgyak láttán előjövő emlékek. Ma már jelentős kutatási területté vált a halál utáni úgynevezett folyamatos kötődés jelensége.⁴⁴

A gyerekek és a szülők szoros érzelmi, kötődési kapcsolata élethosszig megmarad, a földrajzi távolság, a ritkább személyes találkozások, de még konfliktusok ellenére is. A változás inkább a gazdagodásban, mint a kapcsolatok fakulásában mutatkoznak meg. A vonzalomból kötődésre épülő szerelmi és/vagy házastársi kapcsolat alakul, a születő gyerek és szülei között rendszerint ugyancsak szoros kötődés jön létre.

41 Pretty, G. – Bishop, B. – Fischer, A. – Sonn, C.: *Psychological Sense of Community and its Relevance to Well-being and Everyday Life in Australia*. Australian Psychological Society Ltd., 2006. ■ 42 Wolley, M. E. – Googan-Kaylor, A.: Protective family factors in the context of neighborhood: Promotive school outcome. *Family Relations*, 55 (2006), 93–104. ■ 43 Weiss, R. S.: Grief, bonds and relationships, i. m. ■ 44 Klass, D. – Walker, T.: Process of grieving: How bonds are continued. In Stroebe, M. S. – Hansson, R. O. – Stroebe, W. – Schut, H. (Eds.): *Handbook of Bereavement Research*. Washington, D. C., 2007, APA, 431–449.

Lényegesebb változások figyelhetők meg a második és a harmadik körben. Új iskola, új munkahely, költözés, utazások, véletlen tényezők új vonzalmakat és választásokat hoznak, változnak a barátságok, a munkatársi kapcsolatok. A költözés vagy az utazás pedig új ismerősöket hoz, megváltozik a szomszédság és a szolgáltató hálózat összetétele.

A kapcsolati háló alakulása, gazdagodása már kora gyermekkorban elkezdődik. A csecsemő és a kisgyerek társas kapcsolatai a szűkebb családhoz kötődnek, és hamar kialakul a belső kör. Az óvodába, majd iskolába kerüléssel gyorsan bővül a második és a harmadik kör kapcsolati hálója. Óvodáskorban megjelennek a szerepkapcsolatok, és elindul a barátválasztás folyamata, amely jó esetben serdülőkorra mély barátságok kialakulásával és közösségi hálóba fogott baráti kapcsolatokkal bővül. Ezekben az időszakokban a baráti kapcsolatok mellett átmenetileg igen jelentősek lehetnek olyan irányító kapcsolatok, mint a tanár-diák vagy a sportoló-edző viszony. Ezzel párhuzamosan számos perifériás kapcsolat is működik, főként kortársakkal, de kevésbé jelentős felnőttekkel is. E változások azonban nem érintik a belső kör tartalmát.

A fiatal felnőttkortól létrejövő házassági kapcsolatok mindhárom kör kapcsolatait átrendezhetik, a belső körbe bekerül a házastársi kötődési kapcsolat, a második és harmadik kör a házastárs baráti körének tagjaival, rokonságával, munkatársaival, szomszédaival bővíthet.

A kapcsolati háló összetétele a középkori átmenet idején állandósul, szilárdul meg. Ezen időszakban nők és férfiak egyaránt mérlegre teszik kapcsolataik súlyát és jelentőségét, fontosságuk szerint megerősítik az első körbe tartozó kapcsolatokat, és csökkenti a második és harmadik körbe tartozó kapcsolatok számát. Időskorban a kapcsolatok szűrése még fontosabbá válik. A belső körben azok a kapcsolatok maradnak, amelyek hosszú idő óta fennállnak, és többnyire családi kapcsolatok.⁴⁵ A másodlagos kapcsolatok közül is inkább azokat keresik, amelyek hosszú

idő óta jelen vannak, illetve gyerek- és ifjúkorban váltak szorossá. A közös élmények felidézése, az életút közös áttekintése érzelmi fontosságot ad nekik. Az idős ember tehát érzelmi fontosságuk szerint szelektálja kapcsolatait, kevesebb, de nagyobb érzelmi befektetésű kapcsolatban él.⁴⁶

