



EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

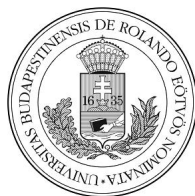
**TANÁCSADÓ SZAKPSZICHOLOGUS SZAKIRÁNYÚ
TOVÁBBKÉPZÉSI SZAK
CSALÁD ÉS PÁRKAPCSOLATI TANÁCSADÁS SPECIALIZÁCIÓ**

A KUTYA MINT TÜNETHORDOZÓ

Készítette:
Bérdi Fruzsina

Témavezető:
Ardai-Punczman Marita
klinikai szakpszichológus
pszichoterapeuta-jelölt

2019



EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM

PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

EREDETISÉGNYILATKOZAT

Alulírott **Bérdi Fruzsina**, az ELTE PPK **tanácsadó szakpszichológus** szakirányú továbbképzési szakhallgatója büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom és aláírással igazolom, hogy a(z) **A kutya mint tünethordozó** című szakdolgozat/diplomamunka **saját, önálló szellemi munkám**, az abban hivatkozott, nyomtatott és elektronikus szakirodalom felhasználása a szerzői jogok általános szabályainak megfelelően történt.

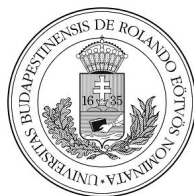
Tudomásul veszem, hogy szakdolgozat/diplomamunka esetén plágiumnak számít:

- a szó szerinti idézet közlése idézőjel és hivatkozás megjelölése nélkül;
- a tartalmi idézet hivatkozás megjelölése nélkül;
- más publikált gondolatainak saját gondolatként való feltüntetése.

Alulírott kijelentem, hogy a plágium fogalmát megismertem, és tudomásul veszem, hogy plágium esetén szakdolgozatom/diplomamunkám visszautasításra kerül, és ilyen esetben fegyelmi eljárás indítható.

Budapest, 2019.04.15.

.....
aláírás



EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

SZAKDOLGOZATI KONZULTÁCIÓ IGAZOLÓLAPJA
(Kitöltés után a szakdolgozat/diplomamunka részét képezi.)

A hallgató neve: Bérdi Fruzsina

A hallgató szakja: tanácsadó szakpszichológus szakirányú továbbképzési szak

A szakdolgozat/diplomamunka bejelentett témája: A kutya mint tünehordozó

A témavezető neve: Arдай-Punczman Marita

a konzultáció időpontja	a konzultáció témája, megjegyzések, javaslatok	a témavezető aláírása
2018.06.28.	Témaválasztás, az együttműködés tervezése.	
2018.09.27.	A dolgozathoz kapcsolódó előadások és konferenciák ajánlása, szakmai háttér elmélyítése.	
2019.01.14.	A dolgozat jövőjének, esetleges publikációknak a lehetőségéről történő egyeztetés.	
2019.04.14.	A dolgozat végleges formájának egyeztetése, utolsó javítások elvégzése.	

A szakdolgozat/diplomamunka benyújtásához hozzájárulok.

Budapest, 2019.04.15.

.....
a témavezető aláírása

Köszönetnyilvánítás

Dolgozatom létrejöttében elvülhetetlen érdemei vannak témavezetőmnek, Arday-Punczman Maritának, aki lehetővé tette, hogy azt a szakmai előírásokat szem előtt tartva, ugyanakkor a saját víziómat követve valósíthattam meg.

Köszönettel tartozom mindazoknak, akik hozzájárultak ahhoz, hogy a velük történtek a dolgozatban megjelenhetnek.

Köszönet illeti a Károli Gáspár Református Egyetem pszichológia levelező szakos hallgatóit, akik a műhelymunka kutatásaik segítségével nagyban hozzájárultak gondolataikkal és munkájukkal az itt olvashatóak megszületéséhez.

Köszönöm ezen kívül mindazon szakemberek kritikáját és javaslatait, akik ezen az úton elkísértek.

Tartalomjegyzék

Bevezetés	2
1. fejezet - Társállataink	5
1.1 - A kutya evolúciója	5
1.2 - Ember-állat kapcsolat	10
1.3 - Összefoglalás	13
2. fejezet - Családterápiás elméletek	14
2.1 - A strukturális családterápiás irányzat	15
2.2 - Transzgenerációs iskolák	21
2.2.1 - Murray Bowen: családrendszer-elmélet	21
2.2.2 - Böszörményi-Nagy Iván: Kontextuális terápia	28
2.3 - Családi életciklus modell	33
2.4 - Családtag-e a kutya?	36
3. fejezet - Empirikus tapasztalatok	38
3.1 - "Nem hallom, amit mondasz"	38
3.2 - Jelzésértékkel	43
3.3 - Helyem a családban	49
3.4 - Összefoglalás	55
4. fejezet - Módszertani terv	56
4.1 - A kutatás célja	57
4.1.1 - A kutatás általános nehézségei	58
4.1.2 - A kutatás gyakorlati kilátásai	60
4.2 - Együttjárás	64
4.2.1 - Otthoni vizsgálat	64
4.2.2 - Kiképzési vizsgálat	67
4.2.3 - Laboratóriumi vizsgálat	69
4.3 - Ok-okozati összefüggés	72
4.4 - Összefoglalás	76
5. Fejezet - Diskusszió	77
Irodalomjegyzék	80
Függelék	88

Bevezetés

Állatok között nőttem fel. A nagyszüleim egy 300 fős zalai mikrofaluban éltek, baromfiudvarral, bárányokkal, nyulakkal, macskákkal és kutyákkal. Már azelőtt a kutyaólbán matattam, hogy felálltam volna és az egyik első emlékem is egy Maszat nevű hófehér macskához kapcsolódik.

A tinédzseréveim nemcsak a hagyományos életciklus okán felmerülő problémák miatt volt nehéz, hanem mert az állatokkal való kapcsolatomban is ebben az időszakban szakadt meg egy rövid időre (bár akkoriban egy emberöltőnek tűnt). A nagyszüleim egészségügyi okokból már nem tartottak háztájiakat, míg a városban élve **“a lakásba nem való állat”** frázis lett az egyik jelmondata a családnak.

Igazi szabadságot jelentett az egyetem, ahol gyakorlatilag az első pillanattól kezdve mindent magamhoz vettem, ami lélegzett - a lábak számára való különsebb tekintet nélkül. Mentettem a patkánytól a szarkáig, pelétől a kuvikig mindent, ami csak rászorult. És ezidő alatt **egyre többet tanultam**, tapasztaltam arról a világról, ami sokak számára láthatatlanul, mások számára pedig a világot jelentve úgy éreztem egyre növekszik körülöttem.

2008 óta nem volt olyan év, hogy ne érkezett volna újabb négylábú az életembe. Számptalan rágcsáló és ideiglenesen befogadott jószág után a jelenlegi létszám 3 kutyát és 2 macskát számlál. Rengeteg (ember)barátságot hoztak nekem, rengeteg nehezebbnek tűnő időszakban tapasztaltam meg a “terápiás hatásukat”. Később ezt a fantasztikus tapasztalatot úgy döntöttem, nem sajátítom ki - így jelenleg mindannyian **terápiás kutyaként dolgoznak**.

Miközben ezt a Magyarországon még gyerekcipőben járó területet igyekeztem minél inkább kiismerni, képzésekre jártam, képeztem őket is, egyre világosabbá vált, hogy a legjobb szándékkal ugyan, de **rendkívül önzőek tudunk lenni** a minket szolgáló állatokkal szemben. Egy keserű (de igaz) mondás az, hogy **“segítő kutyának lenni nem annyira jó buli”**. Mikor 8-9 évesen nyugdíjazták a gazdájukért egész életüket munkával töltő kutyákat, a szolgálati ebeket akár még ennél is korábban, sokszor a szellemi kiegészítés, kimerülés mellett rákos megbetegedés, epilepszia vagy egyéb egészségügyi gondok miatt, jogosan merül fel a kérdés - az országos “kutyaállomány”

ennyire silány vagy **valami történik ezekkel a kincsként tartott jószágokkal**, ami miatt ennyire korán elfáradnak?

Ahogy ezek a kérdések felmerültek kezdtem más szemüveggel nézni a hagyományos családi kedvencként tartott kutyákra is a környezetemben. A rendszerszemlélet szele eddigre már tornádóként söpört magával, így a kettő együtt szépen lassan egy mintázatot rajzolt ki előttem. A gazdájukkal szoros kapcsolatot ápoló kutyák és macskák nemcsak a közös munka, hanem a közös élet során is az ember minden rezdülésére **azonnal reagáltak**. Gyakran hangzik el a kutyakiképző foglalkozásokon, hogy a *“gazda van szétesve”* vagy a *“gazdát kell tanítani”*, de ennek valós mélységét sokszor még a tapasztalt szakemberek sem érezték, látták igazán.

