

11.

Vizin Gabriella:

Depresszió és kötődési stílusok

„Egyetlen lehetőségünk a betegségek elkerülésére, hogy megtanulunk szeretni. Menthetetlenül megbetegszünk, ha a frusztrációk miatt képtelenné válunk a szeretetre.”

(Sigmund Freud)

A depresszió jelensége feltehetően az emberi civilizáció megjelenésével egyidős. A korábban, Hippokratész által melankóliának elnevezett lelki állapotot az orvostudomány 19. századi fellendülése óta kezelik betegségként. A 19. század második felében a pszichiátriai klinikák fejlődése elősegítette a különböző lelki eredetű betegségek tanulmányozását, és mindez termékeny talajként szolgált a depresszió tünettannának leírása és osztályozása szempontjából.

A 20. században számos pszichoanalitikus és behaviorista elmélet született a depresszió etiológiáját illetően, ám valódi átütő sikert a neurobiológiai és kognitív koncepciók jelentettek a depresszió tüneteit, idegrendszeri alapjait és kezelését tekintve.

Azonban mind a biokémiai alapokat kutató szakemberek, mind a kognitív teoretikusok figyelmük fókuszába a depresszió által pillanatnyilag kiváltott testi és lelki állapotokat helyezték, eltekintve a személyiségfejlődés korai aspektusaitól, melyek minősége erőteljes hatást gyakorolhat az egyén későbbi lelki rezdüléseire.

Számtalan pszichodinamikus elmélet közül a kötődésemélet látszik leginkább ezt az űrt kitölteni annyiban, hogy a korai interperszonalitást hangsúlyozza és az anya-gyermek kapcsolat determinisztikus hatását feltételezi a személyiség intakt vagy torz kibontakozásában.

A gyermek számára a korai életperiódusban az anya vagy elsődleges gondozó jelenti a környezetet, melynek megtapasztalása egy mentális modell kialakítását teszi lehetővé, amely később a világ- és személypercepciót egyértelműen befolyásolni fogja.

Amennyiben az anya-gyermek kapcsolat elégtelen, bizonytalan kötődési stílus alakul ki, és ez a bizonytalan kötődési stílus, a legújabb kutatások tükrében, többek között a felnőttkori személyészlelés torzulásában is megmutatkozik.

Ez a jelenség analógnak tűnik Beck kognitív teóriájával a depresszió kóroktanát illetően. Beck úgy véli, a depressziós egyén saját magáról, a világról és a jövőjéről alkotott

képe meglehetősen negatív, melynek háttérét a torz sémákon alapuló kategorizáció, élményértékelés és hibás információfeldolgozás jelenti. A sémák a gyermek korai élményei alapján szerveződnek, tulajdonképpen kognitív mintázatok, melyek viszonylagos stabilitást mutatnak.

Feltételezésem szerint a depresszió alapját képező torzult sémák, melyek a gyermekkor korai szakaszának negatív élményeiből – elsősorban az anya-gyermek kapcsolat elégtelenségéből - származnak, ekvivalensek a bizonytalan kötődési stílust mutató egyének hibás percepciójának háttérét képező folyamatokkal. Ezért, elképzelésem szerint empirikusan bizonyíthatóvá válik a depresszió és a kötődési bizonytalanság közötti korrelációs viszony.

A depresszió és kötődés között feltételezhető mélyebb kapcsolatot, úgy vélem, több elméleti aspektusból érdemes megközelíteni.

A depresszió kérdésköre Tringer (2001) szerint ontológiai probléma. Míg a harmonikus személy a valóságban gyökerezik, addig a depressziós léthez való kötődése bizonytalan. A „kell”-ek hatják át gondolkodását és nem érzékeli azt, ami „van”. Így a depressziós tulajdonképpen Lét és Semmi között lebeg. Ahhoz, hogy ebből a lebegésből valódi Lét legyen, Fromm (1993) szerint a szeretet segítheti hozzá az embert. A szeretet egyfajta egyesülés, Freud szavaival valamiféle „oceanisztikus érzés”, mely voltaképp a korai mahleri szimbiotikus állapottal analóg.

Abraham (1911 / Becker, 1989) rámutat, hogy a depressziós egyén szenvedései alapvető szeretetképtelenségéből fakadnak, azonban ahhoz, hogy a szeretetképesége egyáltalán kialakulhasson, kora gyermekkori mintát kell, hogy kapjon.

A kora gyermekkori szeretetminta pedig az anya-gyermek kapcsolatban mutatkozhat meg, és a biztonságos kötődés talaján fejlődik ki. Bálint Mihály (1994) terminológiájában jelzi az elsődleges szeretet fogalmával a korai kapcsolat szeretetaspektusát. Bár a szeretet nem teljesen ekvivalens a kötődéssel, a kötődés alapvető érzelmi összetevőjének számít (Nagy, 1997 / Zsolnai, 2001).

Így tehát, minthogy a kötődés minősége alapvetően meghatározhatja az egyén szeretetképeségét, a szeretetképeség hiánya pedig a depresszió egyik jellegzetessége, egyértelművé válik egyfajta kapcsolat a kötődés jelensége és a depresszió között.

