

AMI ÖSSZEKÖT...” –

KÖTŐDÉS, PÁRVÁLASZTÁS, PÁRKAPCSOLATOK  
FEJLŐDÉSÉNEK SZAKASZAI, KRÍZISEK, PÁRTERÁPIÁS  
ESZKÖZÖK

ŐSZI PEDAGÓGIA NAPOK  
2023.11.15.

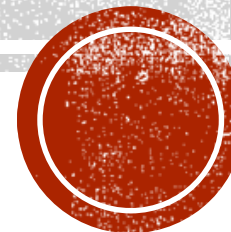
**Nagy Zsolt György**

Mentálhigiénés szakember,

Gyászcsoport vezető, képzésben lévő családterapeuta, közgazdász

Email: [nzsolt24@gmail.com](mailto:nzsolt24@gmail.com)

Weboldal: <https://www.lelkiegeszseg.zsoltnagy.net/>



# TARTALOM

---

- Gyerekkori kötődési mintázatok
- Párválasztási motívumok
- Felnőttkori kötődési mintázatok
- A párkapcsolatok fejlődése
- Szeretetyelvek
- Párterápiás folyamat-tipikus esetek
- Technikák, eszközök egymáshoz



# PÁR ÉS CSALÁDTERÁPIA

---

- ❖ Rendszerszintben vizsgálódik
- ❖ Tipikus nehézségek:
  - ❖ Normatív krízis (pl. gyermek/ek születése, serdülőkor, életközepi válság)
  - ❖ Kommunikációs hiány
  - ❖ Eltávolodás
  - ❖ Megcsalás
  - ❖ Gyász (magzatvesztés, szakítás, válás, halál)



Mit kezdünk ezzel? Meg akarjuk-e látni és hallani a problémákat?



# SZÜLŐI BÁNÁSMÓD FONTOSSÁGA

---

- ❖ **A család ideális esetben** olyan, mint egy védőernyő, ami körülveszi a felnövekvő **gyereket, biztonságot nyújt számára, megóvjja, védelmezi őt** a külvilág hatásaitól és segíti a későbbi eligazodásban (Komlósi, 2004)
- ❖ **...a megfelelő társas étellel és a család nyújtotta biztonságos háttérrel rendelkező fiatalok boldogabbak és elégedettebbek az életükkel** (Kovács & Pikó, 2009)
- ❖ A szülői bánásmód olyan konkrét viselkedésforma, amit a szülők közvetítenek a gyermek felé (Tóth és Gervai, 1999)
- ❖ Vajda és Kósa (2005) úgy fogalmazzák, hogy a szülő-gyermek interakcióban **a szülőké a meghatározó szerep**



# GYEREKKORI KÖTŐDÉS - GONDOLATOK

---

- ❖ A gyermek szeretne valakihez kapcsolódni
- ❖ A kötődési kapcsolatban a gyermek átéli, megtapasztalja és kialakítja magában a belső képet arról, hogy:
  - ❖ Milyen a kapcsolat (biztonságos, intenzív, szoros)
  - ❖ Milyen érzés számára a világban élni?
  - ❖ Létrejön-e az ösbizalom?
  - ❖ A kötődés tárgya (másik személy) elérhető-e, szeret-e?
  - ❖ Önmagáról: szerethető vagyok vagy nem?



Forrás: Cole, M., & Cole, S. (2006). *Fejlődéslélektan*. Osiris Kiadó.



# GYEREKKORI KÖTŐDÉSI MINTÁZATOK I.

---

- ❖ Biztonságos kötődés
- ❖ Elkerülő kötődés
- ❖ Ambivalens kötődés
- ❖ Dezorganizált kötődés



Forrás: Cole, M., & Cole, S. (2006). *Fejlődéslélektan* (pp. 252-259). Osiris Kiadó.



# PÁRVÁLASZTÁSI MOTÍVUMOK I.

---

## A párválasztás pszichológiai motivációi:

- ❖ Szülőimágó elmélet
- ❖ Kiegészítő szükségletek elmélete
- ❖ Kompenzáló személyiségzavar elmélete
- ❖ Sajátos igények elmélete

## Tárgykapcsolat elmélet



# PÁRVÁLASZTÁSI MOTÍVUMOK II.

## A párválasztás pszichológiai motivációi:

### ❖ Szülőimágó elmélet

- ❖ Amikor a szülői tulajdonságokkal egyező, vagy azokkal pont ellentétes társat választunk (Frenkl & Rajnik, 2012).

