

Felnőtt kötődés az érzelemfókuszú párterápia tükrében

Az érzelemfókuszú párterápia egyre népszerűbb a magyarországi párterápiás gyakorlatban. Előnye, hogy széles körben alkalmazható, egyszerű, jól használható módszertani keretet nyújt mind a kliensek, mind a párterapeuta számára. A módszertani egyértelműség azonban nem teszi felszínessé és egyoldalúvá a munkát, hiszen inter- és intraperszonális szinten is vizsgálja a pár interakcióit, és a viselkedés, a kognitív sémák és az érzelmi megélések szintjén is felismerhetővé és értelmezhetővé válnak a folyamatok. A terapeutától és a pár tagjaitól a folyamat nyomon követéséhez szükséges aktív, érzelmileg bevonódott jelenléte kíván, ezzel biztosítja a korrekív emocionális élmény lehetőségét. Jelen írás az elméleti keretek lényegre törő ismertetésén kívül a módszertan mögött meghúzódó elméleti megfontolások magyarázatára is törekszik.

Kulcsszavak: érzelemfókuszú párterápia, korrekív emocionális élmény, párterápia.

„Aki makacsul ragaszkodik a megváltó szerelem ábrándjához – amely mindent megold majd, és elhozza az örökké tartó boldogságot –, az menthetetlenül elszalasztja a szerelem igazi, átalakító erejét. [...]

Sok pár elcsügged, mikor a mézeshetek véget érnek, és nehézségekkel kell szembenézniük – önmagukban és a másikban. Pedig mindaddig, amíg bajnak gondoljuk, ha egy kapcsolat felszínre hozza érzelmi problémáinkat, soha nem leszünk képesek elindulni a szerelem ösvényén.”

John Welwood¹

AZ ÉRZELEMFOKUSZÚ PÁRTERÁPIA SZEMLÉLETÉNEK AKTUALITÁSA

A téma mindenképp izgalmas, hiszen a válaszok nagy aránya indokoltá teszi a minél alaposabb és differenciáltabb kutatást a párkapcsolati elégedettség témakörében. Fontos pontosabban megérteni, mik azok a tényezők, amelyek reményt adhatnak egy elhaló kapcsolatnak. Az érzelemfókuszú párterápia területén (ÉFT) végzett eddigi kutatások azt már bizonyították, hogy ha a párterápiás munkában a kötődés alapmintázatait megértve a kapcsolat biztonsága és a kapcsolat elvesztése okozta pánik és félelem nyomán értelmezzük a kapcsolati válaszmintázatokat, akkor olyan „alapidallamot” kapunk, melynek üzenetét megértve a kapcsolódás biztonságához tudunk visszatérni, függetlenül attól, milyen téma körül kezdődött az eltávolodás. Elméleti háttérként és bizonyítékként John Bowlby kötődési kutatásait és az ennek nyomán született további kutatásokat idézi Sue Johnson,² melyekben bizonyítást nyert, hogy hasonlóan a gyerekek mintázatához a felnőttek is a partner érzelmi közelségét keresik, igényük, hogy ha valami miatt félnek vagy idegesek,

1 J. WELWOOD: *A szív ösvényén. Tudatos párkapcsolat – út önmagunkhoz és egymáshoz*, Ursus Libris, Budapest, 2010. ■ 2 S. JOHNSON: *Ölelj át*, Park, Budapest, 2011.

akkor *biztosan számíthassanak rá, szomorúak vagy ijedtek*, amikor úgy érzik, a szeretett személy *különvált vagy eltávolodott tőlük*, és sokkal *magabiztosabban* végzik feladataikat, „fedezik fel a világot”, ha tudják, szerelmesük *támogatja őket*. Mindez azért jelentős, mert a párterápiás munkában így nem szükséges témakörök szerint felfejteni a problémák gyökerét, és mindegyikre külön választ találni, hanem az alapszintet és ennek specifikus kifejeződéseit megértve a pár egy olyan könnyen érthető, gyakorlati térképet kap a kezébe, melynek segítségével biztosan eligazodhat az élet hozta feszültséggel teli helyzetek útvesztőjében. A terápiás hatékonyságra irányuló kutatások eredménye szerint az ÉFT más párterápiás módszerekkel összehasonlítva is kiváló.³