Más megvilágításban Bowlby (1980 / Urbán, 1996) kötődésteóriájából érdemes kiindulni, mely szerint a kötődési kapcsolatban a gyermek mentális munkamodelleket alakít ki önmagáról és másokról. Ez a mentális minta, a tapasztalatok tükrében, pozitív vagy negatív jellemzőkkel bírhat. Ezek a munkamodellek alakítják és szabályozzák a későbbi

interperszonális kapcsolatokat, és az önbecsülés alapját képezik. A kötődési stílus stabilitására vonatkozóan, bár nincsenek abszolút meggyőző longitudinális vizsgálati eredmények, Hazan és Shaver (1987 / Urbán, 1996) is amellet érvel, hogy a csecsemőkorban kialakult kötődési mintázat jellemzően rányomja bélyegét a későbbi társas kapcsolatokra. A bizonytalanul kötődő személyek többnyire negatívan látják a másik embert (Mikulincer és Horesh, 1999), és lényegesen kevesebb önismerettel és objektivitással rendelkeznek másokról és magukról alkotott ítéleteikben (George, Kaplan és Main, 1987, Main és Goldwyn, 1988 / Bartholomew és Horowitz, 1991). Így feltételezhető, hogy a kötődési kapcsolatban kialakult negatív színezetű mentális reprezentációk a Beck-féle kognitív depresszióteóriában megjelenő, séma alapú mentális reprezentációkhoz hasonló világlátást tesznek lehetővé. Ráadásul maga Beck (1979) is hangsúlyozza, hogy az alapsémák a gyermekkori tapasztalatok alapján fejlődnek. Itt tehát egy újabb kapcsolat körvonalazódik a depresszió és a kötődés jelensége között.

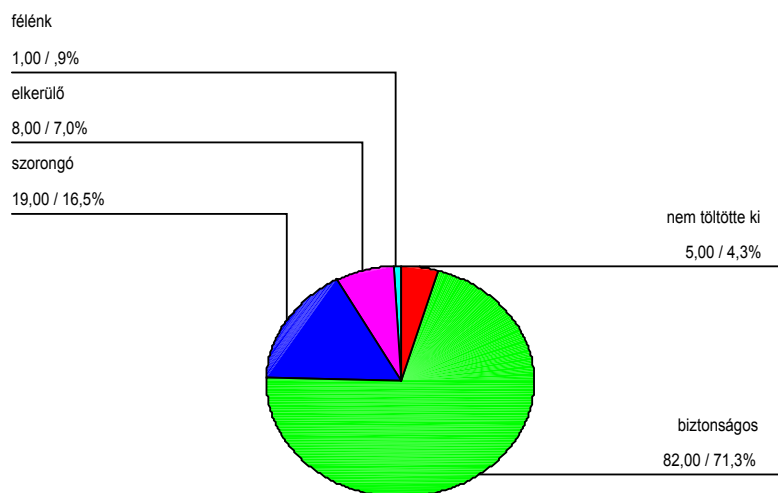
Mindemellett az, hogy a gyermek egyáltalán létezőnek fogja fel önmagát, rendkívül fontos szerep jut az anya tükörfunkciójának a korai életszakaszban (Winnicott, 1999, Kohut / Carver és Scheier, 1998, Fónagy, 2003, Gergely és Watson, 1996). A reflektív funkció és a kötődési stílus közötti kapcsolatra Fónagy (2003) is utal. Target (1998) pedig felhívja a figyelmet arra, hogy a reflektív funkció és ezzel együtt a kötődési bizonytalanság talaján személyiségproblémák kifejlődése valószínű, különös tekintettel a depresszív tünetképződésre.

A fenti példákból egyértelműen kiderül a kötődés és a depresszió közti kapcsolat. Empirikus vizsgálatom ezen feltevések alátámasztását célozta annyiban, hogy a depresszió és a kötődési bizonytalanság közti korreláció kimutatására irányult fiatal felnőttek körében.

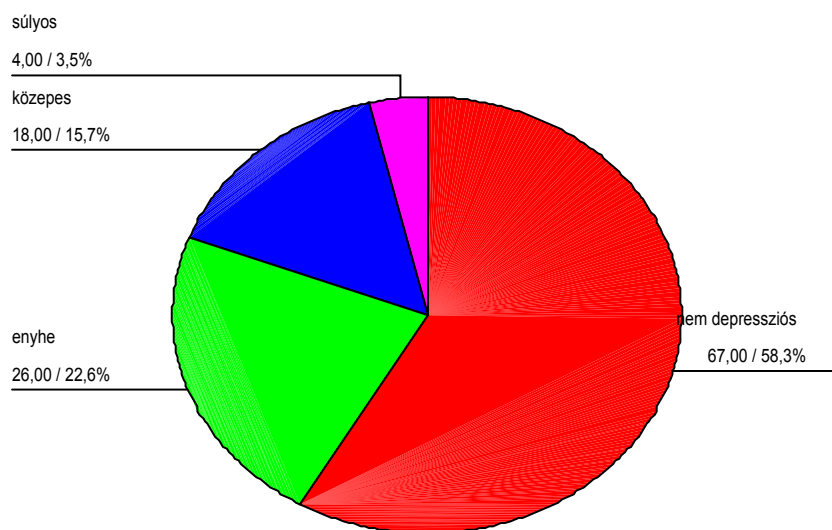
Kutatásomat felnőttek számára kidolgozott kérdőíves módszerrel végeztem egyetemi hallgatók körében (115 fő). A kérdőív három részből állt. Az első részben a vizsgált személy korai szülő-gyermek kapcsolatára kérdeztem rá néhány kérdésben.