### ❖ Kiegészítő szükségletek elmélete

- ❖ Amikor a kapcsolatban mindketten a másik félben megtalálja önmaga lehasított részét, ami azt jelenti, hogy a partner a partner a másik fél hiányzó tulajdonságaival rendelkezik (Frenkl & Rajnik, 2012).
  - Pl. a gondoskodó olyan párt keres maga mellé, akiről tud majd gondoskodni, a hatalomra vágyó önalávető társat keres magának, a magát pedig gyengének megélő ember bátor és védelmező társat keres és így tovább.

### ❖ Kompenzáló személyiségzavar elmélete

- ❖ Olyan társválasztás, amelynél a kapcsolatban lévő valamelyik fél valamelyik személyiségproblémájából eredő bizonytalansága azáltal tud enyhülni, hogy önmagánál bizonytalanabb és szorongóbb párt fog választani, és így többnek, többnek, jobbnak, értékesebbnek érezheti majd magát (Frenkl & Rajnik, 2012).

### Sajátos igények elmélete

- ❖ Azok, akik ennek az elméletnek a mentén választanak társat, valamelyik szükségletüket gyerekkorban túlzottan kielégítették a szülők, vagy éppen korlátozták azok kielégítését, ezért az egyén a későbbi párkapcsolatába olyan társat választ be, akitől ennek az igényének a kielégítését várja (Frenkl & Rajnik, 2012).
  - Például: ha valakit a szülei gyerekként sokat korlátoztak, a kapcsolatában nehezen fogja elviselni, hogy kötöttségei legyenek, legyenek.





# FELNŐTTKORI KÖTŐDÉSI MINTÁZATOK I.

---

- ❖ Biztonságos kötődés
- ❖ Elutasító-elkerülő
- ❖ Félelemteli
- ❖ Elárasztott



Forrás: Hámori, E., Hajtman, E., Urbán, Sz., Martos, T., Kézdy, A., & Horváth-Szabó, K. (2016). A felnőtt kötődés j típusai?. *Alkalmazott Pszichológia*, 16(3), 57-77.



# FELNŐTTKORI KÖTŐDÉSI MINTÁZATOK II.

1. táblázat. Bartholomew és Horowitz (1991) négykategóriás modellen alapuló  
kényszerválasztásos kérdőíve

	Önmagáról alkotott modell és a <i>szorongás</i>	
	Pozitív modell önmagáról Alacsony szorongás	Negatív modell önmagáról Magas szorongás
Pozitív modell a másiktól + Alacsony elkerülés	<b>Biztonságos</b> Érzelmileg könnyen kerülök közel másokhoz, kényelmes számomra, ha másoktól függök vagy ők függnek tőlem, nem aggódom, hogy egyedül maradok, vagy mások nem fogadnak el engem.	<b>Elárasztott</b> Mély intimitásra törekszem másokkal, de úgy látom, hogy mások vonakodnak olyan közel kerülni hozzám, mint amennyire én szeretném. Közele kapcsolat nélkül nem érzem jól magam, de néha aggódom amiatt, hogy mások nem értékelnek engem annyira, mint én őket.
Negatív modell a másiktól + Magas elkerülés	<b>Elutasító</b> Közele kapcsolat nélkül is jól érezem magam. Nagyon fontos, hogy függetlennek és önállóknak érezzem magam, és jobban szeretem, ha nem függök másoktól, és mások se függnek tőlem.	<b>Félelemteli</b> Kényelmetlenül érzem magam, ha közel kerülök másokhoz. Szeretnék közele kapcsolatokat, de nehezen bízom meg másokban, vagy nehezen függök tőlük. Aggódom, hogy megsérülhetek, ha túl közele engedek magamhoz másokat.

Táblázat forrása: Bartholomew és Horowitz, 1991, 234.

Forrás: Hátori, E., Hajtman, E., Urbán, Sz., Martos, T., Kézdy, A., & Horváth-Szabó, K. (2016). A felnőtt kötődés j típusai?.  
Alkalmazott Pszichológia, 16(3), 57-77.



