
Könyvismertetések

S. BROADBENT: *Intimacy at work. How digital media bring private life to the workplace*

Wallnut Creek, CA.: Left Coast Press, 2016, 117 oldal

A kiváló brit antropológus másfél évtizede a mai technológia antropológiai hatásaival foglalkozik. Ez a könyve, mely korábban franciául is megjelent, a modern távtechnológia és a személyesített információs eszközök sokat vitatott hatásait elemzi. Nem a távhozzáférést elemzi, hanem azt a kérdést, hogy hogyan kapcsolódik a párhuzamos feladatvégzés kérdése a magánélet és a munka újra összekapcsolódásához. Az IKT fejlődése lehetővé tette, hogy az emberek a munkahelyükről is ápolják intim kapcsolataikat. A legfontosabb néhány ismerőssel, akivel szoros és állandó kapcsolatban állnak, az emberek a munkahelyükről is érintkeznek: háromnegyedük e-mailezik ismerősökkel, és szinte kivétel nélkül mindenki küld szöveges üzenetet munkaidőben. Miközben sok munkaadó ezt tiltja és bünteti, Broadbent szerint ez nemcsak természetes, de egy, az internet biztosította természetes visszarendeződés. Csak az ipari forradalom utáni modern társadalom tűzte ki célul, hogy tagjait minél előbb megtanítsa rá, hogy idejük nagy részét szeretteiktől, otthonuktól távol töltsék, s ne is lépjenek napközben kapcsolatba velük. Kezdődik mindez az óvodai és iskolai beszoktatással.

Ez változik meg a küttyükkel és állandó internetkapcsolattal. Miközben munka és privát élet fizikai elkülönülése megmarad, az állandó kapcsolattartás visszaáll. Bár vannak szakmák, ahol ez veszélyt jelent – egy buszvezető

ne írjon üzenetet menet közben – Broadbent amellet érvel, hogy éppen az állandó kapcsolattartás természetes igénye miatt elnézőbbnek kell lenni a munkahelyi magáncélú üzenetváltással.

A tér felbontása munkatérre és lakótérre a modern világban megfelel az élet nyilvános és magánterületre bontásának. A család pedig a magánterületre tartozik. Ez a kettéosztás Broadbent elemzése szerint legfeljebb két évszázada tart. A mindenütt jelen lévő közlési technikák ezt a divíziót kérdőjelezzik meg. Nemcsak arról van szó, hogy az emberek otthon is olvassák a munkahelyi e-mailjüket, de a családi, baráti üzeneteket is olvassák a munkahelyükön. Egyre nehezebb lesz ezeknek a szeparáltnak vélt vagy vágyott élettereknek és funkcióknak a térbeli és időbeli szétválasztása. Broadbent részletesen bemutatja, hogy ezen a téren az sms üzeneteknek és az okostelefonoknak két tekintetben is kulcsszerepük lesz. Könnyen elrejtethető a működésük, szemben a hanghívással nem nyilvánvaló, hogy iskolában vagy munkahelyen használja őket valaki. Másrészt egyoldalúak. Kevesebb elterelést eredményeznek. Küldök egy üzenetet, s nem feltétlenül várom meg a választ. A kezdeményezést megtartva tudok kilépni a munka helyzetéből.

Broadbent szerint ezek az okos eszközök pozitív értelemben veszik vissza magán- és közös tér, a család és munka elválasztásának

kétszáz éves gyakorlatát. Az elválasztás az érzelmeinkben sosem volt teljes. A kötődéseméletem mindig azt emeli ki, hogy fontos szereplőinket mintegy mindig magunkkal hordozzuk. A tár-

sas igény és az azt motiváló és szolgáló kognitív és érzelmi kapacitások feltehetően nem változtak magánélet és munka kettéválasztásával.