4. A kapcsolatok mennyiségének szerepe

Ha abból indulunk ki, hogy a kapcsolatok erőforrást, támogatási lehetőséget hordoznak, akkor a kapcsolatok mennyisége jelentős tényező lehet az ember életében. A tapasztalatok és a vizsgálatok szerint ez csak részben igaz. Az ember szoros kapcsolataiból kapja a legtöbb támogatást, s ezt csak némileg pótolhatják a másodlagos kapcsolatokból jövő támogatások. Talán az sem véletlen, hogy a kapcsolatok serdülőkori növekedése után, a korai felnőttkorban csökkenni kezd a kapcsolatok száma, de a már meglévők szorosabbá válnak.

Úgy tűnik, a kapcsolatok mennyisége a serdülőkort kivéve másodlagos, a kapcsolatok szorossága a fontosabb tényező. A másodlagosság azonban nem csökkenti a kapcsolatok értékét, hiszen általános tapasztalatok szerint a magányosság elkerüléséhez legalább négy kapcsolatra van szükség.⁴⁷

A kapcsolati háló és a szoros kapcsolatok jelentősége szükségessé teszi annak megvizsgálását, hogy a kapcsolati háló gyengése és laza szövése hogyan hat az egyének életére. Az állami gondoskodásban élő gyerekek kitől kaphatnak vagy várhatnak támogatást? Milyen konvojban haladnak életük különböző szakaszaiban? Az e téren végzett vizsgálatok arra utalnak, hogy a szülőkhöz, különösen az anyához való kötődés hiánya vagy zavara súlyos negatív hatással van a gyerekek későbbi kapcsolataira, kötődési kapcsolataik biztonságára és stabilitására. De az is kimutatható, hogy az együtt felnövő gyerekek között jelentős szoros kapcsolatok alakulhatnak ki, amelyek támogató, védő kap-

45 Antonucci, T. C. – Akiyama, H.: Convoys of social relations..., i. m. ■ 46 Cartensen, L.: Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Direction in Psychological Science*, 4 (1995), 151–156. ■ 47 Blieszner, R.: Close relationships in middle and late adulthood. In Perlman, D. – Vangelisti, A. (Eds.): *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*. New York, 2006, Cambridge University Press, 211–227.

csolatként működnek, és csökkentik az anyahiány negatív hatásait.⁴⁸ Egy másik fontos, a lelki egészséget elősegítő és a fejlődési elakadást csökkentő tényezőnek mutatkozik, ha az állami gondozott gyermeknek lehetősége van legalább egy szoros, jelentős kapcsolat kialakítására a környezetében élő valamelyik felnőttel.

Figyelembe kell vennünk azt is, hogy fogyasztói, individualista társadalmunkban nemcsak az állami gondozottakat, hanem egyébként is egyre több gyereket és felnőttet fenyeget a kapcsolati háló szétesése.

Mind többen szenvednek érzelmi magánytól. Csányi Vilmos⁴⁹ kritikus véleménye szerint a mai társadalom csoportmérete „az egyszemélyes csoport”, azaz a társadalom egyfős kapcsolatokból áll. Mások a plázákban kószáló, diszkóba járó, bandákba menekülő serdülők „rendezett ott-hontalanságáról” írnak. Emellett sokan szenvednek a magánytól a kapcsolatok megszakadása, elvesztése következtében, míg mások, főként fiatal férfiak a társas magányt, a közösség hiányát élik meg. A baráti körből vagy a rokonsági kapcsolatból jövő társas támogatás ugyan nem képes kompenzálni egy kötődési kapcsolat megszakadását, nem képes helyettesíteni a meghalt vagy eltávozott személyt, de az egyedülálló, párkapcsolatban még vagy már nem élő személyekben a barátoktól, munkakapcsolatokból jövő támogatás csökkenti a magányosság érzését. A magány oldásában, megszüntetésében nagy szerepük van a kapcsolatokat és közösséget építő, segítő beavatkozásoknak.

