



*„árnyak és lángok  
sora víztükörben.”*

\*Családi és  
párkapcsolati  
dinamika\*

Dr. Szabó-Tóth Kinga  
szociológus, intézetigazgató  
ME - ATTI



# Miről lesz szó?

Dinamika = változás, alakulás, fejlődés?

Miben? Milyen szinten?

1. Párválasztás, szerelmi kapcsolatok
2. Kapcsolati típusok - sajátos dinamika
3. Változás makroszinten (*ami fent van, az van lent, ami kint van, az van bent*)
4. Kitérő: a romboló kapcsolatok dinamikája
5. A kapcsolati dinamikát meghatározó tényezők
6. Kapcsolati konfliktusok, játszmák
7. Válás
8. Jó kapcsolatok alapjai



# Párválasztás

## Tudattalan motivációk:

1. Találjunk egy magunkhoz hasonlót
2. Szeretnénk kiegészülni valakivel
3. Képesek vagyunk vele megélni azokat az élettapasztalatokat, amiket otthonról hoztunk
4. Olyasvalaki, aki hasonlít a minket felnevelő emberekre
5. Olyasvalakit szeretünk, aki mellett gyógyulni lehet

## Popper Péter: A négy lábú asztal

1. Hasonló életstílus
2. Szeretet
3. Szexuális egyezés
4. Gazdasági kapcsolat

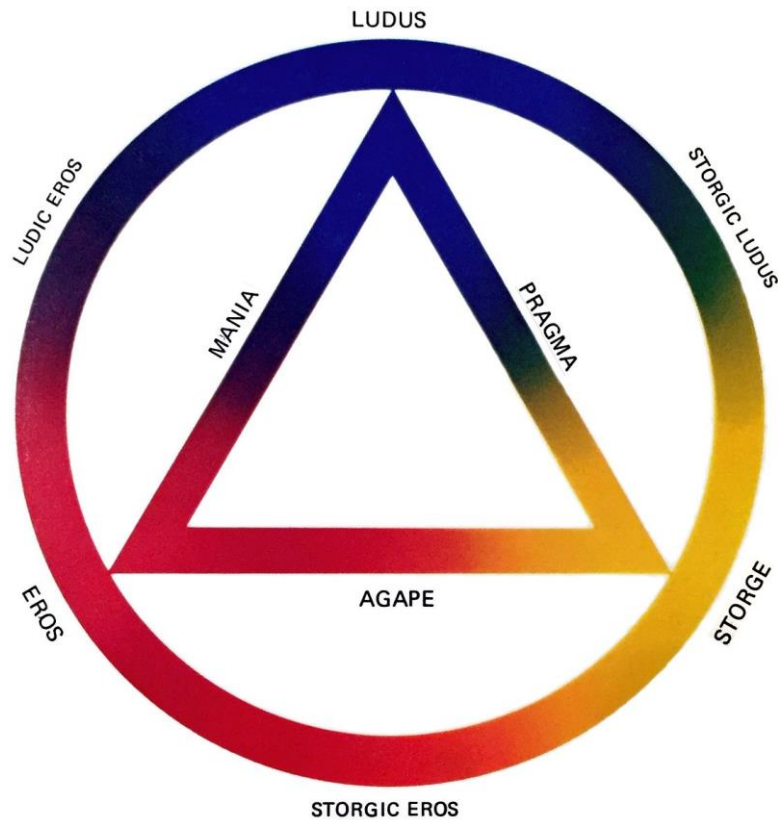
## Steinberg szerelem elmélete:

intimitás, elköteleződés, szenvedély

# Párválasztási nehézségek, elakadások

- Kommunikációs absence (elakadások, titkok)
- Képzelt szerelem (nárcisztikus depresszió)
- Kamasz társadalom jellegzetességei (kemény ítéletek, külsőségek)
- „Civakodó állatka” üzemmód
- Intimitás csapda (Don Juan jelenség)

## • Érettség, kizárólagosság



THE COLOUR WHEEL OF LOVE

## John Alan Lee párválasztási típusok:

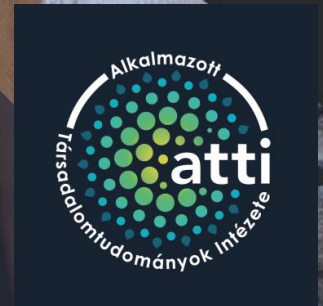
- Pragmatikus (pr)
- Mániákus (ma)
- Baráti (st)
- Szenvédélyes (er)
- Romantikus (ag)
- „Játékos” (lu)