Pléh Csaba
CEU, Budapest

ILONKA VERNIER ALEXANDER: *The life and times of Franz Alexander. From Budapest to California*

London: Karnak, 2015, xxxii + 154 oldal

A neves pszichoanalitikus, (Franz) Alexander Ferenc unokájának különös könyve a nagyapa életéről és munkásságáról. A könyv különöségét két mozzanat adja. A hősré, Franz Alexanderra nézve visszatérően váltakozik benne a személyes, egészen családi és az elsősorban az amerikai pszichoanalízis történetét érintő szakmai perspektíva. Másrészt a hősré és a szerző felváltva kerülnek előtérbe. Időnként nem Franz Alexanderről, hanem Ilonáról, a kisunokáról, szülei válásának viszontagságairól s a nagypapa mentori szerepéről tudunk meg sok mindent.

Mindez nem előrebocsátott kritika. A könyv kiváló forrás és izgalmas olvasmány, csupán a perspektíva váltásaival megterheli az olvasót, sokszor kell nézőpontot váltanunk. Szakmatörténetileg a monográfia mindenképpen indokolt volt. Mint a kötetnek helyt adó pszichoanalízis-történeti sorozat szerkesztői nevében Brett Klahr előszava rámutat, Alexander indokolatlanul vált elfeledetté. A rövid terápia javaslata provokatív volt, de még provokatívabb Alexander csillogó életmódja Kaliforniában, s a jómódot biztosító riasztó honorárium. Pedig éppen azért, hogy évtizedekig Hollywoodban praktizált, nagy szerepe volt abban is, hogy a pszichoanalízis az amerikai mindennapi élet és gondolkodás, a pop-kultúra részévé vált.

A könyv első harmada igen részletes családi krónika. Az Alexander klán családfákkal, családi fotókkal és sok-sok pletykával teli bemutatása. A New York palota-beli életről és a

századelő egész budapesti intellektuális társaságáról igen részletes képet kapunk, akár csak az összes (Ferenc szempontjából) oldalági Alexander rokonról, beleértve a matematikus zseni Rényi 'Buba' Alfrédot. A bemutatás személyes és tele van meghatározó hangulati elemekkel, intellektuálisan azonban nem éri el Alexander (1960) saját beszámolóját erről a korról. Zavaró benne a névhasználat is, sokszor túl nagy az intimitás, s az olvasó például azt is nehezen tudja követni, mikor van Alexander néven éppenséggel a filozófus apa Bernátról vagy a fiú Ferencről szó. Ugyanakkor gazdag forrásanyag a jövőendő eszmetörténészek s családi vonal kutatók számára. A pszichoanalízis története tekintetében két mozzanat nagyon fontos benne. Az egyik Alexander Ferenc háborús katonáorvosi életének bemutatása. A másik Ilona, a szerző személyes mozzanata. Megdöbbenve kezeli az Alexander család aszimilált zsidó voltát. Ez még Amerikában is kísért. Az unoka csak közvetetten, családi összejöveteleken jön rá, hogy ő is zsidó származású. A könyvet áthatja a csodálkozás ezen, a szerző értelmezésében eltagadott múlt. Ha a századforduló Budapestje felől tekintjük, akkor ez a mozzanat arról szól, hogy milyen erős volt az asszimilációs törekvés és a szekularizáció, beleértve az olasz művésznő feleség szerepét Alexander Ferenc életében.

A könyv 100 oldalon tárgyalja Alexander pszichoanalitikus sorsát. A berlini kiképzés bemutatása korrekt, a chicagói évtizedeké viszont izgalmas. Részletesen megismerjük nemcsak

Alexander munkájának külső történetét, sikereit, munkáját a kriminálpszichológiában s a testi orvoslásban (Alexander, 1950), hanem vitáit is mind a rövid pszichoanalízisről, mind arról, hogy hogyan legyen a pszichoanalízis a pszichiáterek rezidensképzésének része.