Szakmai szempontból azért tartom fontosnak minél ismertebbé tenni az ÉFT kapcsolati modelljét, mert napjainkban a válás leginkább elfogadott modellje szerint a negatív interakciók, negatív érzelmek a pozitív érzelmek, például a ragaszkodás, a szerelem, a bizalom csökkenéséhez vezetnek.⁴ Egy másik modell sokkal inkább a kötődélméleti meggyőződéssel összhangban magyarázza a válás hátterében meghúzódó dinamikákat: az önfeltárás és a másokra fogékonyan reagáló interakciók hiánya indítja be a párkapcsolati problémákat. Az ÉFT a fogékony válaszadásra irányítja a figyelmet, és arra tanítja meg a partnereket, hogy a kötődési szükségletek jelzésével, észrevételével és a rájuk adott adekvát reakciókkal alakítsák ki a biztonságos bázist, mely akkor is megteremti a kapcsolódás lehetőségét, ha a problémák még nem oldódtak meg, sőt alapot teremt a problémák megbeszéléséhez.

Az ÉFT egyszerű, közérthető modellje, azt gondolom, olyan magyarázatokat, logikus kódot kínálhat az érzelmek és a kapcsolati dinamika megértéséhez, amelyek széles körben segíthetnek nemcsak terápiás vagy csoportkeretek között, hanem akár a népszerűsítő, sokak által olvasott magazinok vagy az online média területén is.

A FELNŐTT KÖTÖDÉS

Hogy pontosabban értsük az ÉFT modelljét, érdemes feleleveníteni a felnőtt kötődés kutatásának kezdeteit. Bowlby halála, 1990 után kezdték alkalmazni gyerekekkel végzett kutatásainak eredményeit a felnőtt szeretetre is. Bowlby maga a világháborúban özvegyen maradt nők magatartásmintáit tanulmányozva felfedezte a hasonlóságot az otthontalanná lett gyermekekével, és felismerte, hogy ez a felnőttekben is jelen levő kötődési igény formálja a partnerkapcsolatokat, de elutasították. *Freud* elméletei a „kérészetletű szexuális felángolásról”, valamint a függéstől való félelem, mely meghatározta (és alapvetően napjainkig meghatározza) a párkapcsolatról való gondolkodást, azt a meggyőződést mélyítették, hogy a szerelem természete szerint felfejthetetlen, logikátlan érzelmi áradat, elvesztésébe bele kell törődni, az érett felnőtt ember megtanul önállóan, függetlenül élni, és érzelmi

3 S. M. JOHNSON: The revolution in couples therapy. A practitioner-scientist perspective, *Journal of Marital and Family Therapy*, 2003, 29, 365–385. ■ 4 L. J. ROBERTS – D. R. GREENBERG: Observational „windows” to intimacy process in marriage, in P. NOLLER – J. A. FEENEY (szerk.): *Understanding Marriage. Developments in the Study of Marital Interaction*, Cambridge University Press, New York, 2002, 118–149. T. L. HUSTON – L. P. CAUGHLIN – R. M. HOUTS – S. E. SMITH – L. J. GEORGE: The connubial crucible. Newlywed years as predictors of marital delight, distress and divorce, *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (2001), 237–252.

szükségeit maga betölteni. Bowlby azonban egészen mást mond, „hatékony függésről” beszél, amikor az, ha az ember szükség esetén képes a másikkal fordulni érzelmi támaszért, nemcsak az erő jele, hanem az erő forrása is. *Mary Ainsworth* kanadai pszichológus saját tapasztalatai alapján is megfogalmazza a felnőtt kapcsolatokban jelen levő támasznyújtás és a biztonságos bázis megélésének fontosságát és gyógyító erejét. Az 1960-as években Ainsworth súlyos depresszióba esett, és analízisbe járt. Ebben a kapcsolatban megtapasztalta analitikusa „rendelkezésre állásának” és „támasznyújtásának” szerepét gyógyulása folyamatában. Így ír erről: „Az analitikus mint biztonságos bázis nem csupán meghallgatja, de meg is érti és megkonstruálja páciense belső érzelmi világát, kellő időben és jól adja vissza, amit megértett.”⁵