5. A kapcsolatok kölcsönhatása

Az e téren végzett kutatások markáns bizonyítékokat hoztak arra, hogy a társas kapcsolatoknak komoly és összehadódó hatásuk van az élet menetére és a különböző kapcsolatok működésére.⁵⁰ A társas kapcsolati háló szövetekének szorossága, erőssége kulcsfontosságú a nehéz

élethelyzetekkel való megbirkózásban, az alkalmazkodásban, a traumákból való felépülésben vagy a fejlődés kibontakozásában. A kapcsolatokban lévő erőforrások az erőforrás-karaván koncepció szerint is hosszú távúak, egymással kapcsolatban vannak, és időben – mint maguk a kapcsolatok is – előrehaladnak.⁵¹

Az élethosszig tartó fejlődés koncepciója kapcsolati hálóba ágyazódó folyamatot feltételez, amelyben egyes személyek fejlődési röppályái és az életfolyamban formálódó kapcsolataik összefonódnak és hatnak egymásra. A családi kapcsolatok egymásra hatása jól ismert. Az anyagyerek kapcsolat hat a házastársi kapcsolatra és az apa gyerekekkel való kapcsolatára. A házastársi kapcsolat milyensége hat a szülői kapcsolatra és a testvérek kapcsolatára is.⁵² Sok adat és tapasztalat gyűlt már össze arról, hogy a házastársak szüleikhez való kapcsolatának túlzott szorossága komoly hatással van a házastársi kapcsolatra.

A kapcsolati háló különböző köreiben lévő kapcsolatok mindegyike, eltérő mértékben ugyan, de befolyásolja az egyéni kapcsolatok alakulását, szorosabbá teheti, de gyengítheti is azokat. A kialakulóban lévő vagy már működő kapcsolatokat a korábban meglévők támogatják, de az érintettek rosszallásukat fejezhetik ki, kétségeket támaszthatnak, amelyeknek jelentős szerepük van a kapcsolatok alakulásában. A másoktól kapott értesülések, különösen a jelentős személyek reakciói befolyásolják a komoly kapcsolati döntések stabilizáló funkcióját. A peremről a második vagy a harmadik körbe kerülő kapcsolatok alakulását a jelentős kapcsolatok befolyásolják, azáltal, hogy információkat adnak a kapcsolódó feleknek a másiktól, lehetőségeket teremtenek a szorosabb interakciókra, vagy tiltakoznak a kapcsolat ellen. Jól ismert a „Rómeó és Júlia effektus”,⁵³ amely egy adott szoros kapcsolat ellenzésének éppen a kapcsolat megerősödését segítő hatására utal. *Shakespeare-rel* szemben azonban az empirikus

48 Parke, R.: Families in life-span perspective..., i. m. ■ 49 Csányi V.: *Az emberi természet – Humánológia*. Budapest, 1999, Vince Kiadó. ■ 50 Sprecher, S. – Felmlee, D. – Orbuck, T. – Willetts, M. C.: Social networks and change in personal relationships. In: Vangelisti, A. – Reiss, H. T. – Fitzpatrick, M. A. (Eds.): *Stability and Change in Relationships*. Cambridge, 2002, Cambridge University Press, 257–284. ■ 51 Schumm, J. A. – Vraccanu, A. – Hobfoll, S. E.: The ties that bind. Research on caravans and losses among traumatised families. In Catherall, D. R. (ed.): *Handbook of Stress, Trauma, and the Family*. New York, 2004, Brunner-Routledge, 133–150. ■ 52 Horváth-Szabó K.: *A házasság és a család belső világa*. Budapest, 2007, SE-Dialógus Kiadó. ■ 53 Gross, R.: *Psychology*, i. m.

adatok azt mutatják, hogy a más kapcsolatokból jövő támogatásnak jóval erősebb a hatása egy kapcsolat erősödésére, stabilitására, mint az ellenzésnek.