Az unoka bemutatásában egy rendkívül sokoldalú tudóst és klinikust ismerünk meg, aki, mint pszichiátriátörténeti könyve is mutatta, nem vagy-vagy gondolkodó test agy és mentális folyamatok viszonyában (Alexander és Selesnick, 1966). Ugyanakkor megismerünk egy gondos európai *pater familiast* is. Az

unoka életstresszei közepette az elvált szülők között hányódó gyermek és fiatal életébe mindig bátran beavatkozó, szeretetet határozottsággal kombináló régies eleganciát ismerünk meg a hálás utód szemével.

IRODALOM

Alexander, F. G. (1950). *Psychosomatic medicine*. New York: Norton.

Alexander, F. (1960). *The Western mind in transition*. New York: Random House.

Alexander, F. G., Selesnick, S. T. (1966). *The history of psychiatry*. New York: Harper.

Pléh Csaba
CEU, Budapest

HÁMORI ESZTER: *A kötődéselmélet perspektívái – A klasszikusoktól napjainkig*

Budapest: Animula, 2015, 156 oldal

A kötődésről szóló cikkek száma az 1950-es évek óta egyre szaporodik, mind több módszer és elméleti megközelítés lát napvilágot, ugyanakkor sokszor hiányzik a kötődéselmélet alapjainak átfogó ismerete, ami téves következtetésekhez vezethet. Hátori Eszter könyve hiánypótló mű a magyar nyelvű pszichológiai irodalomban, mivel a kötődéselmélet születésétől napjaink főbb kutatási trendjeiig kalauzolja el az olvasót. Ír a kötődéselmélet alapjairól, számba veszi a legfontosabb fogalmakat, kitér a kötődés mérésének lehetséges módszereire, mindezt életkorok szerint lebontva. Hátori nagy hangsúlyt fektet művében arra, hogy bemutassa az elmélet születésének háttérét, az azt létrehozó szakemberek motivációját, kutatási kérdéseit, valamint az egyes irányzatok és ágazatok egymásra hatását is. A Bowlby és Ainsworth által lerakott alapokat egyfajta referenciakeretnek tekintti, az újabb és újabb kutatások ismertetése során arra rendszeresen visszautal, ami jól követhető és érthetővé teszi a könyvet. Emellett minden téma bemutatása során kitér azokra

a metaelemzésekre is, amelyek válaszokkal szolgálhatnak a legrelevánsabb kérdésekre. Ily módon múlt és jelen, a kötődéskutatás gyökerei és legfiatalabb ágai együtt, egymást konstruktív módon kiegészítve vannak jelen a könyvben. Ettől válik igazán hasznossá, koherenssé a mű, és így szolgál sok esetben újszerű nézőponttal az elmélet egyes részleteit egyébként jól ismerő olvasók számára is.

Az első fejezet a kötődéselmélet történeti előzményeiről szól, John Bowlby és Mary Ainsworth munkásságáról, a téma szempontjából releváns magánéleti adalékokkal fűszerezve. Ahogy magát a kötődést is legteljesebben a személy élettörténetéből lehet megérteni, úgy Bowlby és Ainsworth életútjának megismerése is sokat tesz hozzá az elmélet megértéséhez. A pszichoanalitikus alapokon álló, gyökereit soha meg nem tagadó Bowlby ellentmondott a kleiniánus felfogásnak, melyben az ösztönfolyamatok szerepe volt az elsődleges. A csecsemő kötődési viselkedése veleszületett, a táplálástól függetlenül viselkedési mintázat, állította Bowlby, kiválta ezzel az ösztönfolyamatok ki-

zárolagosságát hangsúlyozó kortárs pszichanalitikusok kritikáját. John Bowlby háromkötetes főművében megfogalmazott gondolatai kiállták az idő próbáját. A belső munkamodell vagy éppen az anyai válaszkészség fogalma előre vetíti a mentalizációra irányuló kutatásokat, melyek jórészt a '90-es évek után kaptak szárnyra. Az etológia mellett Bowlby merített Piaget fejlődéseméletéből, valamint Hermann Imre megkapaszkodási ösztön elméletéből is, ezen kívül az anya–gyerek kapcsolatban a csecsemő aktív szerepét hangsúlyozó Budapesti Iskola elgondolásaira is támaszkodott. Hámori kitér arra is, milyen fogadtatásban részesült az akkori magyarországi analitikusok körében a kötődésemélet. Annak ellenére, hogy Bowlby hivatkozott Hermann Imrére és alapul vette például Bálint Mihály vagy Ferenczi egyes elgondolásait, elméletét hazánkban számos kritikával illették, és fenntartásokkal fogadták.