# KOMMUNIKÁCIÓ - AZ 5 SZERETET NYELV

---

- ❖ Gary Chapman - amerikai család- és párterapeuta
- ❖ Elismerő szavak
- ❖ Ajándékozás
- ❖ Minőségi idő
- ❖ Szívességek
- ❖ Testi érintés

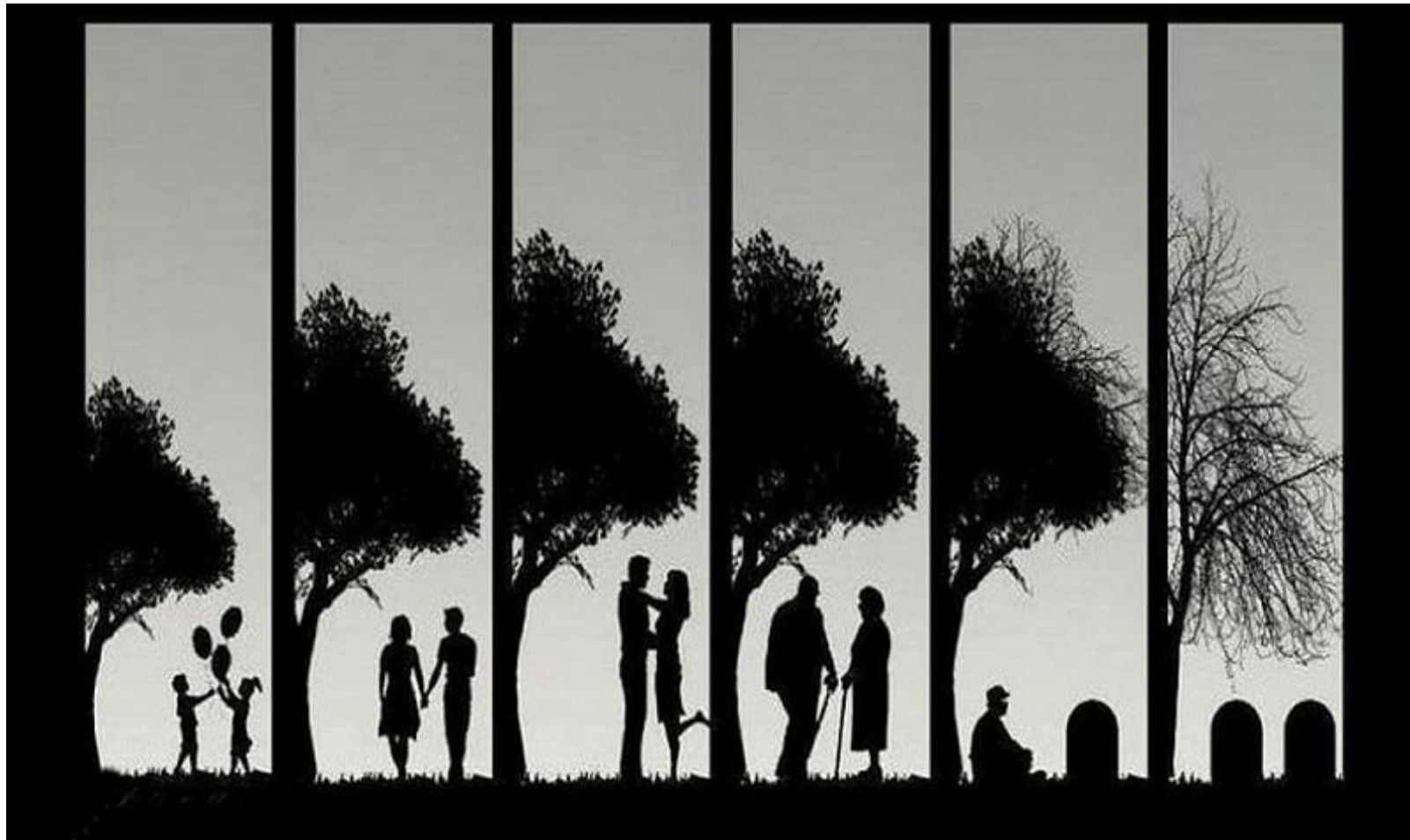


**A szeretetet tanulni kell- sokszor előfordul, hogy nem úgy szeretjük másikat, amiből ő valóban azt érzi ki, hogy szeretve van.**