Ugyanis a viselkedés látható megváltozása az embereknél sokszor már egy hosszabb érzelmi folyamat eredménye, miközben a kutyák bizonyítottan akár **az epilepsziás rohamokat** is percekkel, néha órákkal előre képesek jelezni. Vajon megérik azokat a változásokat is, amiknek a gazda talán még nincs is tudatában? A stresszhormonok emelkedését, a légzés szaporaságának változását vagy az emelkedett pulzust? És ha megérik (márpedig megérik), akkor miként reagálnak erre? Ezek voltak azok a kérdések, amikre keresni kezdtem a választ - és keresem ebben a dolgozatban is.

Az **emberek és a társállatok közötti viszony** feltérképezését követően azt vizsgálom, hogy a **családterápiás elméletek** átdolgozhatóak-e a kutya-gazda viszony értelmezésére. Miért? Mert a városi állattartás terjedésével és a társállatok szerepének egyre fontosabbá válásával a segítő szakembereknek fel kell készülniük arra a változásra, mely szerint a családi rendszer adott esetben már **nem kizárólag emberekre korlátozódik**, hanem annak szerves részévé válik a kutya (macska/nyúl/papagáj stb.) is. Ez pedig új dimenziókat nyithat mind a diagnosztikus, mind a terápiás munkában - legyen szó a kedvenc elvesztése felett érzett gyászról vagy az állat nyújtotta érzelmi támasz felhasználásáról a terápiás folyamatban. **A társállat** (kiváltképp a kutya) **megkerülhetetlen eleme lett a családi dinamikának**.

Ezt a dinamikát néhány **empirikus tapasztalaton** keresztül mutatom be, melyek rávilágítanak azokra a főbb problématerületekre, melyek felmerülhetnek egy kutyás

család életében. Ezt követően pedig **egy tudományos kutatás alapjait** szeretném letenni azzal, hogy a lehetséges módszertani tervek közül mutatok be néhányat.

Jelen dolgozatban nem célozom az állatjólét törvényi kereteivel foglalkozni, valamint az állatkínzás, szándékos bántalmazás témaköreivel sem. Mindezek - bár sajnos elég elterjedtek és a dolgozat szempontjából sem feltétlenül irrelevánsak - jelenleg nem a fő fókuszát képezik az érdeklődésemnek. Természetesen nem hagyható figyelmen kívül egy állat egy olyan családban, ahol a bántalmazás bármilyen formája megjelenik, azonban a rejtettebb, mindazonáltal sokkal elterjedtebb **stressz-alapú ráhatások** érdekelnek elsősorban.

Jelen dolgozatban elsősorban az **ember-kutya közti kapcsolatra** koncentrálok (ezt az első fejezetben részletesebben is megindoklom, hogy miért). Ugyanakkor fontos tisztázni, hogy **bármilyen állat** (macska, nyúl, tengerimalac, papagáj, ló, kecske stb.), ami képes a gazdája iránti kötődésre, **válhat tünehordozóvá**. Ennek mértéke meggyőződésem szerint csak a résztvevők kötődésének minőségétől függ, illetve az adott faj specifikusságának megfelelően a minősége differenciálódik.

A célozom jelen dolgozattal az, hogy egy **új nézőpontot szolgáltatassak** az érdeklődő szakembereknek, valamint gondolkodásra invitáljam őket a témában. Szeretném, ha a kutyakiképzők, etológusok, állatorvosok és pszichológusok közösen dolgozhatnának annak érdekében, hogy ember és állat közös élete minél kiegyensúlyozottabb lehessen. Meggyőződésem, hogy az állat jóllétének érdekében sok esetben a gazda pszichés megsegítése kellene, hogy az első legyen, erre azonban a jelenlegi velük kapcsolatba kerülő szakemberek (kutyakiképzők és állatorvosok) nincsenek felkészülve. Hosszútávon abban szeretnék szerepet vállalni, hogy eljuttassuk ezekhez a résztvevőkhöz az információt, hogy a gondolkodásuk ebbe az irányba is nyitott legyen - miszerint a gazda jólléte oksági viszonyban van az állat jóllétével.

1. fejezet - Társállataink

Evolúciójának kezdete óta az ember állatok között él. A házasítás kezdetével egy újfajta kapcsolat alakult ki az ember és környezete között - **használni kezdtük** a minket körülvevő fajok adottságait. **Az első faj pedig, aki mellénk szegődött, a kutya őse volt.** Az archeológiai leletek alapján elmondható, hogy kezdetben szelídség alapján “szelektálták” a farkasokat - a vadabb, agresszívebb egyedeket elkergették vagy megölték, a szelídebbek pedig az embercsoportok közeli környezetében éltek félvadán. Ezek a szelídebb egyedek szaporodtak aztán egymás között, generációról generációra közelebb merészkedve az emberhez. Elkezdődött a lojalitás stabilizálása a fajban.

A leletek alapján fizikai változásokkal is járt, a lábuk, fogazatuk, koponyájuk is változni kezdett. Ezt a változást Belyaev orosz kutató évtizedes kísérletei látszanak igazolni. Ennek során **ezüstrókákat** kezdett szelektálni pusztán az emberhez való vonzódásuk alapján. A kísérlet kezdetét követő 51. generáció már teljesen kutyaszerű tulajdonságokat mutat: az ember láttán izgalomba jönnek, bújnak és nyalogatják az embert. A fülük lekonyul, a farkuk felkunkorodik, ugatnak és foltosak. Ahhoz, hogy a (sokak által valaha volt legjelentősebb) házasítási kísérletet befejezettnek nyilvánítsák, a taníthatóság vizsgálatára van még szükség, ez azonban egyelőre akadályokba ütközik.

Amit azonban leszűrhetünk ebből a kutatásból, hogy a farkas spontán evolúciója is hasonló módon mehetett végbe 14.000 évvel ezelőtt - így indult a kutya története, amely jelenleg az egyetlen faj, mely latin nevében megkapta a “familiaris” vagyis családhoz tartozó kifejezést.

1.1 A kutya evolúciója

(az alábbi fejezet Urbán Orsolya műhelymunkájának felhasználásával jött létre)

Kutatások szerint a jégkorszak végén a kutya volt az első faj, amely a házasítás útjára lépett. A legidősebb lelet 14.000 éves (Nobis, 1979, hivatkozva Serpell, 1995). Kezdetben a kutyák nyomkövető, valamint a sérült állatok “begyűjtésének” képessége volt az, ami miatt az embernek szüksége volt rá. A **vadászat hatékonysága** jelentősen megnőtt.

Jan Fennel az alábbiakat írja: *“A kutatások eredményei megmutatták, hogy az ősi farkasokat és a kőkorszaki embert hasonló ösztönök vezethették, és mindkettőjükben*

hasonló, igen erős szociális késztetés munkálhatott. Közérthetőbben fogalmazva, mindkét faj ragadozó volt, és mindkettő tagjai csapatokban vagy falkákban éltek, melyeket világos és szigorú elvek szerint kiépülő csoporthierarchia jellemezett.

Kettőjük közötti további lényeges egyezés a befelé irányuló önzés. A kutya minden elébe kerülő szituációban (az emberhez hasonlóan) a következő elv szerint jár el: „Mindebből mi az én hasznom?” Ezek után könnyen érthető, hogy a két faj kölcsönös segítségnyújtásra vonatkozó szövetsége hatalmas haszonnal járt mindkét fél számára. Mihelyt a legkevésbé félénk, leginkább bizalmas farkasok odatelepültek az emberi szálláshelyek közelébe, megtapasztalhatták új társuk fejlettebb vadászeszközeinek (például a kelepcék és kőhegyű nyilak) az áldásait is. Előbb-utóbb védelmet leltek az éjszakák hidege ellen a tábortüzek melleit, és bőven jutott nekik az ember vadászszákmányának hulladékaiból. Nem is csoda, hogy ha már egyszer elkezdődött a farkas háziasítása, szinte törvényszerűen elvezetett a kutyához. Az ember érzékszervek csodálatos készletét nyerte el ennek a folyamatnak köszönhetően. A valamivel korábban északon széles körben elterjedt Neander-völgyi embernek, erőteljes orra révén, feltehetően kiváló szaglása volt. A modern Homo sapiens pedig új szerzeményével, a háziasodó farkassal segítette magát, az állat szaglását véve kölcsön vadászatai során. A kutya nélkülözhetetlen elemévé vált a szákmányszerzésnek: Felkutatta, üldözte, és ha kellett, le is terítette a vadat. Nem utolsósorban pedig az ember társaságot is nyert a kutyával, egy társat, mely őrizte és védte táborát.

A két faj ösztönösen és alapjaiban értette meg egymást. Amíg falkáik elkülönülten léteztek, az egyedek ösztönösen tudták, hogy fennmaradásuk csakis a falka lététől függ. Mindenkinek testre szabott feladata volt, amelyet maradéktalanul teljesítenie kellett. Amikor az ember- és farkasfalkák egybeolvadtak, magától értetődően hasonló szerepkörök alakultak ki az új, megnövekedett csoportban is. Tehát míg voltak olyan tagjai a csoportnak, jelesül az asszonyok, akik a tüzelő összegyűjtésével, bogyószedéssel, otthoni tennivalókkal, főzéssel foglalatostkodtak, a kutyák egyik feladata az lett, hogy mint azok szemei és fülei, a vadászokkal tartsanak. A tábor környékén pedig a kutyák képezték a védelem első vonalát, megpróbálva elúzni a támadókat, illetve figyelmeztetve az embereket azok közeledésére. Soha nem volt annyira magas szintű a

megértés ember és kutya között, mint akkoriban. Azóta viszont nagyon sok idő telt már el, és a valaha oly szoros kötelékek meglazultak.”

