

## **Integratív Szemléletű Párterápia**

Kozékiné Hammer Zsuzsanna Ph.D.

Magyar Családterápiás Egyesület  
Kiképző Család- Pszichoterapeuta

ELTE, Pszichológiai Intézet, Tanácsadás Pszichológiája Tanszék  
adjunktus



A párkapcsolatok működésében történő elakadás a strukturális családterápiás iskola fogalmaival viszonylag könnyen leírható és terápiás, tanácsadási helyzetben a struktúra átalakításával módosítható. Az interperszonális kapcsolatokra fókuszáló strukturális családterápiás szemlélet azonban nem minden párkapcsolati probléma esetén nyújt hosszútávú megoldást. Terápiás szempontból a párkapcsolatot érintő vagy abból kiinduló elakadások feloldásához a jelenben tapasztalható, strukturális jellegzetességek megismerésén túl, a párt alakító mindkét személy intrapszichés jellegzetességei, ezen belül egyéni múltjának ismerete is szükségessé válhat. A szerző tapasztalatai szerint, a határokat, alrendszereket, hierarchiát egyrészt a felnőtt kötődési minták, másrészt a párkapcsolatban élő személyek gondolkodását irányító kognitív struktúrák tartalmi befolyásolják, az önbecsüléssel karöltve. A jelenben tapasztalható felnőtt kötődési mintázatok eredetének feltárására a gyermekkori és felnőttkori kötődési mintázat nagyfokú hasonlósága ad lehetőséget. A kognitív tartalmak elsődlegesen a szülők verbális megnyilvánulásain keresztül és a kötődési mintázattól függően épülnek be a gyermek kognitív struktúráiba és határozzák meg a későbbiekben is a különböző forrásokból érkező információk értelmezését, beépülését saját magára, környezetére, jövőjére és a másikkal való kapcsolatra vonatkozóan. A kapcsolat biztonságossága/bizonytalansága, a külvilágból érkező információk szelektálása és a szintén gyermekkorban gyökerező önbecsülés triádja együttesen alakítják a felnőtt párkapcsolatban az egyéni alrendszereket elválasztó határokat, a párkapcsolatban mérhető kohéziót és a változásokra adott reakcióként a flexibilitás mértékét. Ezek összefüggést mutatnak a párkapcsolatban élő férfiak és nők párkapcsolatra vonatkozó elégedettségének nagyságával, a házastársak közötti közelség és rugalmasság mértékével. A jelenben tapasztalható, párkapcsolatban jelentkező elakadások gyökerei gyakran a tartós kapcsolatokat befolyásoló, stressz helyzetben aktivizálódó bizonytalan kötődési mintákban, a

gondolkodást, valamint ezen keresztül az érzéseket is jelentős mértékben meghatározó maladaptív sémákban, valamint az alacsony önbecsülésben találhatóak. Ezzel az integratív szemléletmóddal

közelítem meg a párkapcsolati elégedettség kérdését, előtérbe helyezve a rendszerszemlélet alapvetésére épített strukturális családterápiás iskola, az élményközpontú családterápiás iskola keretén belül az önbecsülés, a tárgykapcsolati családterápiás szemléleten belül a kötődésemélet, valamint a kognitív terápiás szemléletből formálódó sématerápia szemléletét.