# A PÁRKAPCSOLATOK FEJLŐDÉSE I.

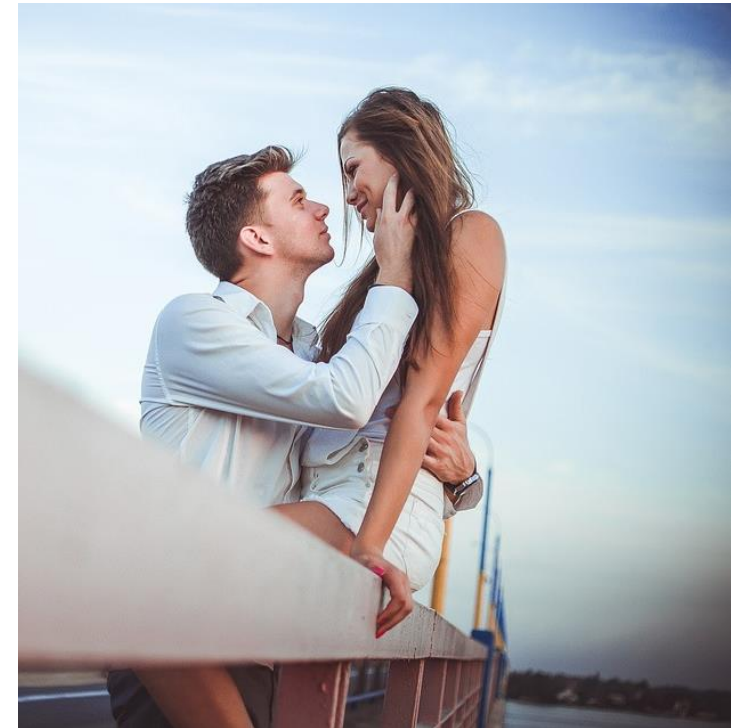
---



# A PÁRKAPCSOLATOK FEJLŐDÉSE II.

## ❖ A párkapcsolatok:

- ❖ Élő rendszer
- ❖ Folyamatosan változik, fejlődik
- ❖ Gyerekcipőből indul és remélhetőleg eljut a felnőtt érettségig
- ❖ Az autonómia és kötődésigény mentén 4 fázison megy keresztül
  1. **Szimbiózis** – kulcsszó: MI
  2. **Differenciálódás** – kulcsszó: ÉN
  3. **Önmeghatározás, gyakorlás** -kulcsszó: ŐK
  4. **Újraközeledés** –kulcsszó: TE+ÉN
  5. **Érett párkapcsolat** – kulcsszó: MI



Forrás: Margaret Mahler nyomán Ellyn Bader és Peter Pearson



# A PÁRKAPCSOLATOK FEJLŐDÉSE III.

## Szimbiózis

- ❖ Kulcsszó: MI
- ❖ Az első pár év a boldog **összeolvadás** ideje
- ❖ A figyelem egymás **hasonlóságára** irányul
- ❖ **Intenzív érzések**- nagyon fontos ebben az időszakban a közös közös élmények megélése. Egyrészt ekkor ismeri meg igazán egymást a két fél, másrészt ebben az időszakban alakul ki egy közös értékrend is (érzelmi, szexuális, szociális és gazdasági összeecsizolódás)
- ❖ Az ebben az időszakban megélt élmények lesznek az a védőháló és bázis, amire a későbbi, erőt próbáló időszakban lehet támaszkodni és amiből erőt lehet meríteni



# A PÁRKAPCSOLATOK FEJLŐDÉSE IV.

## Differenciálódás

- ❖ Kulcsszó: ÉN
- ❖ A közös hasonlóságokról az **egyéni különbségekre tevődik át a hangsúly, ami sok vitát eredményez**
- ❖ Fő feladat: **meg kell tanulni jól kezelni és megoldani az idő közben közben kialakuló vitákat, konfliktusokat. Ez az időszak mindemellett mindemellett még a határok újrendezéséről is szól**
- ❖ **Legfőbb cél: kialakítani egy olyan életstílust, ahol senki sem érzi azt, azt, hogy az életterét korlátoznák**
- ❖ Gyakoriak a **termékeny viták, egyezkedések**
- ❖ Rosszabb, ha a probléma kibeszéletlen, megoldatlan marad és nem tudják egymással megbeszélni