A kötelékek fellazulása valójában a **kötélékek átalakulását** jelentette. A történelem során újabb és újabb feladatokra szelektálták a különböző fajtákat, legyen az a vadászat eltérő ágainak minél kifinomultabb ismerete (pl. spánielek, szetterek és retrieverek), az önálló munkavégzés (pl. agarak, szánhúzó), vagy éppen a többi állat mellett való segédkezés (pl. collic, pulik).

A domesztikáció két összefüggő lépésből álló eljárás eredménye, biológiai és kulturális oldala is van (Clutton-Brock, 1992). A **biológiai eljárás** egy olyan természetes evolúciós folyamat, ahol a szülők reprodukciós céllal elkülönítésre kerülnek a vad populációtól, az így létrejött kisméretű család leszármazottainál már elindul a genetikai változás az emberi környezet hatására. A farkas **kulturális domesztikációja** során egyre inkább elveszítette a farkas jellegét (pl. szőr színe, fark- és fültartás, méret stb.) és egyre inkább a mesterséges és természetes szelekció kombinációjaként fejlődött tovább. Végül a farkas így módon teljesen kutyává alakult és elvesztette ragadozó jellegét, helyette pedig az emberi társadalom részévé lett, amihez viselkedési és fizikai jegyei révén már teljes mértékben alkalmazkodni tudott. A kulturális domesztikáció utolsó fázisában a kutya pedig nyakörvet és pórázt kapott, eladható és megvehető lett, mint bármi más, így az emberi tulajdon tárgyává vált. (Clutton-Brock, 1995).

Az ember és kutya közötti kezdeti érzelmi szálak később háttérbe szorultak és sokkal inkább a **kutya használati funkciója** került az előtérbe. Ebben XVII. században következett be változás, amikor az ipari forradalom és az urbanizáció elterjedésével az ember egyre inkább elszakadt a természettől, ennek ellenhatásaként viszont elkezdte azt egyre fokozódó érdeklődéssel figyelni. Emellett a viszonylag jómódban élő városi középosztály megjelenésével már nem csak az elit kiváltsága lett a haszonelvű szempontokat mellőző állattartás, így kialakult a **társállat, mint pszichoszociális jelenség** (Serpell, 2006).

Habár a társállat már egy régóta létező fogalom, az utóbbi időben nagyon sokat változott pszichológiai és szociális tartalma. Ma már háztartások jelentős részében tartanak állatot, és az emberek sokkal közelebb engedik őket magukhoz, mind lelkileg,

szinte partnerként tekintenek rájuk, inkább a gyámjuknak érzik magukat és minőségi időt igyekeznek együtt tölteni, mind fizikailag, az állatok ugyanis legtöbbször a lakásban élnek, sőt a hálósobába is beengedjük őket (Carslie-Frank és Frank, 2006). A társállatok elvesztése szinte felérhet egy fontos személy elvesztése esetén érzett gyásszal. A társállatok enkulturálódásának folyamatát pedig az jelzi a legjobban, hogy virágzik a társállat ipar, külön kozmetikumok, ruhák, bútorok készülnek állataink számára (Antonacopoulos, 2008, Antonacopoulos, 2010).

Fajok közti kommunikáció

A kutya a domesztikációs folyamat révén az ember pszichoszociális terének fontos része lett, tulajdonképpen életteret váltott, ősei környezetéből, ahol a mai farkasok élnek, az **ember környezetébe került át**. Ennek velejárója volt, hogy az emberrel szoros kapcsolatot építsen ki, mind faji, mind egyedi szinten. Az ember és a kutya közötti kommunikáció kifinomultsága arra vezethető vissza, hogy a kutyák a szoros együttműködés érdekében az emberéhez hasonló komplex viselkedéselemeket kezdtek el alkalmazni (Csányi, 2000).

A kutya viselkedésében, kommunikációjában egy sor változás állt be az emberrel való együttélés során. Például a fajspecifikus kommunikációs viselkedések szerepe csökkent (Nott és Bradshaw, 1993). Az ivarérettség és a reprodukciós aktivitás ezzel szemben felgyorsult és egyre inkább függetlenedett az agresszív megnyilvánulásoktól, területvédelemtől és dominanciaharcoktól (Fox, 1975). Fejlődött az emberhez való alkalmazkodó és szociális készség és megjelent az **élethosszig tartó kötődés** is (Coppinger és mtsai, 1987; Topál, Miklósi, Csányi és Dóka, 1998). A kutya a farkas helyett az ember audiovizuális kommunikációs eszközeihez kezdett alkalmazkodni és egyre csökkent a kommunikációjában a szaglás, a fül és a fark mozgásának szerepe. Ezzel egyidejűleg az ugatás, mint vokalizációs eszköz jelentősége megnőtt, többfunkcióssá vált (Cohen és Fox, 1976; Feddersen-Petersen 2000; Yin, 2002). A kognitív viselkedésben is megmutatkozott, hogy a kutya átkerült az ember komplex szociális környezetébe. A kutya ennek következtében válhatott érzékennyé egyes emberi kommunikatív viselkedési formákra és verbális jelekre, melyek elsősorban a szociális

helyzetek értékelésében segítik (Agnetta, Hare és Tomasello, 2000; McKinley és Sambrook, 2000).

A **tekintetkövetés és a mutató** számunkra referenciális értékkel bír, a nyelv alappilléreként van jelen (Lyons, 1975) és alapját képezi az **elme-teória** (Baron-Cohen, 1994) megjelenésének is, vagyis annak a képességnek, miszerint másoknak önálló mentális állapotokat és tartalmakat tulajdonítunk. A kutyák fajtától függetlenül képesek követni a fejjel, szemmel, kézzel történő mutatót, még akkor is ha a céltárgy a kézzel átteljes oldalon van, vagy ha a mutató személy a céltárggyal ellentétes irányba halad. (Miklósi és mtsai, 2003)

Az emberi érzelmek alapvető formái, mint amilyen a fájdalom, a harag, a félelem és az öröm az állatoknál is jól kimutatható. Ezeknek a jelzése abban segíti az állatokat, hogy ne pazarolják az energiáikat, például, ha egy dominancia harcban azt látják, hogy az ellenfelük fél. Kifinomultabb érzés, mint például az undor, állatok esetében már nem mutatható ki, hiszen ez már szociális érzéseket – mások figyelmeztetése – tükröz. Az említett pár alapvető érzelmen túl az állatoknak nem érdeke, hogy több érzelmet mutassanak ki, hiszen folyamatos versengésben élnek, az az egyed jár jól, aki csak magával, illetve utódaival törődik (Csányi, 2012).

A kutyák a többi állatnál **szélesebb körű érzelmeket** tudnak kommunikálni. Ennek az lehet az oka, hogy számukra előnyt jelentett az ember érzelmeinek felismerése, illetve a saját kommunikációjuk ehhez hangolása. Az érzelmek felismerésének kölcsönössége pedig **mindkét fél számára hasznos**. Csányi (2012) megkockáztatja annak a kijelentését, hogy a kötődést kutyák esetében megfeleltethetjük a szeretet tudományos értelemben vett kifejezésének.

Habár a kutyák nagyon ügyesek abban, hogy az ember szociális jeleire, utasításaira reagálnak, az egyedfejlődés szerepét még kevesen vizsgálták szisztematikusan ezen a téren. Riedel, Schumann, Kaminski, Call, és Tomasello (2008) fiatal kutyakölykök azon képességét tanulmányozták, hogy mennyire követik az emberi kommunikációs jelzéseket az elrejtett étel sikeres megtalálása érdekében. A vizsgálatban 6, 8, 16 és 24 hetes kölyköknél vizsgálták azt a képességét, hogy mennyire tudják használni a rámutató kézmozdulatokat, mint jelzést. Az eredmény azt mutatta, hogy a kölykök

kortól függetlenül valamennyi emberi kommunikációs jelzést tudtak használni, csak a használat eredményessége növekedett a korrallal. Riedel és munkatársai (2008) további kísérletei is azt támasztották alá, hogy a domesztikáció kritikus szerepet játszott a kutya azon képességeinek formázásában, hogy **követni tudja az emberi kommunikációt**.

1.2 Ember-állat kapcsolat

A kutya tehát évezredekkel fejlődéssel alkalmassá vált arra, hogy az emberi környezetben éljen, mi több, az embert fajtársai elé helyezve azzal együttműködjön. Belesimul a hétköznapi életbe, természetes élettere az, amit megoszthat az emberrel. Az emberi fejlődéssel (ahogy oly sok más is) a kutya kezdeti funkcióit is átvették a hatékonyabbá váló eszközök. Már nem volt szükség a szaglására, hallására, erejére, mert a technológia mindezt sokkal pontosabban, gyorsabban, kiszámíthatóbban tudta megoldani. A kutya mégis az ember közelében maradt, népszerűségéből mit sem veszített, mi több, egyre több és több állattal osztjuk meg otthonunkat. **Miért van szükségünk továbbra is a kutyákra?** Milyen funkciót, szerepet töltenek be az életünkben?