A második fejezet a könyv egyik legfontosabb része, mely részletesen ismerteti a kötődésemélet alapjait. A fejezetben nagy hangsúlyt kap Ainsworth munkásságának bemutatása. Az ugandai, majd később a baltimore-i gyermekek édesanyjukkal való interakciójának megfigyelése során született meg az anyai szenzitivitás fogalma, és annak első szisztematikus és tudományos igényű mérési eljárása. A szenzitivitás fogalma nem egyenértékű a szülő–gyerek kapcsolat érzelmi vetületével, „hanem az anya érzékeny odafigyelését a gyermek jelzéseire és e jelzések helyes értelmezésének képességét takarja” (33). Hámori Eszter Bowlby legfontosabb műveinek bemutatásán keresztül foglalja össze a kötődésemélet fő fogalmait. Bowlby *Kötődés és veszteség* trilógiájának I. kötete taglalja az etológiai keretet, mely támpontot jelent a kötődési viselkedés megértéséhez, de kitér a belső munkamodell fogalmának tisztázására is. A kötődési rendszer komplementer módon működik, és az anya–gyerek közti dinamikus interakciók folyamata során alakul ki. A trilógia második kötetének fókuszában a (szeparációs) szorongás áll. Fontos Bowlby gondolata azzal kapcsolatban, hogyan függ össze a belső munkamodell a személyiségfejlődés egyéb aspektusaival. Ha a gyermek közelség és megnyugtatás iránti igényét, valamint explorációs vágyát a szülő egyaránt kielégíti, az nemcsak

az anyáról, hanem az énről alkotott pozitívabb képpel is együtt jár. A gyermek így éli meg, hogy értékes és egyben kompetens személy, s az őt körülvevő világra is ezért tekint majd úgy, mint ami megbízhatóan reagál az igényeire, és így biztonságot nyújt (vö. Erikson első fejlődési krízisével). A harmadik kötet fő témája a veszteség és a gyász feldolgozása gyermekeknél. Kognitív elméletekre alapozva taglalja a tartósan negatív életesemények hatását a belső munkamodellre. Kitér a munkamodellek hasítására és egyes önéletrajzi emlékek raktározódásának károsodására, ezáltal új elméleti keretet kínálva a disszociatív zavarok megértéséhez.

Hámori könyvében a harmadik fejezet gerincét az Ainsworth bevezette Idegen Helyzet Eljárás részletes, a kódolás fontosabb vetületeire is kitérő bemutatása, és a módszer segítségével kapott kötődéstípusok ismertetése adja. Hámori leírja, hogy hogyan, milyen feltevésekből kiindulva jutottak Ainsworth és munkatársai a klasszikus három, majd később négy kötődési típus (biztonságos, szorongó-elkerülő, szorongó-ambivalens, valamint dezorganizált) azonosításáig. Részletesen kitér arra is, hogy miként függ össze az anya szenzitivitása a gyermek kötődési viselkedésével. A fejezetben nagy hangsúlyt kap a dezorganizált kötődési típus bemutatása és lehetséges magyarázatai is. Eredetileg a szerzők hangsúlyosnak tartották a kötődés egyes altípusait, sőt, egyfajta kvázi dimenzionális szemléletbe ágyazva képzeltek el a kötődési rendszer szerveződését. Később ez a részletgazdag tipizálás elmaradt, majd a kötődés legfrissebb áramlatába tartozó, a kötődés hátterében dimenziókat feltételező elméletek által tért vissza az eredeti ainsworthi gondolat, melyben az egyes típusok egy kontinuum mentén képzelhetők el.