Csak nem sokkal Bowlby halála előtt kezdődtek kutatások a felnőttek szerelmi kapcsolatokban megélt magatartásmintáiról. *Phil Shaber* és *Cindy Hazan* szociálpszichológusok a *Rocky Mountain News* című helyi újságban kérdeztek nőket és férfiakat szerelmi kapcsolatukról. Ebben a vizsgálatban derült fény arra, hogy a szerelmesek közelségkeresése és támaszigénye nagyon hasonlít a gyerekek és az anyák között megjelenő érzelmi közelség keresésére. Tudományos igényű tanulmányokban dolgozták föl az eredményeket, és ezzel elindították a felnőtt kötődés kutatásának máig tartó lavináját. Csak néhány fontos eredményt szeretnék idézni a kutatásokból.

- Ha általában véve stabilnak érzünk egy kapcsolatot, akkor könnyebben kérünk támogatást nehéz érzelmi helyzetekben, és könnyebben is adunk támogatást.⁶
- Könnyebben bocsátunk meg, és kevésbé válunk agresszívvá, ha megharagszunk.⁷
- Javul az önértékelésünk.⁸
- Érdeklődőbbek, kíváncsibbak vagyunk.⁹
- Minél gyakrabban élünk a támaszkérés lehetőségével, annál önállóbbak és szabadabbak leszünk.¹⁰

Bowlby klinikai megfigyelései alapján feltételezte, hogy a kötődés három funkciója – a *közelség keresése* aggodalommal terhelt vagy veszélyhelyzetben; a *biztonságos menedék*, azaz a másikkal támaszkodás betegség, fáradtság vagy tanácsstalanság esetén, valamint a *biztonságos bázis*, ahonnan az autonómia bontakozása indulhat – a felnőttkori partnerkapcsolatok működését is alapjaiban hatja át. Meglátása szerint a belső munkamodell az egyénre jellemző kognitív struktúra, az életkorral stabil marad, ugyanakkor alkalmazkodik az új fejlődési szakaszok kihívásaihoz, beépíti a kapcsolati tapasztalatokat, és kiegészül a partnerek közötti kölcsönös gondoskodással és a szexualitással. A felnőtt kötődési

5 Idézi M. MAIN: Mary D. Salter Ainsworth. Tribute and portrait, *Psychoanalytic Inquiry*, 1999, 19, 701.

■ 6 J.-R. SIMPSON – J. WILLIAM-NELLIGAN: Support seeking and support giving within couples in an anxiety provoking situation. The role of attachments styles, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, 62, 434–446. ■ 7 M. MIKULINCER: Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 74, 513–524.

■ 8 M. MIKULINCER: Adult attachment style and the mental representation of the self, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 69, 1203–1215. ■ 9 M. MIKULINCER: Adult attachment style and information processing. Individual differences in curiosity and cognitive closure, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, 72, 1217–1230. ■ 10 B. C. FEENEY: The dependency paradox in close relationships. Accepting dependence promotes independence, *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (2007), 268–285.

stílusok vizsgálata beépítette ezeket a szempontokat, és eszközöket keresett a felnőtt kötődés mérésére.¹¹

A felnőtt kötődési kapcsolatok három fontos alappillérben eltérnek a gyermekkori kötődési kapcsolatoktól:

- Nagyobb szerepet kap a reprezentáció. A felnőtteknek könnyebb a szeretett személy képét felidézni, megőrizni elméjükben, ha megnyugvásra van szükségük.
- A felnőtt szerelmi kapcsolatok része a szexualitás.
- A felnőtt kapcsolatok kölcsönösek.

AZ ÉRZELEMFÓKUSZÚ PÁRTERÁPIA ELMÉLETI HÁTTERE

Az ÉFT integratív szemléletű terápiás módszer, amely három alappilléren nyugszik. E három pillér nélkül az ÉFT módszertana nem értelmezhető. Az ÉFT-terapeutának a gyakorlatban kell hitelesen és önazonosan képviselnie ezeket a pilléreket, különben nem tud eljutni a mélyebb érzések és a kötődési szükségletek szintjéig, és feltáratlan marad a kötődés táncának alapdallama. A három alappillér: az élményközpontú terápia (*Fritz Pearls*), a személyközpontú terápia (*Carl R. Rogers*) és a rendszerszemléletű terápia (*Salvador Minuchin*).