Az ember-állat kapcsolat az ősi irodalomtól kezdve a modern fikción át a kutatásokig szinte minden írott felületen megjelenik. (Chandler, 2001, Serpell, 1996, Flom, 2005). Ezek a leírások nemcsak abban értenek egyet, hogy ezek a kapcsolódások különlegesek és erősek, hanem abban is, hogy bizonyos aspektusaikban merőben eltérnek a hagyományos emberi kapcsolatokról.

Konrad Lorenz, Boris Levinson és Leo Bustad voltak az ember-állat kötődés vizsgálatának úttörői. Lorenz szerint az emberek **a természethez kapcsolódás** ősi vágyától hajtva tartanak állatokat. Ezt Bustad (1983) azzal egészítette ki, hogy ez a fajta kötődés hasonló az ember-ember kötődéshez, mely a szeretet és barátság érzéseivel járnak kart karba öltve. Beck (1999) szerint az ember-állat kapcsolat leginkább a "kötődés" (=bond) szóval írható le, melyet a szakemberek elsősorban a **szülő-gyermek kapcsolat** leírására használnak.

Egyelőre nincs egyszerű és univerzális leírása annak, hogy pontosan mi az ember-állat kötődés (Davis és Balfour, 1992, Bayne, 2002). Néhány kutató megkísérelte a kötődés minőségének, feltételeinek leírását. Tannenbaum (1995) szerint a kapcsolatnak **folyamatosnak és kétirányúnak** kell lennie, valamint **önkéntesen** kell létrejönnie.

Russow (2002) kiemelt jelentőséget tulajdonított annak, hogy az állat **felismerje a gazdát**, enélkül nem beszélhetünk kötődésről. Az állat részéről a kötődés a **megnövekedett bizalmat** jelenti, az ember részéről pedig a megnövekedett **gondoskodási késztetést** és megértést az állat igényeire. Minden szerző egyetért abban, hogy ebből a kapcsolatból mindkét fél tartósan profitál.

Az Amerikai Állatgyógyászati Szövetség úgy definiálja az ember-állat kapcsolatot, hogy *“olyan kölcsönösen előnyös és dinamikus kapcsolat emberek és állatok közt, mely a mindkét fél egészsége és jólléte szempontjából létfontosságú viselkedéseket foglal magában. Ebbe beletartozik többek között (de nem kizárólag) az érzelmi, pszichológiai és fizikai interakció ember, állat és környezetük között.”* (AVMA, 1998)

A “kötődés” fejezi ki azt a mély és természetes kapcsolódást, amit az életünkben szerepet kapó különleges emberekkel érzünk: a szüleinkkel, gyermekeinkkel, házastársunkkal vagy éppen barátainkkal. Ez a kötődés feltételez egyfajta, csak az involvált felekre jellemző és általuk értett **viselkedéshalmazt**, mellyel a kötődés fenntartását segítik elő. Ehhez hasonló viselkedésmintázatok megfigyelhetőek madarak és emlősök csoportjainál is, ezekben a helyzetekben pedig ugyanúgy a “kötődés” kifejezést használjuk, mint az emberi kapcsolatok leírására. A háziállatok mindegyike **bizonyos fokig szociális faj**, akik mutatnak fajtársaik felé kötődési viselkedést. Az emberi társadalom elkezdte a “kötődés” kifejezést alkalmazni az ember-ember, állat-állat viszonyok után az ember-állat viszonyokra is, mivel szerették volna megragadni a szülő-gyerek kapcsolatban felfedezhető kötődés esszenciáját, amit az állatokról való gondoskodás során az állattartók gyakran megtapasztalnak.

Végtelenül leegyszerűsítve az állatok **valamilyen hiányt pótolnak gazdáik életében**. A szerető társaságukon kívül egészségügyi előnyökkel is jár az állattartás (Beck, 2002). Az állatok társasága csökkenti a magányosságot és beszélgetési alapot szolgáltat. A mindennapos érintés **fizikai jóllétet** generál. Több szerző kiemeli a test-lélek kapcsolat fontosságát, mely a magyar “ép testben ép lélek” kifejezés megfordítása - vagyis hogy ép lélek ép testet eredményez. A társállatok “lélekgyógyász” szerepét több vizsgálat is megerősítette. (Creagan, 2002, Fine 2006, Fine és Eisen, 2008)

A legismertebb és legelfogadott magyarázó **elmélet a kötődés kialakulására** Bowlby (1969, 1980) és Ainsworth (1989) nevéhez köthető. Eszerint a kötődési viselkedés minden olyan viselkedés, mely eredményeképpen a személy közelséget alakít ki és/vagy tart fenn egy másik, egyértelműen meghatározható személyhez, akit a világgal való megküzdésben kompetensebbnek lát. Ennek a viselkedésnek a **biológiai funkciója a védelem**. Ez a definíció egyértelműen adaptálható az ember-állat kapcsolatokra is, kiváltképp a szülő-gyermek közti viselkedés.

Ahogy a csecsemők és kisgyermek **függenek a szüleiktől** gondoskodás, élelem, védelem szempontjából, éppen így függnek gazdáiktól az állatok. Hasonlóság még az is, hogy a nyelvi kifejezőképesség hiánya miatt szükségük van egy *“nyelvi fordítóra”*, aki az igényeiket a környezet felé tolmácsolni tudja (Barba, 1995). Katasztrófhelyzetekben a tulajdonosok sokszor a saját életük kockáztatásával igyekeznek állataikat kimenteni (pl. Katrina hurrikán, kaliforniai erdőtüzek). Az erős felelősségérzet a jóllétükért, a fontosságuk a családtagokéval megegyező. Szerepük olyan, mint egy gyermek, közeli barát, bizalmas, támogató egyben. A családban levő gyermekek számára az állatok közelsége **érzelmi és kognitív fejlődést** hoz (Melson, 2005, Myers, 2006). Kiemelt fontosságú még a szerepük a gyermekeken kívül a friss házások, idősek és krízishelyzetben levők (válás, haláleset) életében. A szociális támogatás sok elmélet szerint a mentális jóllét alapja, melynek a társállatok tökéletes kiszolgálói (Bryant, 2008). Mivel az állatok mindig ott vannak, mindig támogatóak és folyamatosan a gazdáik rendelkezésére állnak, így **sokan jobban kötődnek hozzájuk, mint embertársaikhoz** (McNicholas és Collis, 1995). A szerzők azt is kiemelik, hogy az állatokban könnyebb megbízni és egyszerűbb velük kapcsolatot kialakítani, mivel az ő számukra a társadalmi státusz, anyagi javak, jóllét és szociális készségek nem jelentenek semmit. Sokan **antropomorfizálják** állataikat, emberi tulajdonságokkal, motivációkkal, gondolatokkal ruházva fel őket, akár emberek helyettesítésére is alkalmassá téve ezzel (Selby és Rhoades, 1981).

Ugyanakkor a legtöbb kutató egyetért abban, hogy a kutyák facilitálják az ember-ember kapcsolatokat is, hiszen kutyasétáltatás közben extrém mértékben megnő a lehetősége annak, hogy idegenekkel elegyedjünk szóba a kutyának köszönhetően. (McNicholas és Collis, 2000, Wells, 2009)

Végezetül, jelen dolgozat szempontjából talán leglényegesebbként fontos azt is megemlíteni, hogy az eddig felsorolt funkcióin túl a társállat egyfajta **ütköző, villámhárító is a megélt stressz szempontjából** (Allen és mtsai, 2002). Strand (2004) teóriája szerint az állattal kialakított egészséges kapcsolat a gyermek számára egészséges alternatívát nyújt a menekülésre a szülők közötti konfliktusok során, jelenléte jelentősen csökkenti a megélt stresszt. Wells (2005) azt találta, hogy pusztán a nyugodt állatok látványa (videón) is csökkentette a stresszt.

1.3 Összefoglalás

Ebben a fejezetben azt vizsgáltam meg, hogy a rendelkezésre álló források alapján a kutya miért vette fel a társállat szerepet az emberek életében. Evolúciójának közel 14.000 éve alatt olyan készségekre tett szert (általunk), melyek páratlanok az állatvilágban. Fajtársai fölé egy másik fajjal való együttműködést helyezi, annak kommunikációját értelmezi, utasításait végrehajtja.

Az ember szempontjából a kezdetektől a jóllét és túlélés záloga volt a kutya. A kezdetekben ragadozó mivoltával együtt járó fizikai adottságai segítettek a vadászatban, terelésben, őrzésben, később pedig ahogy a technológia átvette ezt a szerepüket, az elmagányosodó civilizált világban a természethez kapcsolódás elsőszerű formájává vált. A szociális képességei által a pszichés és mentális egészség segítője, biológiai szintű gyógyító.