# Kapcsolati típusok

- Többféle tipológia
- **Függő kapcsolatok, társfüggés- romboló kapcsolatok**
- Minőség és stabilitás
- Rengeteg féle kapcsolat Steinberg alapján is!
- Családtípusok – új: mingli

# Változások makroszinten

- Élettársi kapcsolatok (párkapcsolatok 70%-a így kezdődik, instabilitás)
- Házasságok bomlékonysága (100-ból 44 válás)
  - a ffa-k harmada, a nők ötöde új kapcsolatot alakít ki 2 éven belül
- Élettársi kapcsolat váltása házasságra:
  - Jön a gyerek
  - Nem az első kapcsolat
  - Pozitív megítélés
  - Minél iskolázottabb valaki



# KITÉRŐ

## Romboló kapcsolatok Miért maradunk benne?

- **Gyerekek:** „A gyerekeknek szükségük van apára. Egy erőszakos apa is jobb a semminél.”

- **Házastársi eskü:** „Azt mondtam, addig maradok a felesége, míg a halál el nem választ. A rossz tulajdonságait is el kell fogadnom.”

- **Szeretem:** „Szeretem. Amikor nem durva, boldog vagyok. Ha velem maradok, talán a szerelmem megváltoztatja.”

- **A valóság letagadása:** „Nem is igazán erőszak, amit velem csinál. Ki lehet bírni. Van, akivel sokkal rosszabb dolgok történnek.”

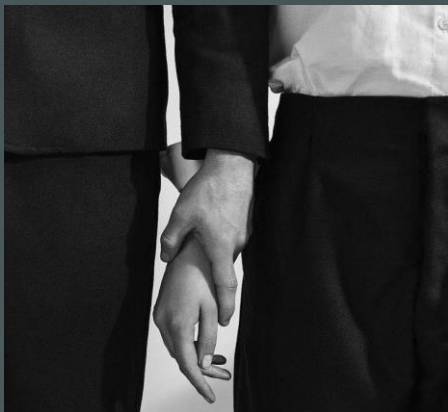
- **Szégyenérzet:** „Jobb, ha nem tud erről senki.”

- **Bűntudat:** „Biztos én tehetek róla. Valamit nem csinálok jól. Megérdemlem, hogy így bánik velem.”





# KITÉRŐ



- **Az önbecsülés hiánya:** „Úgysem találnék nála jobbat. Azt mondja, hogy csúnya vagyok, és ráadásul rossz anya és feleség.”
- **Félelem:** „Megfenyegetett, hogy ha elhagyom, utánam jön, és megöl engem is és a gyerekeket is.”
- **Tanult tehetetlenség:** „Úgysem tudok változtatni a helyzetemen, ő erősebb nálam. Senki sem tud segíteni rajtam.”
- **Hamis felelősségérzet (társadalmi nyomás):** „A családnak mindenképpen együtt kell maradnia. A család összetartása a nők dolga.”
- **Anyagi függőség:** „Nem lennék képes egyedül eltartani magamat és a gyerekeimet. Egyébként is, hová mehetnék?”
- **Érzelmi zsarolás:** „Azt mondta, nem tud nélkülem élni, és hogy öngyilkos lesz, ha elhagyom.”

# Kapcsolati dinamika



# Kapcsolati dinamika és kötődés

- **Kötődéselméletek**
- Mikulincer, Shaver és Pereg elmélete: ha valaki szorongást él át, keresi a partnere közelségét
  - biztonságosan kötődő (szorongás, közeledés, a közeledés elfogadása, visszatérés)
  - hiperaktivációsan vagy szorongóan kötődő (nincs megerősítés-újra és újra)
  - kötődést elkerülő (nincs soha megerősítés – **eredmény: eltávolodás**)

## Intimitás és kötődés - kéz a kézben járnak

Az intimitás jelei:

1. valódi érzések, gondolatok, vágyak és félelmek kifejezésére való hajlandóság
2. a partner törődésére és érzelmi támogatására támaszkodás hajlandósága
2. a fizikai intimitásra való hajlandóság



# A kapcsolatok nem statikusak

- A család életciklikus modellje (8 életszakasz – megoldandó feladatokkal, más kihívásokkal)
- A család mint rendszer, a dinamikát befolyásoló tényezők:
  - Szülők kapcsolatának természete
  - A felnőttek habitusa
  - A gyerekek száma
  - Értékrend (származás, háttér, etnicitás, szerep-felfogások, stb)
  - Hiányzó szülő
  - Ki élnek együtt, egy fedél alatt
  - Milyen típusú a kapcsolat a nem egy fedél alatt élő rokonokkal?