# A PÁRKAPCSOLATOK FEJLŐDÉSE V.

## Önmeghatározás, gyakorlás

- ❖ Kulcsszó: **ŐK** (külvilág)
- ❖ A figyelem a kapcsolatról **a saját identitásra terelődik**
- ❖ Az empátia helyett az **önzés, egyéni erő kerül a fókuszba**
- ❖ Ebben a szakaszban most már a **személyes életcélok életcélok** válnak fontossá
- ❖ **A nagy kérdés: Mire vagyok képes a világban (munka, karrier, kapcsolatok)**





# A PÁRKAPCSOLATOK FEJLŐDÉSE VI.

## Újraközeledés

- ❖ Kulcsszó: TE és ÉN
- ❖ Évek, akár évtizedek telnek el, mire a pár eljut ebbe a szakaszba
- ❖ A figyelem most már ismét arra irányul, ami összeköti a pár 2 tagját és és nem az egyéni célokra
- ❖ **Legfőbb cél: Kialakítani egy működő egyensúlyt és újratölteni az érzelmi érzelmi tartalékokat**
  - ▶ Két, érett személyiség újra egymásra találásának időszaka ez az újraközeledési fázis
  - ▶ Harmónia érzése, fontos az intimitás, bizalom –
  - ▶ ebből lehet: **Érett párkapcsolat** – kulcsszó: MI



Forrás: Margaret Mahler nyomán Ellyn Bader és Peter Pearson



# PÁR ÉS CSALÁDTERÁPIA

- ❖ Rendszerszintben vizsgálódik
- ❖ Tárgykapcsolat elmélet
  
- ❖ **Esetek:**
  - ❖ Normatív krízis
  - ❖ Kommunikációs hiány
  - ❖ Gyermek vállalás
  - ❖ Megcsalás
  
- ❖ **Eszközök:**
  - ❖ Kölcsönös kérések
  - ❖ Viselkedési láncok feltárása
  - ❖ Ki mit szeret a másikban?
  - ❖ Párkapcsolati idővonal
  - ❖ Randik
  - ❖ Kijáratok
  - ❖ Családfa
  - ❖ Gyászfeldolgozás



# GYÁSZ-ÉS VESZTESÉG-FELDOLGOZÁST SEGÍTŐ KÁRTYACSOMAG



**Szerzőtárs:**  
Heitlerné  
Lehoczky Mária  
tanácsadó  
szakpszichológus

**Megjelenés:**  
2023.11.02.



Bővebb információ a kártyákról: [www.megbekeles.hu](http://www.megbekeles.hu)



# FELHASZNÁLT IRODALOM

---

- ❖ Komlósi, P., & Antal, M. (2004). A fejlődés egészsége – az egészség fejlődése. *Magiszter*, (4), 33-53.
- ❖ Kovács, E., & Pikó, B. (2009). A család egészségvédő hatása serdülők körében. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, (10), 223-237. <https://doi.org/10.1556/mental.10.2009.3.3>
- ❖ Tóth, I., & Gervai, J. (1999). Szülői bánásmód kérdőív (H-PBI): A parental bonding instrument (PBI) magyar változata. *Magyar Pszichológiai, LIV*(4), 551-566.
- ❖ Bandi, Sz., Csókási, K., Kállai, J., Tiringner, I., Martin, L., & Kiss, E. (2019). Nehézségekkel szembeni ellenálló képesség (reziliencia) és az életstratégia összefüggése fiatal felnőttek populációjában. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(4/1), 425-446. <https://doi.org/10.1556/0016.2019.74.4.1>
- ❖ Cole, M., & Cole, S. (2006). *Fejődéslélektan* (pp. 252-259). Osiris Kiadó.
- ❖ Frenkl, Sz., & Rajnik, M. (2012). *Életesemények a fejlődéslélektan tükrében*. Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány.
- ❖ <https://www.couplestherapyinc.com/the-developmental-model-of-couples-therapy/>
- ❖ <https://szeretetnyelvek.hu/>
- ❖ Hámori, E., Hajtman, E., Urbán, Sz., Martos, T., Kézdy, A., & Horváth-Szabó, K. (2016). A felnőtt kötődés j típusai?. *Alkalmazott Pszichológia*, 16(3), 57-77. DOI: 10.17627/ALKPSZICH.2016.3.57



# KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



Email: [nzsolt24@gmail.com](mailto:nzsolt24@gmail.com)

Weboldal: <https://www.lelkiegeszseg.zsoltnagy.net/>