Míndezek után azt vizsgálom, hogy a kutya az egyéni beszámoló mellett tudományosan vizsgálva is kezelhető-e a család teljesjogú tagjaként, hiszen enélkül nem beszélhetünk róla tünezhordozóként, a családi dinamikában nem értelmezhetjük.

2. fejezet - Családterápiás elméletek

A családterápia egy sor olyan módszert és iskolát magába foglaló szemléletmód, mely a **kliensnek a családi rendszer egészét** tekinti, a változást minden tag közös részvételével kívánja elérni. Elsősorban a tagok közti interakciókra, kapcsolatokra fókuszál, figyelembe véve, hogy a családi kapcsolatok a pszichés egészség kiemelt jelentőségű részeit képezik.

A különféle iskolák a számtalan különbözőség mellett egyetértenek abban, hogy akár “egyéni” akár “családi” problémaként gondol az elakadásra a kliens, gyakran profitál abból, hogy a megoldás kidolgozásában az egész család szerepet vállal. Ez a szerepvállalás általában a terápiás üléseken való részvétellel valósul meg.

A korai években a “családot” a nukleáris családra értették, szülőkből és gyerekekből álló rendszerként tekintették. Ahogy fejlődött a terület, a család fogalma egyre inkább kiterjedt azokra a kapcsolatokra, melyek **hosszútávúak, erősen támogatóak**, ugyanakkor nem feltétlenül házassági vagy vérségi viszonyból fakadóak. Ennek mentén emelhetjük be a családterápia látókörébe a társállatokat is, hiszen ezek hosszútávú, támogató érzelmi kapcsolatokat jelentenek a kliensek számára. (Kaslow, 2000)

A következőkben néhány nagyobb családterápiás irányzatot mutatok be, mindegyiknél bemutatva, hogy a kutya beilleszthető-e a gondolkodási keretbe, mint családtag. (Guttman, 1991; Sholevar, 2003; Becvar, 2008)

2.1 A strukturális családterápiás irányzat (Minuchin, 1995)

Minuchin elméletében a család **egy nyitott élő rendszer**. A rendszer jellege a **funkcionális interdependenciában** érhető tetten: bármely elemének változása kihat más rendszerelemekre. A rendszer elemei közötti interakció szabályait maga a struktúra határozza meg. Mint nyitott rendszer, a család más nagyobb rendszerekkel áll kapcsolatban (Bronfenbrenner, 1979), interakcióit tehát nem csak a saját struktúrája, hanem a környezet elemei és szabályai is alakítják. A család ugyanakkor élő rendszer, állandó változásban van, újra és újra megalkotva az adott időszakban leginkább hatékony tranzakcionális módokat, a homeosztázis és a változás együttműködése által szabályozva.

A **homeosztázis** a családi rendszer stabilitását hivatott megőrizni, ezáltal az állandóságot biztosítani (Jackson, 1965). A homeosztázis perspektívájából az egyének viselkedése egy kirakós elemeiként illeszkednek egymáshoz, amit komplementaritásnak is neveznek.

A **változás** ugyanakkor az élő rendszer alkalmazkodása a megváltozott körülményekhez. A családi életben bekövetkező változások lehetnek viszonylag univerzálisak, melyek a gyermekek születésével és növekedésével összefüggésben jönnek létre (ld. különböző családi életciklus modellek), vagy egyéniek (pl. haláleset, válás, előléptetés, költözés, stb.) – mindenképpen hatnak a családi rendszer tranzakcionális működésére, az egyes rendszerelemek kapcsolatára.

A **változás és állandóság egyensúlya** az időperspektíva alapján érthető meg. Viszonylag kis időtávlatot tekintve a család működésében az állandóság jobban megfigyelhető, míg hosszú távon feltűnőbbek a változások. Amennyiben azonban a változás szükségessége ellenére nem történik meg a családi struktúra újrendeződése, a tranzakciók szükséges átalakítása (pl. a gyermek serdülőkorával a szoros szülő-gyermek kapcsolat lazulása), úgy problémák (tünetek) jelentkeznek. A konfliktusok kerülése például kifelé bemerevíti a rendszert, ugyanakkor az alrendszerek összeolvadtak lehetnek, ahol a szoros kapcsolatokra törekvés nem engedi az egyet nem értést, vagy éppen elkülönültek, ahol tagok távolságtartása és hamis függetlenség érzete nem teszi lehetővé a konfrontációt. Az egyensúlyra törekvés gyakran vezet oda, hogy a

családtagok bizonyos mítoszokhoz ragaszkodnak, amelyek mentén értelmezik önmagukat és a család működését, de amelyek nem adnak lehetőséget a rugalmas változásra.

Családszerkezet azoknak a funkcionális követelményeknek a láthatatlan halmaza, amely szervezi a családtagok interakciójának módját. Az ismételt tranzakciók kapcsolati mintákba rendeződnek, szabályozzák ki kihez, hogyan viszonyul a családban így kialakítva az alrendszereket.

A családok legfontosabb alrendszerei:

- **Házastársi alrendszer**, melyet két felnőtt ember családalapítás céljából hoz létre. Fontos feladata a „MI”-tudat kialakítása, ezáltal olyan határt kell kialakítania, amely megvédi más rendszerek követeléseitől és igényeitől (pl. saját származási családjuk)
- **Szülői alrendszer**, mely az első gyermek megszületésével jön létre. Olyan határt kell kialakítania, hogy a gyermek mindkét szülőhöz fordulhasson, de ki legyen zárva a házastársi területről. Szükséges összetevője a tekintély differenciált használata, azaz a hatalom mindig egyenlőtlenül oszlik meg, azonban ennek arányainak is változnia kell a gyermek(ek) felnövekedésével.
- **Gyermeki alrendszer**, ahol a kicsik kísérletezhetnek a kortársi kapcsolatokkal, és az alrendszer rugalmas határa védi őket a szülői beavatkozásoktól.

A korai rendszerszemlélet egyik gyenge pontja, hogy többgyermekes nukleáris családokban gondolkodik, és nincs releváns válasza sem az egyedül nevelő szülők, a többgenerációs családok, vagy az egykék problémáira. A modern családterápiás szakirodalomban a rendszerek kapcsolatait, interakciója sokkal árnyaltabban értelmezhető (Goldenberg és Goldenberg, 2008)

A családszerkezet azt is meghatározza, hogy milyen a stressz-megoszlás a rendszerben, vagyis a **külső megterheléseket** hogyan dolgozza fel a család. Ennek legfőbb meghatározója a családot és az egyes alrendszereket elválasztó **határok minősége**. A határok szabályozzák az egyes alrendszerek kommunikációját, hozzák létre a differenciáltságot. Mind a családot, mind az egyes alrendszereit elválasztó határok

esetében az ideális minőség a rugalmasság és a világosság. A diszfunkcionális családokban a határok vagy merevek, vagy diffúzak.

Különböző határokkal jellemezhető családi alrendszerek jellemzői

1. Rugalmas, tiszta határokkal rendelkező családok
2. Diffúz, összeolvadt határokkal rendelkező családok
3. Merev határokkal rendelkező családok

Az alrendszer határait azok a szabályok alkotják, amelyek előírják, hogy ki vesz benne részt és hogyan. Funkciója az, hogy **megvédje a rendszer differenciáltságát**. Az alrendszerek között kialakuló határok feltérképezése nélkülözhetetlen a család működésének feltárásában.

A családon belüli határok milyenségét egy kontinuum mentén képzelhetjük el. Ennek két végpontját az összeolvadt, diffúz határokkal rendelkező családok, valamint a kedvezőtlenül merev határokkal működő családok alkotják. Jó esetben a határok világosak, határozottak és egyértelműek, de egyben kellően rugalmasak is.

A diszfunkcionálisan működő család belső vagy külső határai diffúzak vagy merevek.

- **Diffúz határoknál** a családi struktúra gyengén differenciált, elmosódott lesz, könnyen túlterhelődik, stressz-helyzetekre az egész család közvetlenül és rendszerint kaotikusan reagál. Nem lehet tudni, hogy ki miben kompetens.
- **Merev határok** esetében nehézkessé válik az alrendszerek közötti kommunikáció, gyengül a család támogató funkciója.

A lehetséges patológiákról mindig a **szélsőséges működés** árulkodik. Egyes családoknál igen merev határok alakulnak ki, így csökken az egyes alrendszerek közötti kommunikáció, gyengül a család védelmező támogató funkciója az esetleges külső behatásokkal szemben. A határ működésének e szélsőséges esetét nevezzük **szétkapcsoltságnak**. Az egyén működésére vonatkoztatva a szétkapcsoltság fogalmát a kapcsolati stílusra és az előnyben részesített reagálási stílusra kell gondolnunk. A szétkapcsolt alrendszerek vagy családok jellemzője, hogy rendkívül autonóm módon működnek, de hiányzik náluk az odaadás, a lojalitás érzése, valamint a kölcsönös függés és segítségadás képessége. Ez a fajta rendszer ugyan messzemenőig támogatja az

egyéni variációkat, ugyanakkor az egyes tagok életében jelentkező stresszhelyzetek nem jutnak át a merev határokon. Extrém esetben csak a nagyon erős stressz képes aktiválni a család védelmi alrendszerét. Szélsőségesen merev határok esetén olyan maladaptív mechanizmusok alakulhatnak ki, melyek szükség esetén sem aktiválódnak.

