

Lukács Liza: Hogyan szeretsz? Kötődési sebeink gyógyítása

Kulcslyuk Kiadó, 2020. 348 p.

Turcsányi Enikő

eniko.turcsanyi@gmail.com

SZTE JGYPK Alkalmazott Pedagógiai Intézet

Lukács Liza könyve mintegy „folytatása” a Módszertani Közlemények előző számában bemutatott Orvos-Tóth Noémi *Örökölt sors* című könyvének. Ezt a könyvet elolvastva egy kicsit megrettenünk attól, hogy a sorsunk nem a saját kezünkben van, hiszen – a könyv szerint – még nagyszüleink traumáját is hordozhatjuk magunkkal! Orvos-Tóth Noémi is jelzi könyvében, hogy tudatosítani kell a traumákat, és meg kell törni az ördögi kört. Lukács Liza pszichológus pedig a könyvében konkrét tanácsokat ad arra nézve, hogy ezt hogyan is tudjuk megtenni.

A hét fejezetből álló könyv első fejezete a már jól ismert Mary Ainsworth-féle kötődésvizsgálattal és a kötődési kapcsolatok különböző típusainak bemutatásával foglalkozik. Nemcsak a gyermekkori viselkedésmintákat mutatja be, hanem a jellegzetes felnőttkori reakciókat is, mindezt könnyen érthető, élvezetes stílusban. Már ha csak ennyit adott volna a könyv, megérte volna megvenni, azonban Lukács Liza könyve sokkal több jelenségre rávilágít, így segít megérteni ezeket.

A második és a harmadik fejezetben az anyához való kötődés mellett bemutatja az apához való kötődés jellemzőit és fontosságát is. Rámutat arra, hogy az apához való kötődés más jellegű, s ennek nem is kell pontosan ugyanolyannak lennie, mint az anyához fűződő kapcsolatnak, hiszen más a funkciója. Nagyon érzékletes – saját praxisából vett – esettel világítja meg, hogy mi történik akkor, ha az egyik fél, a félreértelmezett segítség szándékával, teljes egészében át akarja venni a másik fél szerepét.

A szerző a negyedik fejezetben a családot veszi górcső alá, természetesen a kötődés szemszögéből nézve. Jól érthetően mutatja be az eltérő kötődéssel rendelkező felek kapcsolati problémáit, a családdá válás nehézségeit és a válás kötődésre gyakorolt hatását.

Az ötödik fejezetben kitágítja a horizontot, és bemutatja, hogy az élet milyen sok egyéb területén is befolyásol bennünket a kötődéstípusunk. Idetartozik például a leválás vagy az életszakaszváltások, amelyeket Erikson jól ismert pszichoszociális elméletén keresztül mutat be jól érthetően. Kiderül, hogy az egyedüllétre való képességünk is összefügg a kötődési mintázatunkkal. Bemutat néhány leválási nehézséggel összefüggő hétköznapi jelenséget is, mint például a vizsgafélelem, az autózástól való félelem

vagy a túlvállalás. Valószínűleg senki sem gondolná ezekről a jelenségekről, hogy összefüggnek a gyermekkori kapcsolódási mintáinkkal.

A hatodik fejezet napjaink megváltozott társas kapcsolatairól szól, amelyekre egyre inkább az énközpontúság a jellemző, vagyis az a hozzáállás, hogy „egyedül is képes vagyok megoldani, nincs nekem szükségem más segítségére”. Másrészt viszont az ember még mindig társas lény, még mindig szüksége van (már saját maga meghatározásához is) másokra, társra, barátokra, emberi kapcsolatokra, amit viszont egyre kevésbé akar elismerni. Így azonban az a kettősség jellemző a ma emberére, hogy egyrészt vágyik az emberi kapcsolatokra, másrészt fél azok érzelmi töltetétől, az érzésektől. Inkább nem kapcsolódik senkihez sem, csak ne kelljen a fájdalmat elviselnie, ha annak a kapcsolatnak vége szakadna. Lukács Liza rövid történeteken keresztül mutatja be a társas magány, a kiközösítés és a „csenddel büntetés” lélekromboló hatását.

Az 1–6. fejezetek végén kérdéseket találunk, melyeknek célja, hogy azokról valaki mással beszéljünk. Ezzel segítve egymást, hogy képet kapjunk jelenlegi és múltbeli kapcsolódásainkról, és hogy jobban megértsük az adott fejezet lényegét, az elmélet mindennapokban megnyilvánuló részét.

A hetedik (azaz az utolsó) fejezet segítséget nyújt abban, hogy hogyan lehet a kötődési sebeinket – a tudatosítás után – gyógyítani. Konkrét tanácsokat – amelyek különböző, kötődéssel kapcsolatos vizsgálatok eredményeire, illetve tapasztalatokra épülnek – ad arra nézve, hogy miként tudunk saját magunkon segíteni, és hogyan tudjuk megszakítani azt a sorsot, amelyet szüleinktől, nagyszüleinktől kaptunk, de mi nem szeretnénk továbbadni gyermekeinknek.

Lukács Liza könyvét mindenkinek ajánlom, aki kezébe akarja venni saját sorsa irányítását.