Néhány mondatot érdemes szánni a munkakapcsolatok és más kapcsolati formák kölcsönhatásaira. A munkaszerep többnyire az otthonon kívül, viszonylag hosszú időben, aktív együttműködést igénylő környezetben zajlik, és sok esetben szoros, a személy számára fontos kapcsolatok kialakulását segíti. A szoros, kötődési kapcsolatok és munkakapcsolatok egymásra hatása is igazolt. A kölcsönös, de domináns hatás iránya azonban különbözik a feleségek és a férjek esetében. A nőknél inkább az otthoni szoros kapcsolatok minősége hat a munkára, míg férfiaknál ez a hatás fordított.

A közösség magányt oldó szerepéről már volt szó. A közösség azonban nemcsak magányoldó, hanem a kapcsolati diádokat segítő funkcióval is rendelkezik. Ha a kapcsolat közösségi hálóba ágyazódik, a közösség tagjai már korai fázisban észlelhetik a kapcsolati problémát, nyomást gyakorolhatnak a kapcsolati normák betartására, segítséget, tanácsot és eszközöket adhatnak a kapcsolati problémák megoldásához.

6. Ember és Isten kapcsolatának jelentősége a kapcsolati hálóban

Az ember kapcsolati természete nemcsak horizontálisan, személyközi kapcsolati igényében nyilvánul meg, hanem vertikálisan, az ember transzcendens irányultságában, az Istenhez fűződő kapcsolat keresésében is kifejeződik. Az ember és az Isten között kialakuló kapcsolat létének és minőségének igen jelentős szerepe van a vallásosság egészségre, jóllétre, megküzdésre, mortalitásra tett hatásaiban,⁵⁴ hozzájárul a személy önmegértéséhez, fejlődéséhez és személyes kapcsolatainak minőségéhez.

Az istenkapcsolat alakulása azonban nem független az emberi kapcsolatok alakulásától.

Mindkét kapcsolati irányulás fejlődés eredménye. Az anyához való kapcsolódás alakulása és a kapcsolódásra való képesség fejlődése (belső képek kialakulása, érzelmi fejlődés, perspektívaátvétel, empátia stb.) az istenkép és az Istennel való kapcsolat fontos alapja. A hitfejlődés különböző fázisaiban jól követhető a személyiség és az istenkapcsolat fejlődésének összekapcsolódása. Csak az ötödik fázisban jut el az ember odáig, hogy a személy és az Isten között közvetlen kommunikáció alakul ki, amikor a kapcsolatot „kölcsonösség, feltétel nélküli interszubjektivitás jellemzi, amikor az Isten és az ember elválaszthatatlanok”.⁵⁵

Az emberközi és az Istennel való kapcsolat összefüggéseire utal az a tény is, hogy az utóbbi leírható azokban a kapcsolati kategóriákban, amelyekkel az emberi. A Clark-féle, csereelméletre épülő adok-kapok, illetve a szövetségi jellegű Isten-ember kapcsolat között sajátos különbségek tárhatók fel a vallásosság formájában, az istenképben, az Istennel való kommunikációban, a megküzdésben, a büntudati formákban.

A személyes bevonódásra épülő kapcsolati típusok⁵⁶ ugyancsak jól használhatók az Istennel való kapcsolat leírására. A perifériás kapcsolatokban hiányoznak a kapcsolódás lényegi elemei. Úgy tűnik, az ily módon kapcsolódó személy nem veszi észre a másokban felé hajló Istent. Távolinak tartja, számára Isten inkább valamiféle absztrakció, és nem személy. A felszínes kapcsolatokban kevés az érzelem és a személyesség, nemcsak a hébe-hóba, nagy ünnepeken templomba járók tartoznak ide, hanem a rutinszerűen, rendszeresen templomba járók, az úgynevezett vasárnapi keresztények is, akik mindennapi életében alig van jelentősége Istennek. A valódi kapcsolatokat mély vallásosság és szoros személyesség jellemzi.