- **Házastársi alrendszer:** kóros merevsége gyakori forrása diszfunkcionális mintáknak. A szükségtelenül merev határ a pár elzártágát erősítheti és további feszültségeket gerjeszthet a család többi alrendszerében.

- **Szülői alrendszer:** a házastársi alrendszer további differenciálódása az első gyermek megszületésével, amelyben a szülői alrendszer feladata a gyermek szocializációja, a házastársi alrendszer autonómiájának megtartása mellett. Gyakori, hogy a differenciálódás nem tud végbe menni és a gyermeket bevonják a házastársi alrendszerbe.

A túl merev határokkal rendelkező szülői alrendszer a megkérdőjelezhetetlen tekintély elvét képviseli, melyben a gyermek fejlődési igényei nem kapnak elég figyelmet. A szülők által megfogalmazott követelmények konfliktusba kerülnek a gyermek korfüggő autonómia igényeivel.

- **Gyermeki alrendszer:** ha szélsőségesen merev határokkal rendelkezik, a gyermek fejlődési és autonómia igényei háttérbe szorulhatnak. A túlságosan rigid határok meggátolják a gyermeket a kortárs kapcsolatok megfelelő kialakításában. A szociális alkalmazkodási funkciók sérülhetnek. A gyermek nehezen lép be más társas rendszerekbe.

A két szülő és egy gyermek kapcsolati minta, amennyiben kialakul körülötte a rigid határ, komoly diszfunkció forrása lehet. Ezt a kapcsolati formát merev triádnak nevezzük.

A merev triád háromféle előfordulása ismert:

- **Háromszögelés:** mindkét szülő azt akarja, hogy a párjával szemben a gyermek az ő pártjukra álljon.
- **Elkerülés:** a házastársi feszültség „átvezetése”, melyben a gyermek minden deviáns viselkedését felnagyítják, hogy a pár-alrendszer harmóniáját fenntarthassák.

- **Stabil koalíció:** ilyenkor az egyik szülő szövetséges a gyerekekkel, egy mereven körülhatárolt, transzgenerációs koalícióban, a másik szülő ellen.

Miként illeszthető a kutya ebbe a rendszerbe?

Alapvetően a kérdés az, hogy a kutya mely alrendszer részét képezi, képezheti. Amennyiben egy egyedülálló gazda-kutya párosról beszélünk, úgy a háztársi alrendszer jellemzői éppúgy megjelenhetnek, mint a szülő-gyermek rendszeréi. Ennyiből is látható, hogy az alapvető határkérdések rengeteg probléma forrása lehetnek ebben a dinamikában is.

A triadikus diszfunkciókra példák lehetnek a következők:

- **háromszögelés:** a pár folyamatosan vitatkozik azon, hogy a kutya melyiküket szereti jobban. Újabb és újabb programokon vesznek részt, elhalmozzák a figyelmükkel és szeretetükkel, amint azonban az állat a másik iránt vonzalmat fejez ki elhagyatottságot, elárultságot élnék meg.
- **elkerülés:** a kutya viselkedési problémái vagy méginkább egészségügyi gondjai kerülnek a kapcsolat fókuszába, az ő ellátása lesz az elsődleges tekintet nélkül arra, hogy ez milyen anyagi, pszichés terheket ró a kapcsolatra. Sokszor az egyik fél a kutya betegségével indokolja saját feszültségét, fáradtságát, így elkerülve a párkapcsolati konfliktusokat.
- **Stabil koalíció:** ez abban az esetben nagyon éles helyzet, amennyiben a kutya-gazda páros életébe később lép be a gazda párja. A harmadik fejezetben egy ilyen helyzetet járok körbe többek között, ahol merev határokkal két koalíció alakult ki és áll egymással szemben a családban.

Összességében az látható, hogy a strukturális irányzat, kifejezetten a szomatizációs kutatások révén, könnyen magyarázhatja a kutya-gazda közti viszonyokat. Sokszor van szükség kapcsolatrendezésre, az alrendszerek átírására annak érdekében, hogy ismételten működni tudjanak. A strukturális irányzat meglátása szerint az egyéni problémák minden esetben a diszfunkcionális rendszer okozta gondokat fejezik ki, ennek kezelése pedig az egész rendszer bevonódását igényli.

Éppen ezért amikor a tünethordozó társállat kezelésére gondolunk, az analógiás módon megfeleltethető annak a helyzetnek, amikor a tünethordozó gyermekkel orvosról orvosra járnak a szülei. Egészen addig, amíg maga a rendszer nem kerül alapjaiban átalakításra, a tünetek a feszültségsökkentést szolgálják, minden esetben a rendszer egyensúlyának fenntartására törekedve.

2.2 Transzgenerációs iskolák

A transzgenerációs modellek pszichoanalitikusan orientált, történeti szemlélettel közelítenek a család aktuális életvezetési problémáihoz, az évtizedeken át fennálló kapcsolati mintáknak szentelnek kiemelt figyelmet.

Az elmélet szerint az aktuális családi mintázatok a származási család megoldatlan problémáiba ágyazódnak. Elrendezetlenségük miatt, generációkon átívelő mintázatok formájában továbbra is fennállnak, megismétlődnek.

2.2.1 Murray Bowen: családrendszer-elmélet (Kerr, 2000)

A család érzelmi egység, egymást átszövő kapcsolatok hálózata, mely a többgenerációs, vagy történeti elméleti keretben elemezve érhető meg. Bowen felismerte, hogy a legtöbb pszichoanalitikus fogalom túlzottan az egyénre vonatkozik és nem könnyen fordítható le a családterápia nyelvére.

Bowen szerint minden emberi lény legalapvetőbb problémája két létfontosságú erő, **a családi összetartozás és az egyéni függetlenség** – egyensúlya. Akiben ez megvan, az képes a meghitt kapcsolatra szereteteivel, ám ugyanakkor el is tudja magát különíteni másoktól – nem temeti maga alá az, ami a családban zajlik.

A családrendszer-elmélet szerint a család olyan, amilyenné az evolúciós folyamatok alakították: az embereket és a családokat is a természetre általánosan jellemző folyamatok jellemzik, a család érzelmi rendszere egy sajátos természeti rendszer.

Bowen elmélete a családról, mint érzelmi kapcsolatok rendszeréről, **nyolc összekapcsolódó fogalomból** áll. Valamennyi fogalom ahhoz az előfeltevéshez kötődik, hogy a krónikus szorongás az élet minden területén jelen van. A természeti rendszerek szempontjából a krónikus szorongást a generációk tovább öröközik, ezzel hatásuk a jelenben is érvényesül, hiszen valamennyi család azzal küzd, hogy megtalálja az egyensúlyt tagjai összetartozása és elkülönülése között

1. Elkülönülés

A családban két, ellentétes irányú erő hat: az egyik irány az **egyén különállása** felé mutat, azzal ellentétes az **összetartozást fokozó** erő. A személynek a szorongását leküzdve meg kell tanulnia elválasztania az érzelmeit a gondolkodásától, és el kell

tudnia dönteni, hogy az intellektusára hallgat vagy az érzelmeire. Az elkülönült személy képes egyensúlyt tartani a gondolkodása és az érzelmei között, (ennélfogva követni személyes meggyőződéseit és kifejezni belső érzéseit); illetve közben objektív és rugalmas tud maradni (így független a család érzelmi nyomásától). Az elkülönülés mértéke jól tükrözi, hogy a személy mennyire tudja szétválasztani saját intellektuális folyamatait az átélt érzelmektől, mennyire képes szorongáskeltő helyzetekben gondolkodni, tervezni és a saját értékrendjét követni anélkül, hogy viselkedése automatikusan a másoktól érkező érzelmi ingereknek rendelődne alá. Az elkülönülés magasabb fokán álló embereknek szilárd énje van, az alacsonyabb fokon álló emberek életét azonban a körülöttük lévő érzelmi irányítják, így ők a szorongásuk és érzelmi szükségleteik miatt feláldozzák egyéniségüket, ezzel biztosítják maguk számára mások elfogadását.

2. Trianguláció

Bowen a háromszöget tekintette a **legkisebb stabil kapcsolati rendszernek**. Alacsony szintű szorongás és nyugodt körülmények esetén a kétszemélyes rendszer jól érzi magát az érzelmek oda-vissza cseréjében. Ha azonban a belső feszültség nő, az egyik vagy mindkét fél bevon egy harmadik személyt, hogy stabilizálja a feszültséggel terhelt kétszemélyes rendszert. Ez a háromszög feloldja a szorongást, stabilabb és rugalmasabb mint a páros volt, jobban tolerálja a stresszt. Ha a súlyos feszültségeket ez sem képes redukálni, az első triád elkezd tovább bővülni és létrejönnek az összekapcsolódó háromszögek. Minél nagyobb mértékű a családon belül az összeolvadás, annál erősebbek és kitartóbbak a triangulációra irányuló erőfeszítések - különösen a család kevésbé differenciált tagjai vannak kitéve annak, hogy bevonják őket a feszültség csökkentésére. Ugyanakkor minél jobban elkülönült egy családtag, annál jobban kezeli a feszültséget, nem esik trianguláció áldozatául.