Az anyai szenzitivitás fogalmát Ainsworth vezette be, és a későbbiekben számos kutatás mérte azt valamilyen módon. Az, hogy pontosan ki mit értett e fogalom alatt, és milyen eljárásokkal próbálta azt megragadni, igen nagy változatosságot mutatott. Így az sem meglepő, hogy az anyai szenzitivitás és a gyermek kötődési módja közötti összefüggések erőssége is eltért az egyes vizsgálatokban. Woff és van Izendoorn metaanalízise, mely a szenzitivitás

fogalmát és annak kötődéssel való összefüggését igyekezett tisztázni, arra a következtetésre jutott, hogy az anyai szenzitivitás fontos tényező a gyermek kötődésének alakulásában, ám nem az egyetlen változó, mely felelős lehet az egyéni különbségek formálódásáért. Később figyelmen kívül hagyta a szenzitivitás egy igen jelentős aspektusát, melyet Ainsworth annak idején leírt, nevezetesen az anya képességét, hogy gyermeke viselkedését és jelzéseit megfelelően „olvassa” és értelmezze. Ez az eleinte elhanyagolt megközelítés tér majd vissza, és válik központi gondolattá a '90-es évektől kezdve a mentalizációhoz kötődő vizsgálatokban. Hámori kitér még a gyermek temperamentumának kérdésére is, és a témában összegyűlt eredmények alapján azt a következtetést vonja le, hogy bár számít a temperamentum a kötődés kialakulásában, a szülői válaszkészség, szenzitivitás jelentősebb hatással bír arra nézve. A kultúra szerepéről is olvashatunk: mennyire tekinthető univerzálisnak a Bowlby és Ainsworth által leírt kötődési viselkedés és annak négy típusa? Normatív-e a biztonságos kötődés? Az eredmények alátámasztani látszanak a kötődéselmélet alapítóinak feltevéseit. *„A kötődési viselkedés ugyan elvörös lehet a nyugati kultúrában megszokotthoz képest, ám a kötődés mintázata – a biztonságos, az elkerülő és az ambivalens mintázat – ugyanaz”* (76). A csecsemők többsége világszerte a biztonságosan kötődő kategóriába esik, ami annak normatív voltát igazolja.

A következő fejezet a kötődést befolyásoló rizikótényezőket és védőfaktorokat veszi górcső alá. Fókuszba állítja az anyai szeparációs szorongás gyermekfejlődésére gyakorolt hatását. A gyermektől való elválás az anyában is szorongást indukálhat, különösen az első hat hónapban. Benedek Teréz megfigyelései szerint az optimális kapcsolati fejlődés szempontjából a közepes mértékű anyai szeparációs szorongás a legkedvezőbb, ami később empirikus módon is megerősítésre került. A fejezet fontos ismeretekkel szolgál az anyai depresszió kötődésre gyakorolt hatásáról is. Az anyai depresszió nagymértékben valószínűsíti a szorongó kötődést. Érdeemes azonban a depresszió külső és belső tényezőit alaposabban szemügyre venni: mennyi ideig tartott, milyen súlyosságú volt, mi volt a kiváltó ok, mi a tipi-

kus negatív gondolatok tartalma? A gyermek születését követően induló depresszió kötődésre, sőt, a gyermek kognitív fejlődésére gyakorolt negatív hatása ebben az esetben sokkal kifejezettebb, mint a gyermek születését megelőzően, attól függetlenül kialakult depresszív állapot hatása. A fejezetből sokat megtudhatunk az anya és gyermeke közt zajló interakciók természetéről, különös tekintettel az első évre. A gondozó gyermekére való érzékeny ráhangolódásának fontos szerepe van a gyermek érzelmszabályozási kapacitásának fejlődésében. Az, hogy az anya hogyan képes gyermeke érzéseit visszatükrözni, meghatározó jelentőségű az én-fejlődés folyamatában is. A gondozó érzelmi tükrözése sokkal többet jelent, mint biztonságos hátteret és rendelkezésre állást. *„Az anyai tükrözés olyan közvetítő mechanizmus, amelynek segítségével a csecsemő elkezd megismerni és megérteni saját belső állapotait”* (89). A gyermeknek a gondozó által tulajdonított intencionalitás szintén kulcsfontosságú tényező, mely a kötődés alakulására is befolyással van.