- Valamilyen krónikus betegség, vagy fogyatékkal élő tag, gyermek
- Külső, vagy belső események, amelyek érintik A családot (halál, betegség, munkanélküliség, költözés, máshol munkába állás, stb)
- Devianciák, abúzusok
- Kötődési minták, formák a családban
- Hozott tényezők – családon átívelő „receptek”, sorskönyvek
- Szélesebb értelemben: a család társadalmi, gazdasági környezete

# A változások törvényszerűek

## és szükségszerűek!

- Szakaszok a párkapcsolatban: szimbiózis, „én” időszak, „ők” időszak (kifelé), „te” időszak.

A házasságot, illetve párkapcsolatot úgy kell kezelni, hogy egy hobbit: hetente egy este, havonta egy nap, negyedévente egy hétvége, évente egy teljes hét!



# Kapcsolati problémák, konfliktusok

- Nincsen probléma-mentes kapcsolat!
- A tartós elakadás a baj!
- Akkor van baj, ha nincsenek már érzelmeim – kapcsolati kiégés

Van az egyik és a másik története

Haladni kell valami felé! „

Konfliktusok típusai: Destruktív és konstruktív

A felek összejátszhatnak a konfliktus elrejtésére!



Két kedvezőtlen stratégia:

Konfliktuskerülő dinamika és irányításmániás dinamika

Rossz konfliktusok okai:

- Félünk a különbözőségektől
- Igazam kell, hogy legyen

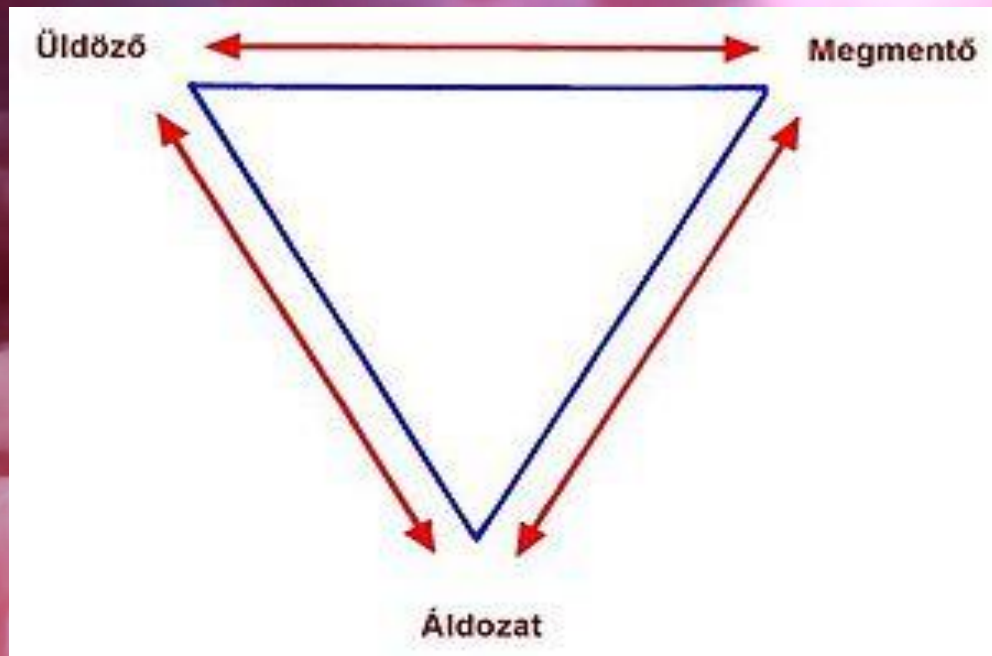
Rossz megoldások:

- Az ütközés minden áron való elkerülése
- A konfliktus tagadása
- Érzelmi reagálás és általánosítás
- Hibáztatás
- Kifogások keresése
- Mások bevonása - akár gyerekek bevonása is (villámhárítók, tűzoltók, stb)
- Állóháború és üres kagyló



# Játszmák...

- És miért nem...? – Hát igen, de...
  - Most rajtacsíplek Te gazember – hibakereső játszma
  - Sarokba szorítás - moziba menni vagy nem menni
  - Ennek is te vagy az oka
  - Űzött vad játszma
  - Ha te nem lennél
  - Engem mindig kihasználnak...
  - A csodaváró
  - Rúgj belém
  - Láthatod, hogy én mindent megpróbáltam
  - Drágám
- 
- Nyereséget könyvelünk el.



