

A KÖTŐDÉSI SÉRÜLÉS GYÓGYÍTÁSA

Dr. Barát Katalin
Szent Rókus Kórház

A kötődési sérülés meghatározása

Intenzív érzelmi stressz helyzetben alakul ki, amikor fokozott az igény a jelentős másik támogatására és ez nem történik meg.

Kitüntetett helyzetek: terhesség, szülés, gyermekágy, abortusz, szülő betegsége, súlyos betegség diagnózisa esetén.

Speciális, gyakran előforduló helyzet: a tartós párkapcsolatban előforduló hűtlenség.

A kötődési sérülés hatása

- Félelemmel, a magárahagyottság érzésével tölti el az embert, megingatja az élet kiszámíthatóságába, irányíthatóságába vetett hitet.
- Tünetei megegyeznek a PTSD tüneteivel:
túlzott éberség, ismétlődően bevillanó részlet gazdag gyötrő emlékképek, ingerültség, alvászavar, szorongás, depresszió, különböző testi tünetek

Hűtlenség és kötődési sérülés

- A hűtlenség a kötődési sérülés kitüntetett formája
Időt, figyelmet, érzelmi odaadást, szexuális aktivitást egy másik személy kap, ezzel sérül az alapszerződés az érzelmekre alapuló monogám tartós párkapcsolatban.
Hatása: a bizalom megrendülése, a biztonság érzés elvesztése, érzelmi távolság tartás

A hűtlenség kezelése a párterápiában

A párterápiába kerülés leggyakoribb oka a hűtlenség okozta krízis.

Bancon, Gordon, Snyder, Christensen:
rendszerszemléletű, kognitív-viselkedés terápias,
belátás orientált megközelítésű terapeuták:

3 lépéses modell:

i. *Átkeretezés:* nem véletlen esemény a hűtlenség, hanem a tartós párkapcsolati diszfunkció, és az elégedetlenség megnyilvánulási formája

A hűtlenség kezelése a párterápiában

ii. *Közös narratíva kidolgozása* azzal kapcsolatban, hogy mi, hogyan és miért történt. A diszfunkcionális kapcsolati történet feldolgozása megakadályozhatja a hűtlenség újra előfordulását.

iii. *Új kapcsolati egyezségek kidolgozása* a jelen szükségletek alapján.

Feltétele: a külső kapcsolat befejezése, elköteleződés, transzparencia

Hiányérzet: nem foglalkoznak eleget az érzelmekkel

Az EFT kezelési modellje kötődési sérülés esetén

Az EFT egy rövid strukturált párterápiás beavatkozás, melynek célja a biztonságos kötődés helyreállítása, mert ez pozitív párkapcsolati működéssel jár együtt.

Elméleti alapja a kötődés elmélet és a rendszerszemlélet. Az érzelmekkel és a jelenlegi kapcsolati kölcsönhatásokkal dolgozik.

Kötődési sérülés esetén a bizalom helyreállítását, az érzelmi intimitás újraalakítását tartják a legfontosabbnak.

Az EFT kezelési modellje a kötődési sérülés esetén

1. lépés: a negatív interakciós kör azonosítása, megfékezése.

Megcsalt szemrehányó, kritikus, támad, a partner védekezik, és távolodik: extrém módon fokozódik a kapcsolati feszültség. Ha hosszúideig fennáll, és bemerevedik ez a működési mód lehetetlenné teszi a bizalom helyreállítását.

2. lépés: a terapeuta a hűtlenséget, a kötődési sérülést elhelyezi a negatív kör keretei közé

Az EFT kezelési modellje a kötődési sérülés esetén

3. lépés: a negatív interakciós kör pozíciói mögötti érzések azonosítása. Elsősorban a sértett fél haragja mögötti primer érzések feltárása: elhagyatottság érzés, szégyen, félelem, a biztonság érzés elvesztése. Nem a másikat minősíti, a saját rossz érzéseiről beszél.

A hűtlen fél ebben a helyzetben képes megérteni az esemény és saját jelentőségét a másik számára. Pozitív megnyilvánulásai gyakran kudarcot vallanak, érzelmi távolságtartás miatt a sértett visszautasítja nem akar újra sérülni.

Az EFT kezelési modellje a kötődési sérülés esetén

4. lépés: a terapeuta segítségével foglalkozik a sértett fél a kötődési sérüléssel, a kétségbeeséssel, veszteséggel, negatív énképpel.

Mi fáj a legjobban? „Nem kellek, értéktelen vagyok, nem vagyok fontos,,

A partner tanúja a sérülékenység intenzív megnyilvánulásának, képes érzelmileg bevonódni.

Az EFT kezelési modellje a kötődési sérülés esetén

5. lépés: a sérelmet okozó hangot ad megbánásának (valódi, nem jelképes bocsánatkérés)
- Átértzi , megérti a partner érzéseit
 - Jogosnak tartja a másik érzéseit
 - Elismeri a saját részét a történetekben
 - Sajnálja, hogy bánatot okozott
 - Hajlandó jóvátenni (B.N. I. az egzisztenciális vétek helyrehozásának útja a cselekvéses jóvátétel)

Az EFT kezelési modellje a kötődési sérülés esetén

6. lépés: a terapeuta segítségével a sértett fél megfogalmazza törődés és támogatás kérését arra amiben a leginkább sérült (primer érzésre)

(”értéktelennek érzem magam, mondjal tóosztot a születésnapomon, miért vagyok fontos neked”)

7. lépés: a partner képes együtt érző, gondoskodó módon reagálni a kérésre

Az EFT kezelési modellje a kötődési sérülés esetén

8. lépés: a növekvő bizalom, a fokozódó érzelmi intimitás talaján közös, új forgatókönyv alkotható a hűtlenségről, a sérülésről és a szembenézésről.

Nehezen alkalmazható tartós, titkos viszony után.
A valóság érzés bizonytalanodik el, „kivel éltem, ki vagyok én?”

Összefoglalva

- A hűtlenség kötődési sérülést okoz
- A kötődési sérülés tünetei megegyeznek a PTSD tüneteivel + érzelmi távolságtartás „falat építettem magam köré”
- Ismétlődő indulatos kitörésekben nyilvánul meg a párterápiás üléseken (nem hisztéria!)
- Az EFT szerint a kezelés célja a bizalom helyreállítása, az érzelmi intimitás újra alakítása

Összefoglalva

- Az EFT szerint a terápia döntő momentuma a legfájdalmasabb primer érzés megfogalmazása, és az erre adott cselekvéses jóvátétel elősegítése.
- A célok elérése érdekében elsősorban az üléseken történik az érzelmek áthangolása, a kitartó, aprólékos munka nem helyettesíthető szellemes házi feladatokkal. (építsenek kunyhót az erdőben, romantikus hétvége Párizsban)