Hámori a rizikófaktorok ismertetésénél kitér a koraszülöttség szerepére is. A kis súlyú, idő előtt született gyermekek idegrendszerre nincs felkészülve a környezettel folytatott komplex interakciókra, ráadásul hiányzik a gondviselő első pillanattól való, folyamatos, érzékeny jelenléte is, ami tovább nehezíti a helyzetet. Hámori ugyanakkor több kutatás összegzéseként kiemeli, hogy az anyai szenzitivitás, illetve az anya gyermekével kapcsolatos szorongásai meghatározóbbak a kötődés milyenségének alakulásában, mint maga a koraszülöttség ténye vagy a csecsemő állapota.

A hatodik fejezet a kötődés generációs átadásáról szó, és az apák szerepét is tárgyalja. Bebizonyosodott, hogy a gyermek képes mindkét szülőjével egyedi kötődést kialakítani, és ezek a mintázatok eltérhetnek egymástól. Bár stresszhelyzetben mindkét szülő betöltheti a biztonságos bázis és menedék szerepét, eltérések mutatkoztak a megnyugtató és explorációt támogató funkciókat illetően: előbbit elsődlegesen az anya, utóbbit az apa tölti be.

Kulcsfontosságú kérdés, hogy a kötődés „bölcstől a síríg tartó”, Bowlby által megfogalmazott szerepe hogyan alakul, és hogyan mérhető felnőttek esetében? A Main és mun-

katársai által kidolgozott Felnőtt Kötődési Interjú segítségével lehetőség nyílt a felnőttek kötődési stílusának feltérképezésére is, mely a gyermekek kötődési típusaival nagy hasonlóságot mutatott. Az interjú egyik erénye, hogy nem csupán a kötődéssel kapcsolatos tudatosan hozzáférhető tartalmakat mérhetjük általa, hanem az elbeszélés módjában, koherenciájában, az interjú során megjelenő érzelmek intenzitásában megnyilvánuló tudattalan elemeket is. A Felnőtt Kötődési Interjú által megnyílt az út a szülői kötődési stílus, valamint a gyermek kötődési típusa közötti összefüggések vizsgálata előtt. A szülő biztonságos kötődési stílusa nagyobb eséllyel jár együtt a gyermek biztonságos kötődésével. Fontos közvetítő változó a szülő reflektivitása, mentalizációs képessége, vagyis az, hogy milyen hatékonyan és pontosan tudja gyermeke érzéseit, jelzéseit értelmezni és magyarázni, majd visszatükrözni. A korai kapcsolati zavarok és az ebből fakadó későbbi szorongó szülői kötődés nehezítheti a gyermek igényeire való adekvát reakciót azáltal, hogy a stresszteli helyzetekben a szülő saját kellemetlen élményei is aktivizálódhatnak. A szülő saját kötődési tapasztalatai azonban nem kizárólagos módon alakítják a gyermekkel való kötődést. Longitudinális vizsgálatok világítanak rá, hogy a kötődés az életút során többször is változáson mehet keresztül akár külső, akár belső okok hatására. Ilyen módon a korai kötődés, bár nagy jelentőségű, mégsem determinisztikus a későbbi időszakra nézve.

