

# A dinamikus családterápia

Dr. Komlósi Piroska  
Károli Gáspár Református Egyetem,  
docens  
Bethesda Gyermekkorház,  
családterapeuta



# Emberkép, betegségkép

A pszichoanalitikus szemléleti gyökerek

**Freud, S.:** A családi körülmények hatása

**Ferenczi Sándor.:** „Nyelvzavar a  
gyermek és a felnőttek között”

**Adler** a testvérkapcsolat,



az életstílusra,

a családi konstellációra figyelt.

**Sullivan, Jackson, Bowen:** cs.interakciók



# A tárgykapcsolat-elmélet I.

-  **Fairbairn:** a freudi „öszton-kielégítés” helyett a kielégítő (tárgy)kapcsolatok alakításában látta a pszichikus fejlődés célját.
-  **Dicks,D.:** a párválasztásban a saját hiányzó részek pótlásaként észleljük a másikat és a múltból hozott és ható (patogén?) introjektumok vetülnek a jelenbeli kapcsolatokra( társként és szülőként!)



# A tárgykapcsolat-elmélet II.

**Mahler, M.:** a személyiséfejlődés fázisai

Autizmus , 0-2 hónap

■ Szimbiózis , 2-6 hónap

■ Szeparáció és individualizáció:6-24 hónap

Differenciáció alfázis ,6- 10 hónap

Gyakorló alfázis , 10-16 hónap

Újraközeledési alfázis,16-24 hónap

■ Tárgykonstancia kifejlődése, 24–36 hónap

**Ezeket újraéljük a párkapcsolatban!!!**



# A párkapcsolat fázisai 1. (Bader-Pearson)

## Szimbiózis (S)

### MI

A szerelem állapota – kötődés, kölcsönösség, érzelmi táplálás, adás – kapás egyensúlya, hasonlóságok, egységek, párosság.

*S-S elakadás:*

**Összemosódás: „Egyek vagyunk”**

**Ellenséges – függő: „Se vele – se nélküle”**



# A párkapcsolat fázisai 2.

## Leválás (Differenciálódás) ÉN

A saját határok újrarendezése,  
differenciálódás, ellentétes  
vélemények, vitatkozás.

*S-D elakadás:* „**Ne hagyj cserben**”

*D-D elakadás:* „**Változni fogok, ha te  
változol.**”



# A párkapcsolat fázisai 3.

## Gyakorlás (Praxis)

**ŐK**

A másiktól független aktivitások, kapcsolatok, hangsúly az autonómián, empátia helyett önzés.

*S-P elakadás:*

**„Ne hagyj el! – Hagyj békén!”**

*P-P elakadás:* **„Önmagam akarok**

**lenni !”**



# A párkapcsolat fázisai 4.

## Újraközeledés (Return)

**TE**

A kapcsolat intimitásának és érzelmi tartalékainak keresése, egyezkedés, egyensúly az Én és a Mi között.

*P-R elakadás:*

**„Fél lábbal kint – fél lábbal bent”**

*R-R elakadás:* **„Útban hazafelé”**





# A párkapcsolat fázisai 5.

## Érett párkapcsolat

**MI**

A határok rugalmasak de biztonságosak

Az intimitás kielégítő

A közelség-távolság szabályzása

rugalmasan működik.



# A párterápia célkitűzése

- Az elakadás felismerése
- Az elakadás egyénben rejlő okainak megkeresése
- Az egyénben a fejlődési potenciálok felszabadítása
- A társban a megértő, elfogadó és támogató együttműködés kialakítása, mozgósítása az „együttfejlődéshez”



# Kötődés-elméleti nézőpont I.

- A párkapcsolati kötődésben a gyermekkorból magunkkal hozott kötődési mintázatot ismételjük ...
- A társ érzelmi hozzáférhetőségének és reakcióinak a bejósolhatósága kell a biztonság és a bizalom érzéseihez.
- A párkapcsolat intenzív érzelmi hullámzásai mögött kötődési traumát lehet feltételezni.



# Kötődés-elméleti nézőpont II.

## **Az Érzelem Fókuszú Párterápia:**

(Johnson, S. és Greenberg, L.)

A párok a kapcsolat-, kötődés-hiányos állapotukban destruktív viselkedéssel védekeznek: elrejtik elsődleges érzelmeiket, „menekülnek”, míg a hozzá kapcsolódást keresők „üldözik”.



# Az Érzelem Fókuszú Terápia

- A negatív viselkedési körök megbontását és helyette új kapcsolati minták felépítését 9 lépésben megtervezett módszerrel tudják elérni.
- Ebben a módszerben a kötődéselmélet ötvöződik a humanisztikus, a gestalt, a hiteles kommunikáció és a terápiás holding szemléleti elemeivel.



# Javasolt szakirodalom

Hamilton, N.G.: Tárgykapcsolatelmélet a gyakorlatban, Animula, 1997.

Székely Ilona: Tárgykapcsolatelmélet a családterápiában, Animula, 2003.

Siegal, J.: A bizalom helyreállítása.  
Animula, 2004.

Goldenberg, H. és I.: Áttekintés a családról. Animula, 2008. II. 7. fejezet.

Johnson, Sue : Ölelj át! Park K. 2010.



Köszönöm a figyelmet!