Élményközpontú, mert a terápiában az „itt és most” megéléseivel dolgozik. A fő hangsúly a terápiás térben megjelenő érzelmek azonosításán, megértésén és az általuk kommunikált kötődési szükséglet feltárásán alapul. Ezek az érzések és kötődési szükségletek rendezik majd a „ciklust”, a kötődés táncát.

Személyközpontú, mert a terápiás tér biztonságával és elfogadó légkörével járul hozzá, hogy a partnerek biztonságban érezzék magukat, és fel tudják vállalni negatív érzéseiket, félelmeiket, vágyaikat. A terapeuta elfogadásán és legalizációján keresztül kapnak mintát az egymás közötti interakciók átírásához (korrektív emocionális élmény), bátorságot az önfeltáráshoz.

Rendszerszemléletű, mert a folyamatra koncentrálna, a kötődés táncát interperszonális és intraperszonális szinten egyszerre elemzi. A folyamat nyomon követése, a kötődési tánc lépéseinek megértése segít eltávolodni az intraperszonális szinten zajló negatív ciklusoktól, és megérteni, hogy a kötődés tánca végtelen folyamatot ír le, melyben a lépések egymásból következnek. A lineáris okságtól eltávolodva a cirkuláris okságot keresi, és a triggereket, melyek beindítják a negatív interakciós mintázatokat.

A változás így a kliens érzéseiben, gondolkodási sémáiban és viselkedési válaszaiban egyszerre megy végbe. A kognitív és az érzelmi szint közötti átlépés és az együttes értelmezés segít kapaszkodókat találni a távolodáskor megjelenő elárasztó érzéseknek, a kötődési tánc pontos ismerete pedig lehetőséget ad, hogy a pár mindkét tagja változtathasson a tánc lépésén, és a negatív interakciós mintázatot leállítva átlépjen a kötődési szükségletekre válaszoló reakciók szintjére.

11 HÁMORI E.: *A korai kapcsolat zavarai*, Oriold és társai, Budapest, 2016.



ÜLDÖZŐK ÉS VISSZAVONULÓK – AZ ÓSPÁNIK TERMÉSZETE

A ciklus beindulásának, a kötődési szükségletek aktiválódásának indítópontja az eltávolodás, amikor a kapcsolatot kereső fél vélt vagy valós eltávolodást észlel. Ilyenkor az emberi agy óspánikkal reagál a kapcsolat elvesztésére, vészreakció indul be, amely vagy menekülésre, vagy támadásra indít (mint az ősembert, amikor megtámadta a mamut). A cél a kapcsolat keresése és helyreállítása, a biztonság átélése. Fontos megértenünk, hogy milyen erőteljes ez a pánikreakció. A PET képkatotói eljárással végzett vizsgálatok bebizonyították, hogy fizikai fájdalom átélésekor és érzelmi eltávolodáskor az agynak ugyanaz a része aktívulódik. Ez azt jelenti, hogy az érzelmi eltávolodást, a kapcsolat elvesztését ugyanolyan heves reakciókkal élhetjük át, mint egy hirtelen erős ütést vagy egy fenyegető veszélyforrás megjelenését.

Ugyanezt az óspánikot láthatjuk *Edward Tronick* kísérletében is (1975, *Still Face Experiment*), melyben a kutató arra kéri az édesanyát, hogy kommunikáljon körülbelül kilenc hónapos kisbabájával, miközben az egy etetőszékben ül, majd két percre vegyen fel semleges arc kifejezést, és ne reagáljon, bármit is csinál a kicsi. Megrendítő látni, ahogy a kisbaba mindent bevet, hogy édesanyját válaszra bírja: tapsol, mutogat, „cukiságokat csinál”, amelyek addig működtek. Majd körülbelül egy perc múlva elkezd kényelmetlenül érezni magát, arcára kiül az értetlenség, végül eljut a teljes kétségbeesésig, és pánikba esik. Ekkor édesanyja újra reagálni kezd, megnyugtatja, és helyreáll köztük a kapcsolat. Azért fontos ez a kísérlet, mert felnőttként ugyanezt éljük át. Az egyik fél elutasítottságérzése aktiválja szeparációs szorongását, vészreakciót indít, és az ősi reflex bekapcsol: megpróbálja felhívni magára a figyelmet, vagy visszavonul, bezárkózik, hogy ne sérülhessen.