A csecsemőkor kötődési sajátosságainak mérése után a 1980-as évektől kezdve a kisgyermek- és óvodáskori kötődés jellemzői is górcső alá kerülnek. Az első három év során a gyermek fejlődik, és ezáltal egyre nagyobb önállóságra tesz szert. A beszédfejlődés lehetővé teszi a szülő és gyermeke közti disztális kommunikációt, bár a testi kontaktus továbbra is nagy jelentőségű marad. Óvodáskorban – a szociális és kognitív képességek kibontakozása révén – szintén módosul a kötődési rendszer: fontossá válik a „közös egyezkedés”, mely ebben az életkorban enyhíti a szülő távollétekor érzett szeparáció érzését is. Bowlby cél-korrekciós partnersegédként utalt erre az időszakra, melynek feltétele, hogy a gyermek képes legyen felismerni, hogy a kötődési személynek

is saját gondolatai, érzései, céljai vannak, a szülő szempontjai eltérhetnek a sajátjukétól, és a célok háttérben különféle motívumok állhatnak. A gyermek kb. négyéves korára képes kölcsönös egyezkedés során megosztani saját céljait, ezáltal befolyásolva a kötődési személy eredeti tervét. A közös célok megosztása és kialakítása, a beszéden, illetve nonverbális gesztusokon keresztül történő egyre gazdagabb érzelm- és élménymegosztás megerősíti a gondozó és gyermeke közti együttműködést. Óvodáskorban a kötődés mérésének egyik módja a módosított Idegen Helyzet Eljárás, melyre több kutatócsoport is saját értékelési rendszert dolgozott ki. Ezen kívül projektív mérési módszerek is születtek a kötődés mérésére, mint például a Szeparációs Szorongás Teszt (SAT), mely képek segítségével hív elő szeparációs helyzeteket, és a gyermek ezekkel kapcsolatos megoldásmódjait vizsgálja. Sokat használt vizsgálati eljárás a 3–6 évesek körében a Bretherton és munkatársai által kidolgozott Babaház Történetek Módszer. Ennek során egy standard játékkészlet segítségével a vizsgálatvezető bemutat a gyermeknek egy-egy szituációt, majd megkéri a gyermeket, hogy játssza el a történet folytatását. Az alapszituációk valamilyen kötődési szempontból releváns helyzetet jelenítenek meg. Minden egyes történetre vonatkozóan részletes pontozási rendszer áll rendelkezésre, melyek segítségével, akárcsak a fentebb említett SAT esetében, definiálhatók a már ismert kötődési típusok. A kötődés mérése az ún. Q-szortírozási eljárás segítségével otthoni környezetben is lehetséges.

Bowlby úgy gondolta, hogy a kötődési rendszer egész életünkben fontos szerepet játszik a kapcsolataink alakulásában, ugyanakkor a kötődési személyek változhatnak. Míg gyermekkorban a legfőbb kötődési személyek a szülők, serdülőkorban egyre nagyobb szerepet kapnak a kortársak, barátok, felnőttkorra pedig a romantikus partner iránti kötődés válik meghatározóvá. Hazan és Shaver 1987-es nagy jelentőségű tanulmányának kiindulópontja a Bowlby által megfogalmazott fenti gondolat volt. Úgy vélték, a felnőttkorban romantikus partnerükkel is kötődést alakítanak ki, és ennek mintázatát alapvetően a saját szüleikkel való kapcsolatuk adja. A gyermek