# Válás, válás után

- Mikor kezdődik valójában?
- Párkapcsolati dinamika (1. gyerek megszületése)
  - A válás ellen ható erők (anyagi, kulturális, érzelmi)
  - Okai (alacsony feszültségtűrés, problémamegoldás, kölcsönös adás helyett kölcsönös elvárás, éretlen, idealizált társ, ismeretlen társ, gyerekkori minta, stb.)
  - Megterhelő életesemény – férfiak és nők eltérő reakciói
  - „Nincs idő a fájdalomra” elve
  - **Kötődéssel is összefüggő reakciók (elkerülők - visszahúzódnak, leértékelik a kapcsolatot, a szorongók - fájdalommal reagálnak, a biztonságosan kötődők jobban érzik magukat)**
    - Gyerekek reakciói
    - Újfajta identitás megteremtése
    - Mi lesz velünk? - érzése
    - Érzelmi hullámvasút
    - Gyerekek helyzete a válás után
    - Válásra adott reakciók a külvilágtól – „fertőzés”-jelleg
    - Stigma?
    - A házasság presztízse
    - Új életünk – új kapcsolatunk





## • Segítségek....

- *Van, amikor nekünk kell magunkon*
- *Segítő szakemberek*
- *Természetes támaszaink*
- *Hít*
- *Emlékezet* ●◊●
- *Példák a családból*
- *Természetes bölcsesség*

- \*Aktív Hallgatás**
- \*Én üzenetek küldése**
- \*Másik megbélyegzésének kerülése**
- \*Kérjük időt!**
- \*Nyugtázni kell a másik nézőpontját!**
- \*A védekező vagy támadó testbeszéd kerülése**
- \*Konkrétság és tényszerűség megtartása**

# Jó kapcsolatok

# Jó kapcsolatok – jó családok

- stabil önértékelés
- a kommunikáció direkt, nem bizonytalan, őszinte
- a szabályok nem merevek, emberségesek, megbeszélhetők, megvitathatók és nem örök érvényűek
- társadalommal való kapcsolat nem félelemmel teli, nem a hibáztatásra és alsóbbrendűségekre épül

V. Satir





„Kíváncsi vagyok, mi történne, ha egyszer csak egyetlen éjszaka alatt mind az ötmilliárd ember a világon megtanulná a hiteles élet alapvető követelményeit: Tisztán kommunikálni, versengés helyett együttműködni, legyőzés helyett megerősíteni, hatalmat adni a másiknak, kategorizálás helyett az egyén egyediségét hangsúlyozni. Az engedelmesség kikényszerítése helyett a hatalmat útmutatásra, s az emberi lehetőségek kibontakoztatására használni. Önmagunkat szeretni, értékelni és megbecsülni. Személyes és társadalmi felelősséget vállalni A problémákat kihívásként, és kreatív megoldások lehetőségeként kezelni. „

(Virginia Satir)



**Nagyon könnyű a  
munkába (egyébbe)  
menekülni!**

**Sokkal nehezebb annak a  
kihívásnak megfelelni,  
hogy a magánéletünket is  
rendbe tegyük!**



# Köszönöm a figyelmet!

[szabo.toth.kinga@gmail.com](mailto:szabo.toth.kinga@gmail.com)







# A patchwork



## Többféle típus:

Pótanyás, pótapás, összetett, részidős, stb.

Pontos adatok nincsenek

## Problémás területek:

- Lojalitás-konfliktusok
- Játszmák, szövetségek
- Elsőszülöttség kérdése gyerekeknél
- Ki kit neveljen?
- Ritmusváltás a gyerekek számára
- Új helyzetek, új megküzdési stratégiák
- Időt kell hagyni a változások kezelésére