Ezekben a pillanatokban kötődési mintázatunk határozza meg, milyen utat választunk: támadunk vagy menekülünk. Az *elkerülők* a visszavonulás, a védekezés felé mozdulnak (menekülnek), és lezárnak társuk felé: kilépnek a helyzetből, vagy elnémulnak, a *szorongók* pedig minden erejükkel azon vannak, hogy válaszra bírják a másikat, biztonságukat a válaszkészség visszaállításával próbálják elérni, és veszekedni kezdenek. Legtöbbször kritizálnak, számonkérnek, dühük mögött azonban a kétségbeesett kérdés rejlik: „Számítok én neked egyáltalán?” A visszavonulók pedig mélyebb szinten a leértékeltség, elutasítottság érzésével küzdenek, és igyekeznek olyan erős falakat építeni, amelyek megvédik őket a számukra fontos személy leértékelő megjegyzéseitől. Kérdésük így hangzik: „Lehetek elég jó számodra?” A szorongók dühének ereje és az elkerülők falainak vastagsága is azt jelzi, milyen fontos számukra a másik. Nem lenne ilyen erős a reakció, ha nem így volna. Amit közvetítenek egymás felé, az azonban éppen az ellenkezője, miközben mindketten rettentő magányosnak érzik magukat. A „fájó pontok”, melyeknél az eltávolodás beindul, egyéni legváltoznak. De könnyű felismerni őket, hiszen irreális érzelmi reakciókkal járnak. Amikor a terápiás folyamatban a terapeuta át tudja keretezni a heves reakciót a fontosság jelévé, a pár tagjai hirtelen elkezdhetik más szemüvegben keresztül figyelni a történéseket.

1. A ciklus

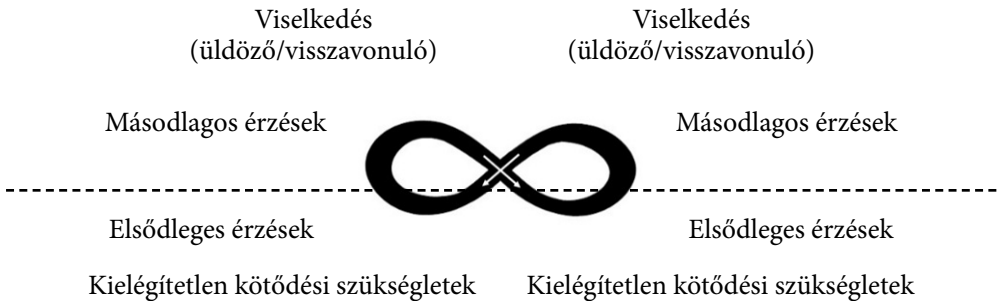
Az ÉFT úgy tekinti az embert, mint aki interakciós körökben, különösen igénybe vevő érzelmi állapotokban elakadt, nem pedig úgy, mint aki „hisztis” vagy „kuka”. Az elakadás

azokon a területeken jelenik meg, ahol fontos érzelmi élmények érintődnek, és szabályozásuk, szervezésük, feldolgozásuk nehézségbe ütközik. Az ÉFT feltételezi, hogy mindenkinek valós okai vannak arra, hogy destruktív interakciós mintáit kövesse. A látszólag destruktív és elutasítást kommunikáló interakciós minták háttérében álló „rejtett racionalitás”¹² megragadásával érthetővé és logikussá képes tenni az érzelmileg elárasztó és egymástól eltávolító pillanatokat.

Az ÉFT figyelmének középpontjában tehát az érzelmek állnak. A kötődési szükségletek alapgallama határozza meg azt a táncot, melyet a párok interakciós mintáikban, „ördögi dialógusaikban” („*demon dialogue*”) újra és újra eljárnak.