A második rész az ECR-R párkapcsolati kötődés kérdőív (Fraley, Waller és Brennan, 2000) magyar változatát tartalmazta, míg a harmadik részben a BDI depresszió kérdőívet vettem fel. Feltevésem az volt, hogy szignifikáns korrelációnak kell lennie a depresszió és a

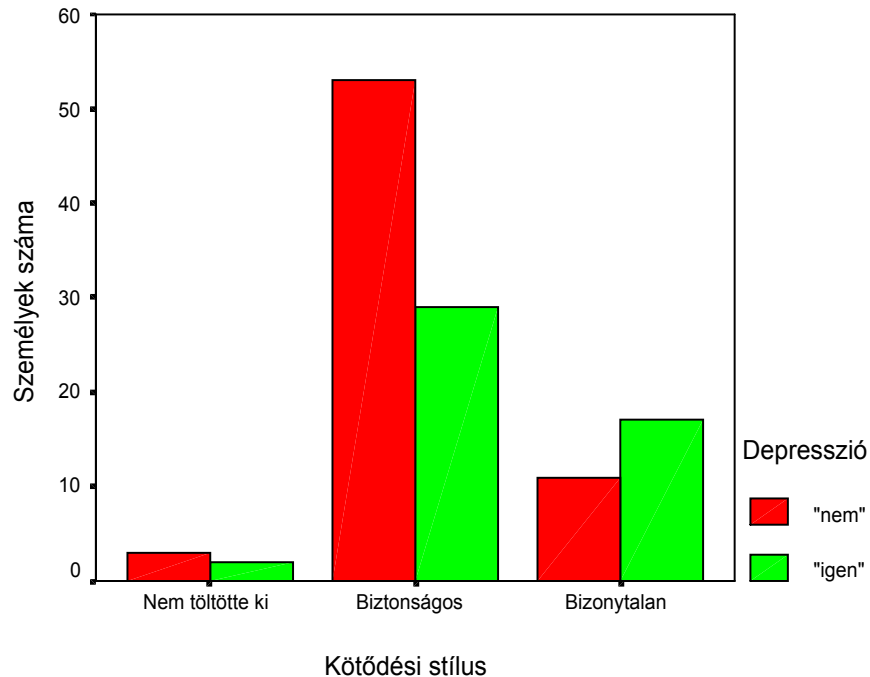
kötődési bizonytalanság megjelenése között. Ez a prekoncepcióm bizonyítást nyert eredményeim alapján.



1. ábra: A kötődési stílus gyakorisága (fő/százalék) az ECR-R kérdőív alapján



2. ábra: A depresszió gyakorisága (fő/százalék) a BDI kérdőív alapján



3. ábra: A depresszió és a kötődési stílus közötti kapcsolat

Eredményeimből látható, hogy a BDI kérdőív alapján depressziósnak diagnosztizálható fiatalok aránya 41,8%, a klinikai kezelést igénylő esetek aránya pedig 19,2%. A bizonytalan kötődők gyakorisága (elkerülő, szorongó-ambivalens, félénk) 24,4%. A korrelációs próbák függvényében 5 %-os szignifikancia szinten együtt járás volt tapasztalható a bizonytalan kötődés és a depresszió megjelenése között.

Ezen eredmények fényében feltételezhető, hogy a mentális reprezentációk hasonló torzító szervezettsége figyelhető meg mind a depresszió, mind a kötődési bizonytalanság háttérében.

A bizonytalan kötődési stílusú egyének önbecsülése alacsonyabb, és az önmagukról kialakított negatív képet, aktuális vagy nem-kívánt selfjük formájában kivetítik másokra (Mikulincer és Horesh, 1999). Mindez egyfajta negatív világlátást okoz, ami pedig a depresszió jellegzetes tünete. Emellett az önbecsülés csekélyebb volta is a depresszió melegágya (Jacobson, 1953 / Becker, 1989).

Összefoglalva, bizonyítani próbáltam a depresszió és a kötődési bizonytalanság együtt járásának nagy valószínűségét. Ennek elméleti alapjául egyrészt egy analitikus és

neoanalitikus alapokon nyugvó szeretetkonceptiót, másrészt a technokrácia térhódítása óta egyre nagyobb pszichológustömeget vonzó kognitív teóriát választottam.

Hipotézisem, empirikus vizsgálatomban bebizonyosodott, amely afelé mutat, hogy a pszichológia tudományában az elméleti integrálás lehetősége adott és követhető jövőképként szolgál.