

# A dinamikus családterápia

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



# Főbb képviselői

- Ackerman, Böszörményi-Nagy, Framo, Stierlin, Scharff-ék, Slipp,
- **A család normális működéséről:**  
Érett szülői személyiségek kapcsolati percepcióját nem torzítja a múlt.
- **A diszfunkciók:** A származási családból hozott megoldatlan konfliktusok és veszteségek miatt.



# Terápiás céljaik

- Insight a származási családból hozottakra
- A családi projekciós folyamatok feldolgozása
- Kapcsolatok rekonstrukciója ill. felépítése
- Egyéni és családi növekedés



# A pszichoanalitikus szemlélet gyökerei


**Freud, Sigmund:** a *libido* ösztönenergia, amely kielégülést keresve megszáll valamilyen személyt, eszmét, tárgyat.

**Fairbairn, Ronald:** a libidoval együtt létező *dinamikus egó* a születéstől fogva külső személyhez kapcsolódna.

Célja nem az öröm megélése, hanem a külső „tárggyal” létesített kapcsolat.




# A tárgykapcsolat-elmélet fogalmai


 **Ego:** mentális funkció, születéstől fogva tárolja és rendszerezi a külső és belső ingereket, asszimiláló (befogadó) és akkomodáló (hozzaigazító) módon.

A külső tárgyat megszállja a dinamikus ego és bevetíti, ezáltal kontrollálja.

A hasítással és elfojtással védi magát.







 **Self** (én magam): az önmagára vonatkozó érzések, tudás, fantázia, amely mindig egy tárgy felé irányul.

 **Tárgy:**

- *Külső*, amelyet érzelmi energiával megszáll ( szeretettel v. gyűlölettel)
- *Belső*, a külső tárgy belül kialakult, reprezentációja, amely tudattalan

 **Self-tárgy**-ként kapcsolódik össze, mint belső séma

# A tárgykapcsolat-elmélet I.

-  **Fairbairn, Ronald:** a freudi „ösztön-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!)




## **Melanie Klein:**

A tudattalan fantáziák az ösztönök mentális vonatkozásai, a külső világot a belső valósághoz torzítva jelenítik meg, s áttehetőek egyik személyről egy másikra, de a külső személlyel való interakcióban (áttétel-viszontáttétel) módosulnak.





 **A projektív identifikáció** (kivetítő azonosulás) :a self vagy a belső tárgy egy aspektusa lehasítódik és kivetítődik egy külső tárgyra. Ezt a kivetített részt vagy idegennek érzi magától, vagy a tárgyat ezzel azonosnak érzi, s így identifikálja, a kontrollja alatt sajátjának érzi.



# A projektív identifikációról...

- **Holding** (*Winnicott*): gondoskodó külső megtartás, állandóságot ad,
- **Containment** (*Bion*) a kivetített befogadása és tartalmazás, majd átdolgozva visszavetítése.
- **Projektív identifikáció** (*Ogden*) intra- és interakciós folyamat: kivetít, befogad, visszavetít.




# Winnicott, Donald

- Pszichoszomatikus partnerkapcsolat
- Születés utáni napokban az anyacsecsemő kapcsolat az anya elmélyedt anyai elfoglaltsága (primary maternal preoccupation) jellemzi.
- „Elég jó anya”: intenzív odafigyelés és csecsemő igényeihez alkalmazkodás.





## **Visszatükrözés:** (mirroring)


A csecsemő az anya arcának tükreben találja meg önazonosságát ( selfjét).

 **Átmeneti (köztes) tér:**a fejlődéshez kell, hogy önbizalommal találkozzon a külvilággal és azt aktívan, kreatívan a magáévá tegye, ill. annak részévé váljon.





 **Átmeneti tárgy:** az anya biztonságot adó jelenlétét jelképezi, de önmagát is belevetíti, s azt tehet vele, amit akar.

 **A játék:** az átmeneti térben zajlik, ahol a tárgyakat a saját irányítása alá vonja, megéli, hogy ő rendelkezik velük, mentesen szabályoktól, de a megtartó légkörben.

- **Az egyedüllét képessége:** a nyugodt együttlétben megélt önállóság.
- **A hamis self:** a nem elég jó, a saját igényei szerint gondozó anyához állandóan alkalmazkodni kényszerülő csecsemőben az egyéni indíttatásai helyett egy **alkalmazkodó hamis én** szerveződik.



# A tárgykapcsolat-elmélet II.

**Mahler, M.:** a személyiségefejlődés 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.





# 1.szakasz: Lecsillapítás

- Állapotfelmérés
- A negatív ciklus azonosítása
- A kötődéssel kapcsolatos érzelmek
- A problémák újrakeretezése a kötődési szükségletek fogalmaival.



## 2. szakasz: A kötődés újrastrukturálása

- Az egyéni szükségletek, félelmek, önképek feltárása
- Mindezek partner általi elfogadtatása
- A kölcsönös érzelmi bevonódás  
strukturálása, - a kötődési  
szükségletek kifejezésének  
elősegítése



# 3. szakasz: Megerősítés

- Új megoldások keresése a kapcsolati ( gyakorlati) problémákra.
- Új pozíciók / új ciklusok – új történetek írása – problémákról és megoldásokról.



# 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!