Megterhelő helyzetekben érzelmeink irányítják a viselkedésünket. A terápiás térben ezek az érzelmek megérthetőek és kibonthatók, a terapeuta a mélyebb szinten levő motivációk és kötődési szükségletek kibontásával logikussá teszi az érzelmi élményeket.

Az alább látható ábra szemlélteti, milyen utat jár be egy pár negatív ciklusaival. Egyikük viselkedése hat a másik viselkedésére, érzéseire, aktiválja kötődési szükségleteit, az ebből fakadó érzelmi reakció pedig továbbgördíti a ciklust, hat a másik félre, és ha nem találunk kiutat, már benne is vannak a jól ismert táncban, melyben mindketten magányosak és megsérülnek.



A cirkuláris okság megértése abban segít, hogy a pár felismerje, a veszekedések nem „valaki miatt” kezdődnek, hanem egymásra ható reakciók sorából alakulnak ki.

A ciklus elemzése során a pár tagjai megfogalmazzák saját viselkedésüket, érzéseiket és kötődési szükségleteiket. Lássunk erre néhány példamondatot.

2. A viselkedés szintje

„Amikor te kritikussá válsz, akkor én összeszorítom a fogam, és hallgatok.” A ciklus eskalációja (fokozódása) az alábbi mondattal írható le: „Minél kritikussabb vagy, én annál jobban hallgatok.” „Minél inkább hallgatsz, annál hangosabban mondom.”

12 D. WILE: *Couples Therapy. A Non Traditional Approach*, Wiley, New York, 1981.

3. Az elsődleges érzések szintje (ami látszik)

„Amikor a dühös arckifejezésed látom, egyre jobban elnémulok, és úgy tűnik, mintha nem érdekelne, amit mondasz.”

„Amikor nem is hederítesz rám és arra, amit mondok, egyre dühösebb leszek, és egyre hangosabban kiabálok és kritizállak.”

4. A másodlagos érzések szintje

„Amikor a dühös arckifejezésed látom, úgy tűnik, mintha nem érdekelne, amit mondasz, pedig belül félek és lefagyok, teljesen leáll a rendszer.”

„Amikor látom, hogy mindegy neked, mit mondok, nem érdekel, látszólag egyre több bajom van veled, egyre több kritikát vágok a fejedhez, valójában azonban kicsinek, tehetetlennek és kétségbeesettnek érzem magam.”

5. Kötődési szükségletek és vágyak

„A leginkább az fáj, amikor dühösen kiabálsz velem, hogy nem tudok megint elég jó lenni számodra, hogy megint csalódást okoztam, és arra vágyom leginkább, hogy átölelj, és azt mondd, így szeretlek, ahogy vagy, és megments a magánytól, az ürességtől, amibe belezuhanok ilyenkor.”

„Az fáj leginkább, amikor nem figyelsz rám, hogy ennyire nem vagyok fontos neked, hogy nem tudok érdekes lenni, és nem számít, amit mondok, azt is érzem, hogy talán meg is vetsz. Arra vágyom, hogy hallgass meg és érts meg, nyugtass meg, hogy velem vagy, és nem hagysz el.”

6. A kommunikáció alapfogalmai az ÉFT-ben

Az ÉFT szemléletében az érzelmi elérhetőség és válaszkészség a biztonságos kötődési kapcsolat építőeleme. Ha a partner *elérhető (accessible)*, azaz figyelmével jelen van, *válaszkész (responsive)*, képes reflektálni a másik által megfogalmazott érzésekre, és érzelmileg *bevonódott (engaged)*, azaz képes átélni a másik érzéseit, akkor a felek képesek olyan módon kommunikálni egymással, amely létrehozza a biztonságos teret. A kommunikációnak ezek az alkotóelemei teremtik meg azokat az interakciós mintázatokat, melyek képessé teszik a párt olyan beszélgetésekre, melyekben az érzéseik és a kötődési szükségleteik kerülnek előtérbe, és az ehhez való visszatérés segít, amikor az eltávolodás beindítja a kötődési táncot. Az úgynevezett ARE (accessible, responsive, engaged) beszélgetésekben a párok újra és újra átélhetik ezt az elfogadó teret, melyet a párterápián megtapasztaltak, és így képessé válnak arra, hogy a biztonságos kötődés átélhetővé tételével egymásnak nyújtsanak lehetőséget érzéseik hitelesítésére, a korrekatív emocionális élményre: az elfogadottságra.