A trianguláció nem mindig csökkenti a feszültséget, legalább négy kimenetele lehetséges:

- a stabil párost bizonytalanná teheti a harmadik belépése (gyermek születése egy harmonikus házasságba)

- a stabil párost megingathatja a harmadik személy távozása (a gyermek elköltözik otthonról)
- a labilis párost stabilizálhatja a harmadik belépése (konfliktusos házasság a gyermek születése után harmonikussá válik)
- a labilist párost stabilizálhatja a harmadik távozása (az anyós távozása, aki addig a vitákban mindig valakinek a pártjára állt)

3. A nukleáris család érzelmi viszonyrendszere

A csalárendszer-elmélet szerint az emberek párválasztásukban és fontos kapcsolataikban megismétlik az **eredeti családból hozott** mintázatokat és hasonlókat adnak tovább gyermekeiknek. Bowen szerint az emberek a saját függetlenségi szintjüknek megfelelő párt választanak. A viszonylag differenciálatlan személy olyan emberhez vonzódik, aki származási családjával hasonlóképpen összeolvadt. Minél inkább összeolvadt a nukleáris család, annál nagyobb a szorongás és a labilitás, így igyekeznek megtalálni a módját annak, hogy csökkentsék a feszültséget és fenntartsák a stabilitást.

A nukleáris családban előforduló erős összefonódásának három tüneti mintázata lehetséges:

- Az egyik házastárs fizikai vagy érzelmi működési zavara
- Nyílt, krónikus, megoldatlan házassági konfliktus
- A gyermek pszichés zavara

Az aktuális családi problémák feloldásának egyetlen hatékony módja, ha változás történik az egyén eredeti családjával folytatott interakcióiban. Ahogy a személy változik, ezzel összhangban a vele érzelmi kapcsolatban állók is változnak.

4. Családi projekciós folyamat

A szülők nem minden gyermekükhöz viszonyulnak egyformán, így saját összefonódási szintjük egyenlőtlenül adódik tovább gyermekeiknek: lesz, aki felülmúlja szüleit és lesz, aki alatta marad. Az **összeolvadásra hajló gyermek** a legérzékenyebb a családi problémák és labilitás jelzéseire. Bowen szerint az éretlenségükben összefonódott szülők figyelmének középpontjába a legéretlenebb gyerek kerül, a születési sorrendtől függetlenül. Ezáltal a saját alacsony elkülönülési szintjüket a legfogékonyabb

gyermeküknek adják tovább, aki sok esetben fizikailag vagy mentálisan amúgy is hátrányos helyzetű, esetleg pszichésen védtelen. Ezt nevezi **családi projekciós folyamatnak**, melynek intenzitása két dologtól függ: a szülők éretlenségétől vagy összefonódottságától, illetve a családi szorongás/feszültség szintjétől.

5. Érzelmi kilépés

A projekciós folyamatban kevésbé érintett gyerekek valószínűleg inkább képesek ellenállni, illetve szétválasztani a megfontolást és az érzelmet. Akik viszont nem így fejlődtek, különféle stratégiákkal próbálják ezt megoldani (földrajzi távolság, pszichés korlátok), ezeket a feltételezett szabadságokat Bowen **érzelmi kilépésnek** nevezi, vagyis nem valódi felszabadulásnak, hanem olyan szélsőséges érzelmi eltávolodásnak, melynek célja az érzelmi kötelek megszakítása. Valójában kétségbeesett kísérlet a szülőkkel való megoldatlan összefonódás kezelésére. Az elszakadás tükrözi (generációk közötti összeolvadás), megoldja (csökkenti a kapcsolattal összefüggő szorongást) és teremti (fontos kapcsolatokról fosztja meg az érintettet) a problémát egyben. A fizikai vagy érzelmi távolság, amellyel megpróbál lezárni egy kapcsolatot, nem véget vet az érzelmi folyamatnak, hanem inkább felerősíti azt. Bowen meggyőződése, hogy a felnövő személynek fel kell oldania a származási családhoz fűződő kötődését.

6. Többgenerációs átviteli folyamat

Bowen szerint a súlyos működési zavar a több generáción keresztül továbbadott krónikus szorongás eredménye. Ebben kulcsfontosságú szerepe van a hasonló elkülönültségi szintű partner választásának, valamint a családi projekciós folyamatnak. A gyengén differenciált személy önmagához hasonló elkülönültségi szint partnerrel házasodik, így viszont gyermekük még náluk is gyengébben differenciált lesz, ezáltal még szorongóbb lesz. A szülő szorongása minden alkalommal a legsérülékenyebb utódra összpontosul. Ez a folyamat generációkon keresztül átívelő, és bár le is lassulhat vagy stagnálhat, ugyanakkor nyolc-tíz generációval később olyan szintű károsodás következhet be, amely **komoly működési zavart okoz** (pl. skizofrénia, alkoholizmus). A folyamat visszafordítható, ha valamelyik családtag egy önmagánál jóval magasabb szintű, autonóm személlyel köt házasságot.

7. Születési sorrend

Bowen felismerte, hogy a házastársak között zajló interakció mintázatok összefüggésben lehetnek mindkét fél eredeti helyzetével a származási családjában, hiszen a születési sorrend gyakran előrevetíti a szerepeket és funkciókat. Figyelembe kell azonban venni, hogy nem feltétlenül a tényleges születési sorrend alakítja a későbbi elvárásokat és magatartást, hanem a **személy funkcionális helyzete** a családban.

8. Társadalmi regresszió

A társadalmi regresszió fogalmával Bowen kiterjesztette elméletét a társadalom érzelmi működésére. Azt állította, hogy a társadalomban - a családhoz hasonlóan - szintén működnek az összefonódás, illetve az individuáció irányába ható ellentétes erők. **Krónikus stressz** (populáció növekedése, a természetes források kiürülése) és az erre kialakuló szorongó társadalmi klíma esetén nagyobb eséllyel várható az összetartozás fellángolása és ezzel párhuzamosan az individuációs erőfeszítések felmorzsolása. Bowen szerint ebből következően fokozódik a rossz közérzet és a szorongás. Az utóbbi időben a társadalom differenciáltsági szintje csökken, így Bowen véleménye szerint a gondolkodás és az érzelmek erőteljesebb elkülönítése lenne szükséges annak érdekében, hogy racionálisabb társadalmi döntések szülessenek.

Miképp illeszkedik a kutya ebbe az elméletbe?

A nyolc fogalmat sorra véve azt láthatjuk, hogy a kutya ebben az elméletben is hasonlóan beilleszthető, mint Minuchin elméletébe.

Az **elkülönülés igénye** a fajok (ember és kutya) közti különbségek okán átdolgozásra szorul ugyan, de az emberi oldalról tökéletesen értelmezhető. A kutyának a faji jellegzetességeiből adódóan az elkülönülésre nincs vagy másképp van igénye, autonómiáját nem élheti meg önállóan a kapcsolat definíciójából következően (gazda csak az lehet, aki a kutyát felügyelet és kontroll alatt tartja). Ugyanakkor a gazda oldaláról a teljes érzelmi összeolvadásra való igény fokozottan megjelenhet éppen a kutya által "felkínált" lehetőség miatt. A korábbiakban láthattuk, hogy enkulturált lényként a kutya tökéletes alap arra, hogy feltétel nélküli szeretetet, elfogadást és szimbiotikus kötődést élhessen át általa az ember. Eképpen a kutya bevonása a családi

dinamikába jelentheti egyfelől azt, hogy ez a teher lekerül a családtagokról, ugyanakkor ezen összeolvadás terhe csak kiszolgálja az alacsonyabb működési szintű gazda pszichés igényeit, ezáltal fenntartva azt.

A **trianguláció** gyakran látható olyan családoknál, ahol a kutya a gyermek “előszobájaként” vagy pótlásaként jelenik meg. Ő az, aki a feszültségről leemeli a figyelmet, aki stabilizálhatja a labilis kapcsolatot. Ugyanúgy ő az, aki egy stabil kapcsolatot destabilizál akkor, ha erősebben kötődik a pár egyik feléhez, ha az elsőszámú gazda nagyobb szerepet vállal a kutya gondozásából, ami a másik fél számára féltékenységre adhat okot, terhessé válik vagy a közösen töltött idő minőségi vagy mennyiségi visszaesését okozza.

A **nukleáris család viszonyrendszere** fogalmat abban a kontextusban érdemes megvizsgálni, mikor a kutya az egyedülálló személy elsődleges partnerévé válik. Tekintve hogy a kutya egyfajta reagensnek tekinthető az emberrel való kötődése szempontjából viselkedésének kiemelt plaszticitása okán (természetesen a traumatizált egyedeknél az alapvető rehabilitációt feltételezve, illetve az alap temperamentum figyelembevételével), így feltételezhető, hogy egy alacsony szintű kötődési mintázatra hasonlót fog felvenni és mutatni. Ezáltal tulajdonképpen azok az emberek, akik számára a kutya lesz az ideális társ, tulajdonképpen a saját maguk által megélhető maximális érzelmi fokot élik meg ideálisnak, amiben alapesetben nincs tér a növekedésre, fejlődésre.