korban kialakult belső munkamodell „vezérli” a szerelmi kapcsolatok alakulását is. Hazan és Shaver módszere volt az első teszt, mely a felnőttek kötődési stílusát mérte fel: az Ainsworth által megfigyelt három fő csecsemőkori kötődési típust írták körül, és a vizsgálati személynek választania kellett a leírások közül egyet, mely legjobban jellemezte őt. A szerzőpáros munkássága és módszere számos kutatást inspirált, mely bizonyította a kötődési típus és a partnerkapcsolat minősége, stabilitása közti összefüggést. A módszer iránti kezdeti lelkesedés mellett ellentmondásos eredmények is napvilágot láttak, melyek újabb elgondolásoknak jelentettek táptalajt. Bartholomew és Horowitz az ellentmondások tisztázására megvizsgálták az addig összegyűlt Felnőtt Kötődési Interjúkat, és azt találták, hogy az elkerülőnek bizonyuló személyek nem számolnak be negatív érzelmekről, míg a Hazan és Shaver által kidolgozott kérdőívben az elkerülő személyek magas stresszről és a másokhoz való közelkerüléssel kapcsolatos félelemről, vagyis negatív érzelmekről számoltak be. Ezek alapján Bartholomew és Horowitz arra jutottak, hogy az elkerülő típusnak két formája lehet, és ebből kiindulva hoztak létre egy szintén kényszerválasztásos (majd később Likert-skálájú) kérdőívet, mely immár négy kötődési típusból állt (Biztonságos, Elárasztott, Elutasító, Félelemteli). Egy fontos és sokat idézett modellt is kidolgoztak e négy típus magyarázatára: a munkamodellben rejlő én és a másik, valamint az ezekkel kapcsolatban átélte pozitív vagy negatív érzések kombinációja adja a típusokat.

A három-, illetve négykategóriás modellek azonban nem képesek teljes mértékben lefedni a személyre jellemző kötődési stílust, hiszen a leírások némileg önkényesen ragadnak ki abból bizonyos elemeket. A Likert-típusú skálák használata árnyaltabb képet adott, és faktorelemzés segítségével lehetővé vált a mögöttes dimenziók feltárása is. Számos kérdőív született ezután, ami az 1990-es évek végére meglehetősen módszertani káoszt okozott, lévén, hogy eltérő kötődésfogalommal éltek az

egy-egy mérőeszközök megalkotói. Fontos lépés volt Brennan, Clark és Shaver munkája, mely ebben a zűrzavarban azáltal igyekezett rendet teremteni, hogy az összes addig alkalmazott kérdőív tételeit feldolgozták. Elemzéseik során a tételek két faktor alá rendeződtek, melyeket elkerülésnek és szorongásnak neveztek el. A két faktor klaszteranalízissel létrehozott kombinációi a négy kötődési típust adták ki, csaknem minden kérdőívben. Fraley és Shaver „viselkedéses kontroll rendszer” modellje szerint a szorongás dimenzió észleli és értékelemli a kötődési szempontból fontos célokat, az elkerülés pedig a céloknak megfelelő módon szabályozza a viselkedést. Ez az elképzelés összehangolja a kötődés csecsemő- és felnőttkori koncepcióit, hiszen a két faktor működése minden életkorban meghatározza a kötődési rendszer működését, amellyel, hogy annak megnyilvánulási módja eltérő lehet.

A kérdőíves módszerek kritikája után Hámori ismertet egy általa és munkacsoportja által magyarra adaptált kötődési tesztet (Kötődési Stílus Kérdőív, ASQ), mely kiválóan alkalmas párkapcsolati tapasztalatokkal még nem rendelkező serdülők kötődésének vizsgálatára, majd több egyéb mérési eljárást is bemutat (Q-szortírozás, Családi Kötődési Interjú, Kortárs Kötődési Interjú stb.).

A könyv záróakkordja kitekintés. Az utolsó fejezetben a szerző felhívja a figyelmet a kötődéskutatás olyan fontos területeire, amelyek e kötetben nem kerültek részletesen bemutatásra. Ilyen ágazat a kötődés és a gyermek- és felnőttkori pszichopatológiák vizsgálata, de ide sorolhatóak a kötődésemélet pszichoterápiás vonatkozásai is. Hámori kiemeli, hogy a kötődés olyannyira termékeny és továbbra is intenzíven kutatott területe a pszichológiának, hogy nehéz volna egyetlen kötetbe belesűriteni az összes ágazatot. Hámori Eszter könyve nem vállal olyat, amit ne tudna teljesíteni: a 156 oldalas mű kiváló áttekintést nyújt számos igazán releváns eredményről és inspiráló elméletéről. Az olvasó a könyv végére fontos szempontokat kap a kötődésemélet szerzteágazó világában való eligazodáshoz.