7. A korrektív emocionális élmény lehetősége

Az ÉFT „itt és most” szemléletében kiemelt jelentőségű a korrektív emocionális élmény, mely a terapeutával, illetve a csoportvezetővel való kapcsolatban, illetve az ARE-beszélgések során jön létre.

A terapeuta az elfogadásával, hiteles tükrözésével írja újra a pár tagjainak azon tapasztalatát, mely szerint érzéseik nem elfogadhatók. Intrapersonális szinten az elfogadottság érzete növeli az autonómiát, és segíti a pozitív énkép megerősödését. Ez azért fontos, mert ahhoz, hogy kötődési szükségleteinket megértsük és elfogadjuk, képesnek kell lennünk az önreflexióra.

A párok számára a terápiás térben az is megnyugtató és gyógyító tapasztalat, hogy a terapeuta hordozza és keretezi át számukra társuk fájdalmát, dühét, és külső szemlélőként, távolabbról, nem közvetlenül sebződve érthetik meg társuk fájdalompontjait. A „mögöttes racionalitás” felbukkanásával a partnerek számára lehetőség nyílik elakadt kommunikációs helyzetek mélyebb megértésére, amelyre a hétköznapiakban, éppen az erőteljes érzelmi kitettség miatt nem lenne lehetőségük.

A ciklus csillapodásával, lassulásával, a mélyebb érzések és kötődési szükségletek megfogalmazásával lehetősége nyílik a pároknak, hogy új módon reagáljanak társuk érzelmi elveszettségére, kapcsolatkeresésére, és megadhassák, amire a másik vágyik. Az ilyen pillanatok, mikor az érzelmi feltárulkozás pillanatában a pár egyik tagja megtapasztalja társa segítőkészségét, támasznyújtását, együttérzését, szintén korrektív emocionális élmények. És ezen a ponton válik fontossá a felnőttkapcsolatokra jellemző reprezentáció képessége. Mert az ilyen érzelmi élmény elraktározódik, felidézhetővé válik (mivel nem pusztán kognitív, hanem érzelmi szinten hatott), és az ördögi ciklus beindulásakor segíthet, hogy ne az elutasítottság fájdalma adja a kötődési tánc alapritmusát, és vezessen az eltávolodás felé, hanem az elfogadottsághoz, szeretettséghez való visszanyúlás segítségével konstruktív, kapcsolatot kereső és megerősítő ARE-kommunikáció kezdődhessen. Minél többször értik meg a felek, hogy társuk dühe/visszavonulása mögött valójában a kapcsolat elvesztésének lehetősége miatt érzett félelem áll, annál hatékonyabban tudják leállítani a negatív interakciós mintázatokat.

8. Autonómia és hatékony függés

Felmerülhet bennünk a kérdés, hogy nem túl „rózsaszín-e” mindaz, amit az ÉFT tanít, tanítani szeretne a pároknak? Nem vezet-e függéshez, önállótlanághoz?

A kötődés kutatásának egyik indító momentuma egy spanyol püspök levele volt feljebbvalóihoz, aki leírja, hogy az árvaházi gyerekek, bár fedél van a fejük fölött, és fizikailag ellátják őket, sokszor „belehalnak a szomorúságba”. Nem sokkal később, az 1930-as, 40-es években pszichiáterek is felfigyeltek a gyerekekre, akik bár testileg egészségesnek látszottak, közönyösek voltak, és képtelenek a kapcsolatteremtésre. *David Levy* 1937-ben „érzelmi inségként” írta le az ilyen gyerekek magatartását.¹³ Ezek után *René Spitz* pszichoanalitikus

13 D. LEVY: Primary affect hunger, *American Journal of Psychiatry*, 1937, 94, 643–652.

az „életrealóság hiányának” nevezte állapotukat. Végül John Bowlby ismert kutatásai mutattak rá, hogy a szerető közelség éppen olyan létszükséglet a felnövekvő gyermekek számára, mint testi igényeik kielégítése. Provokatív felvetés volt ez akkoriban, Bowlbyt kis híján ki is zárták a Brit Pszichoanalitikai Társaságból, mivel a népszerű nézet szerint a gondozók dédelgetése önállóan fiatalt eredményez. Az számított jó szülőnek, aki „ésszerűen steril” távolságot tartott gyermekétől. Napjainkban ugyanilyen provokatív a partnerek közötti „hatékony függést” nem a gyengeség, hanem az erő jeleként tekinteni.