Weiss kapcsolati kategóriáit először Kirkpatrick⁵⁷ alkalmazta az Istenhez fűződő kapcsolatok leírására, valószínűleg azért is, mert mind-

54 Horváth-Szabó K.: *Vallás és emberi magatartás*. Piliscsaba, 2007, PPKE BTK. ■ 55 Benkő A.: Az ember erkölcsi és vallási fejlődése. In Horváth-Szabó K. (szerk.): *Lélekvilág*. Piliscsaba, 1998, PPKE BTK, 68. ■ 56 Levinger, G. – Snoek, J. D.: *Attraction in Relationships*, i. m. ■ 57 Kirkpatrick, L. A.: Religious motivation and function conceptualized from an interpersonal-relationship perspective. Előadás az APA éves konferenciáján (1992). Idézi Hill, P. C. – Hall, T. W.: *Relational schemas...*, i. m.

ketten kötődéseméleti szempontból vizsgálták a kapcsolatokat. Utóbbi volt az a valláspszichológus is, aki az istenkapcsolat kötődési jellegét igazolta, és a kora gyermekkori kötődéssel való összefüggéseit kimutatta. Szerinte az emberek istenkapcsolata a kötődésemélet szempontjából a kötődési rendszer megjelenési formájaként értelmezhető. Ezt a tézist a valláspszichológiai szakirodalomban napjainkban már számos kutatás igazolja. Ma már elfogadott az a fontos kijelentés is, hogy az Istennel való kapcsolat nemcsak egyike a kötődési kapcsolatoknak, „hanem a kötődési kapcsolat, amely ontológiai és lételméleti értelemben forrása minden érzelmi biztonságnak”.⁵⁸

Az embernek azonban elsősorban a korai kapcsolataiban kell megtapasztalnia a szeretetet, a gyengédséget, védettséget, gondoskodást, hogy Istent is gondoskodónak élje meg, és szerető, gondoskodó, támogató istenképe legyen.

Az istenkapcsolat a fentiek alapján beilleszthető az embert élete végéig kísérő kapcsolati konvojba. Más kapcsolatokhoz hasonlóan kölcsönhatásban van a többi kapcsolattal, és része az erőforrás-karavánnak. A hitfejlődés különböző szintjein az istenkapcsolat a konvoj más-más körébe illeszthető. A serdülőkor az az időszak, amikor az ember és az Isten kapcsolata személyessé válik, és egyre inkább hordozza a kötődési kapcsolat jellegzetességeit.

Az istenkapcsolat sokarcú funkciót lát el. Alapvetően kötődési kapcsolat, amelynek középpontjában a biztonság és a közelség keresé-

se áll, emellett együttműködési kapcsolatnak és baráti kapcsolatnak is tekinthető, hiszen például sok serdülő a korszak legfontosabb kapcsolatához, a barátságához hasonlítja Istenhez való viszonyát (Jézus a barátom, jót akar nekem, tudja, mire van szükségem, stb.). Isten szövetséges is, segít, ha szükségünk van rá, irányító tanácsadó is, irányelveket ad az élethez.

7. A konvojmodell használhatósága a kutatásban és a segítségben

A konvojmodell diagramja (három koncentrikus kör) egyszerű és hatékony eszköz a szociális kapcsolati háló feltérképezésére. A diagram vizuálisan és térben ábrázolja a kapcsolatok közelségét és a különböző kapcsolatok egymáshoz való viszonyát. A diagram kitöltését követően a felmérés kvalitatív adatgyűjtéssel is kiegészíthető. A kapcsolatok elhelyezésének, másoknál fontos kapcsolatok hiányának indoklása, a kapcsolatok jellegének, tartalmának megbeszélése, a negatív elemeket tartalmazó kapcsolatok hatásainak és a támogató kapcsolatokból nyerhető erőforrások felmérése jelentős alapot ad a szociális beavatkozások kiválasztásához és megvalósításához.

A konvoj használata lehetőséget ad a kapcsolatok változásának, fejlődésének vizuális ábrázolására is, amely hozzásegíthet a jelenlegi kapcsolati háló kialakulásának megértéséhez, esetenként a megromlott kapcsolatok helyreállításához.

⁵⁸ Hall, T. W.: Psychoanalysis, attachment and spirituality, i. m. 25.