

Kötődés és párkapcsolat

Nistor Mihaela

2010

Gyerekkori kötődés I.

- Érzelmileg kapcsolódni valaki máshoz
- Alapgondolat: biztos alapot nyújtani a másik számára
- A kötődési kapcsolatban a gyerek, majd a felnőtt is kialakít egy belső képet, munkamodellt (Bowlby, 1980):
 - a kapcsolatról (biztonságos, intenzív, szoros)
 - a kötődés tárgyáról (elérhető, szeret, törődik velem)
 - önmagáról (szerethető, jó, rossz)

Gyerekkori kötődés II.

- Ainsworth és mtsai (1978)- idegenhelyzet vizsgálat

- 3 féle kötődési mintázat:

Biztonságos

Bizonytalan: ambivalens, elkerülő,
dezorganizált (Main és Solomon, 1986)

Gyerekkori kötődés III.

- Biztonságos kötődés – a csecsemő az anya távozásakor sírva fakad, visszatérésekor boldogan fogadja őt
 - ilyen mamák „szinkron” módon viselkednek- a csecsemő sokféle megnyilvánulására megfelelő választ adnak

Gyerekkori kötődés IV.

- Ambivalens (ellenálló) – először ölebe kapaszkodik, és szokatlanul idegessé válik, ha anya kikerül a látóteréből
- Ha visszatér az anya- elutasító és dühös, ölebe kérezkedik, de aztán mindenféle simogatást mérgesen elhárít
- Az anya következetlen: nem mindig megközelíthető érzelmileg, sőt néha kifejezetten elutasítja és semmibe veszi gyermekét.

Gyerekkori kötődés V.

- Elkerülő - Az anya távozásakor nyugodt marad, visszatértekor pedig elkerülő, elutasítóan fogadja
- Dezorganizált – változó furcsa viselkedés, ellentmondásnak tűnhet (pl. közeledik, de közben félrefordítja a fejét)

Változó viselkedés a két szülővel kapcsolatban:
egyikhez biztonságosan kötődhet, másikhöz
egyáltalán nem

Kötődés elmélet VI.

- 6 éves korban a gyerekek 84% - ugyan az a kötődési mintázat mint 1 éves korban
- Kivétel: a dezorganizált kötődés
 - átmenetileg részleges szülői szerepet vesz fel a szülővel való kapcsolatában; ellenőrzi és irányítja a szülő viselkedését (megalázás v. nyílt aggályoskodó gondoskodás)

Felnőttkori Kötődés

A gyerek kötődése a szüleihez aszimmetrikus, a felnőtt kötődés a partnerhez szimmetrikus, kölcsönös és megjelenik a szexualitás is, mint alapvető építőkö (Hazan, Shaver (1987))

Hazan és Shaver (1987): biztonságos, ambivalens, elkerülő

Gyermekkori és felnőttkori kötődési kapcsolatok

- A gyermek és a felnőtt kötődés egyaránt jellemezhető a kötődés négy fontos összetevőjével (Urbán, 1996):
 - 1. közelség keresése,
 - 2. biztonságos menedék,
 - 3. szeparációra mutatott tiltakozás,
 - 4. biztonságos bázis

Bartholomew elmélete a kötődésről (1991)

Önmagunkról alkotott modell

Pozitív
(alacsony)

Negatív
(magas)

Szorongás

Pozitív
(alacsony)

A másiktól alkotott modell

Negatív
(magas)

Elkerülés

Biztonságos	Aggodalmaskodó
Tagadó elkerülő	Félelemteli elkerülő

Biztonságos kötődés:

- úgy érzik, hogy értékesek és szerethetőek.
- a párjukat megbízhatónak és őszintének tartják (Simpson 1992).
- magas elégedettség a párkapcsolatban
- **érzékenyebbek a partner szükségleteire, hosszabb kapcsolati tartam, magasabb elégedettség, mint a bizonytalan kötődésű személyek** (Simpson, 1990, Collins, Read, 1990, Steuber, 2005, Rholes, 1998).

Ambivalens kötődés:

- idealizálják párjukat és kapcsolatukat, magas dependencia
- érzéseiket elnyomják, inkább megalkuvók, mert félnek, hogy elveszítik párjukat, akiben nem tudnak teljesen megbízni (Feeney, Noller, 1990)
- félnek a közelségtől, de mégis vágnak a túlzott közelségre, ezért érzelmeikre jellemző a fellángoltság, hullámvölgyek, féltékenységi rohamok
- az önértékelésük mások elfogadásától függ, és nagyon gyorsan belekeverednek intim kapcsolatokba másokkal

Elkerülő kötődés I.

- nem bíznak sem magukban, sem a párjukban, félnek attól, hogy nem szerethetőek, illetve, hogy párjuk nem szereti őket.
- félnek az intimitástól, az elköteleződéstől - felszínes kapcsolat
- alacsony elégedettség, elköteleződés

Elkerülő Kötődés II.

- *Tagadó elkerülő:*

zárkózottak, érzelmileg távolságtartók, illetve megbízhatatlannak látják még a számukra fontos személyeket is.

kerülik az intim kapcsolatokat - megvetik az intimitást

- *Félelemteli elkerülő:*

kerülik az intim kapcsolatokat - félnek az intimitástól, az elutasítástól

Intergenerációs hatások

(Stanojevic, 2004)

- Az anyával való kapcsolat - a tagadó elkerülők és az aggodalmaskodók
- Az apával való kapcsolat - a félelemteli kötődésű partner
- Biztonságos kötődés esetén az apa és az anya befolyása egyenlő mértékben nyilvánult meg.

Nemi különbségek

- Ha a férj biztonságosan kötődő, annak ellenére hogy a nő bizonytalanul kötődő - harmonikus párkapcsolat, több pozitív interakció kevesebb konfliktus, több támogatás (Kobak, Hazan, 1991, Cohn et al 1999)
- Nőknél a kapcsolat a kötődés és a párkapcsolati minőség között attól függ hogy a férj milyen kötődési stílusú.
- Ha a férj biztonságosan kötődő - harmonikusabb párkapcsolat, kevesebb konfliktus