Az ÉFT szemléletében fontos megérteni, hogy a „hatékony függés” nem a patológiás függőséget támogatja. Az intraperszonális és interperszonális folyamatok együttes nyomon követése éppen azt biztosítja, hogy miközben a pár mindkét tagja egyre tisztábban érzékeli és érti meg saját működését, érzelmi reakcióit, ezzel együtt egyre nagyobb autonómiával és biztonsággal tudja megfogalmazni valódi szükségleteit. Az erősödő autonómia adja a belső folyamatok hiteles ismeretét, és alapot a valódi elfogadáshoz, a késleltetéshez. Emellett pedig csak az autonómia adhat háttérrel akkor is, amikor a kötődési szükségleteket késleltetni kell, vagy magunkat időlegesen háttérbe szorítva támaszt nyújtunk társunknak. A „hatékony függés” és az autonómia dinamikus egyensúlyának megélése vezethet élő, érzelmekkel teli, izgalmas kapcsolódáshoz, és indíthat el a biztos bázisról a felfedezés felé. A biztonságos kötődés ugyanis nemcsak megnyugtat, de az önkiteljesedést, a felfedezési vágyat, a kíváncsiságot is inspirálja.

AZ ÉRZELEMFÓKUSZÚ PÁRTERÁPIA MAGYARORSZÁGON

Magyarországon még viszonylag új ez a terápiás megközelítés, bár az újonnan képződő családterapeuták lelkesen használják. Áttekinthető modellje és az érzések logikus értelmezése vonzó alternatíva lehet a párterapeuták számára. A kutatások azt bizonyítják, hogy bármilyen szociokulturális közegben sikerrel alkalmazható az ÉFT. Évente képződnek párterapeuták, s alkalmazzák a szemléletet a párterápiás folyamatok során, az Antropos központban pedig rendszeresen indulnak „Tarts szorosan” csoportok (www.holdmetight.hu), melyek lehetővé teszik, hogy az ÉFT szemléletét olyan párok is megtanulhassák, akik szeretnék megelőzni, hogy szakadékok alakuljanak ki vagy mélyüljenek el köztük, és ismerik „ördögi köreiket”, a visszatérő ciklusokat, s kapcsolatromboló hatásukat.

Azonban minden szakmai szemponton és érven túl az érzelemfókuszú szemlélet legfőbb hatása, hogy mélyebb emberséget, elfogadást, nyitottságot dolgoz ki bennünk azok iránt, akik életünk során kísérőinkké szegődnek, és akiket kísérünk. Az érzelemfókuszú szemlélet teret és időt hagy érezni, kapcsolódni. Másra tereli a fókusz, egy mélyebb, anyagi és hatalmi javaktól mentes valóságra, ahol egymás segítőivé válhatunk. Ez a megérkezetttség, jelenlét az a kiindulópont, ahonnan talán megélhetjük alapvető szükségletünk beteljesülését, hogy valaki számára igazán fontosak vagyunk.

Noémi Gyenis-Kátay: Adult attachment in the light of emotion focused couples therapy. *Emotion focused couples therapy is becoming more and more popular in the Hungarian couples therapy practice. Its advantage is that it can be applied in a large circle, because it provides simple, easy to use frames both for the clients and the therapist. The unequivocal method does not, however, cause the work to become superficial or one-sided, because it studies the couples' interactions on both an inter- and intrapersonal level, and the processes become recognizable and interpretable on several other levels: behavior, cognitive patterns and emotions. The method requires an active and emotionally involved presence both from the therapist and the members of the couple so that the process can be followed. Beside a straightforward presentation of the theoretical frames, this article also aims to explain the theoretical considerations underlying the method.*

Keywords: *emotion focused couples therapy, corrective emotional experience, couples therapy.*