A **családi projekciós folyamat** abban aze setben érhető tetten, amennyiben a párnak több “gyermeke” van, ebbe beleértve gyerekeket és kutyákat egyaránt. Feltételezve, hogy a legfejletlenebb személyiség szerveződés a kutyáé, könnyen belátható, hogy a feszültséget emiatt (és ebben az elméletben is) ő fogja leginkább megszenvedni és eképpen a tünetek viselőjévé is ő válik.

Az **érzelmi kilépés** a kutyák esetében is megjelenhet, amikor a hosszú időn át bántalmazott (érzelmileg, fizikailag) kutya gazdája ellen fordul és megtámadja őt. Érdeemes lehet megvizsgálni, hogy az otthonról rendszeresen megszökő kutyáknál felfedezhető-e az érzelmi kilépéshez folyamodó gyermekekre jellemző családi dinamika.

A **többsgenerációs átviteli folyamatot** úgy lehetne vizsgálni, hogy pszichiátriai kórképekkel diagnosztizált személyek (akik az elmélet szerint a többsgenerációs folyamat kummulációjának elszenvedői) társállatainak viselkedését vizsgáljuk. Jelen szakdolgozat keretei erre nem elégségesek.

A **születési sorrend** fogalmához azt feltételezhetjük, hogy a kutya általában a “leggyengébb láncszem” lesz a családban személyiségének fejletlenebb szerveződése okán.

A **társadalmi regresszió** lehet az egyik oka annak, hogy jelen téma egyáltalán validdá vált, hiszen a társadalmi szorongás az érzelmi kapcsolatok szorosabbá válásának igényével jár együtt, amit egyre többen a társállatokon keresztül kívánnak megélni.

2.2.2 Böszörményi-Nagy Iván: Kontextuális terápia (Székely, 2000)

Az irányzat kialakulását nagymértékben befolyásolta a tárgykapcsolat elmélet, az egzisztenciális pszichológia és Sullivan interperszonális pszichiátriája.

Böszörményi szerint ha a család működéséről átfogó képet szeretnénk alkotni, akkor mélyebbre kell ásunk, mint a családtagok közötti interakció-sorozatok egyszerű felismerése.

Hangsúlyozza a családon belüli intrapszichés és generációkon átívelő kérdéseket, különös tekintettel az egyes családtagok elképzelésére az **egymással szembeni igényekről, jogosultságokról és kötelezettségekről**. A hatékony működés érdekében a családtagoknak felelősséget kell vállalniuk egymással szembeni viselkedésükért és meg kell tanulniuk egyensúlyban tartani a **jogosultságokat** (ki mit érdemelt ki vagy fog kiérdemelni), illetve az **elkötelezettségeket** (ki kinek mivel tartozik).

A kontextuális terapeuták szemében az egyéni és családi működés megértésének kulcsa a családon belüli kapcsolatok generációról generációra tovább adott mintázata. A **bizalom** a kapcsolatok alapvető jellemzője, amit a családtagok kimeríthetnek vagy helyreállíthatnak, attól függően, hogy mennyire tudnak a lojalitás és elkötelezettség alapján működni adok-kapok viszonyukban.

Kapcsolati etika

A kontextuális elmélet alapvető fogalma a **kapcsolati etika**, amelynek középpontjában az igazságosság családtagok közötti, hosszú távú, hullámzó egyensúlya áll. A kapcsolati etika a következőket foglalja magában: társas lények vagyunk, egzisztenciálisan egymásra vagyunk utalva, ebből következik, hogy magának a létnek az a mandátuma, hogy **igazságosság, kölcsönös megbízhatóság és egymásért való felelősségvállalás** jellemezze kapcsolatainkat. Az emberi lét azon tényéből, hogy egymásra szorulunk, az következik: jogosultak vagyunk az életünkhöz szükséges gondozásra és érdekeink tekintetbe vételére, ugyanakkor elkötelezettek vagyunk a másokról való gondoskodásra és érdekeik figyelembevételére. Az igazságosság és a kölcsönösség elve azt követeli, hogy az egymás számára biztosított egzisztenciális szükségletek nyújtása és annak viszonzása egyensúlyba legyen. Erre utal az **etikai egyensúly** kifejezés, melyben az

egyik oldalon a jogosultság szerepel, a másikon az elkötelezettség (a személyes belső „főkönyv” kapcsolataink egyensúlyának helyreállítására készítet bennünket).

Jogosultságunk három fő forrásból táplálkozik:

- Szülő-gyermek kapcsolat (A gyermek születésétől fogva egzisztenciálisan jogosult arra, hogy szülei gondoskodjanak róla, ezzel szemben elkötelezett a szülei iránti lojalításra.)
- Családi örökség (Családunk, elődeink kapcsolati hagyatéka. Az, hogy egy család, nemzet leszármazottja vagyok, jogosultságot ad és elkötelezettséget ró rám. A család több generáción keresztül is átadja utódainak kapcsolati erőforrásait és azok hiányát.)
- Érdem (Érdemet és ezzel új jogosultságot akkor szerez valaki, amikor többet ad gondoskodás és mások érdekének tekintetbe vétele terén, mint amit kapcsolati etikai kötelezettsége megkíván. Az érdemszerzés szabad, spontán lépés, amely a másik javát szolgálja. Olyan személyes szabadság, amelyben nem kell a kapcsolati ősminták mandátumának megfelelni, illetve az önérték elismeréséhez vezet.)

A jogosultság elkötelezettséget von maga után, míg fordítva, a származási és integrációs jogosultság lehet pozitív irányú, de lehet negatív és erkölcsileg romboló is.

Lojalítás

A kontextuális szemlélet másik központi fogalma. Általános értelme előnyben részesített kapcsolat, specifikus értelme a gyermek **elkötelezettsége** a szülei iránt, akik életet adtak neki. A szülő-gyermek kapcsolatban a lojalítás **egzisztenciális tény**, és az is marad egész életen keresztül.

A szülők és gyermekek közötti aszimmetrikus, irreverzibilis kapcsolatok, a lojalítás **vertikális** kötelékei, az egymást követő generációk közé ágyazódnak. A **horizontális** lojalítások azokban a kapcsolatokban alakulnak ki, amelyekben a partnerek egyenlő pozíciót töltenek be, illetve kölcsönös jogok és kötelezettségek vonatkoznak rájuk. Ezekre a kapcsolatokra nem érvényes a szülő-gyermek viszony irreverzibilis jellege. Ha a vertikális lojalítások keresztezik a horizontális lojalításokat, döntési helyzetbe

kerülünk. Ilyenkor az egyén tudatosan, vagy tudattalanul az egyik kapcsolat javára dönt. Ebben a helyzetben prioritásokat erősítünk meg: egyik kapcsolatot a másik rovására választjuk.

- **Lojalitás-konfliktus:** Adott esetben választani kell a gyermeki (vertikális) és a horizontális (például házassági) lojalitás között. A lojalitás-konfliktusok akkor válnak elviselhetetlenné, ha a túl nagy feszültség a vertikális lojalításokat veszélyezteti.
- **Parentifikáció (szülősisítés):** Olyan hibás szülői magatartás következménye, amely kizsákmányolja a gyermek erőfeszítéseit, hogy teljesítse gyermeki kötelezettségét. A szülői hatalommal való visszaéléssel a szülő figyelmen kívül hagyja a szülő-gyermek kapcsolatban jelenlévő kötelezettségek aszimmetrikus voltát. A destruktív parentifikálás lényege abban áll, hogy a szülő arra használja fel utódjának gyermeki elköteleződését, hogy általa érje el saját, kihasználóan függő céljait. A bűnösségérzés láthatatlan köteléke megerősíti a gyermek tehetetlen engedékenységet. Ugyanide vezet a gyermek spontán lojalitása is, ha erőit abba fekteti, hogy a családot összetartsa. **Hasított lojalitás:** Az a gyermek, akit folyamatosan arra kényszerítenek, hogy döntőbíró legyen kölcsönösen bizalmatlan szülei konfliktusában, végül mindkét szülőjébe vetett bizalmát elveszíti. A szülők kibékíthetetlen lojalitásainak csapdájában a gyermekek megoldhatatlan feladattal állnak szemben: el kell dönteniük, hogy melyik oldalra álljanak. Ezzel a gyermekek elveszítik annak a lehetőségét, hogy mindkét szülőjüktől konstruktív jogosultságokat szerezzenek.
- **Láthatatlan lojalitás:** A múltnak való adósság törlesztés, amely indirekt, akaratlan módon, saját magunk vagy mások felé irányuló destruktivitásban nyilvánul meg; patogén tényező. Ha az egyén nem tudja nyíltan vállalni ősei lojalitását, és ez feszültséghez vezet, akkor a megtagadni kényszerült lojalítások láthatatlanná válnak.
- **Torzult (túlzott) lojalitás:** Ahhoz, hogy az ember feladja az eredeti család kötelékeinek kizárólagosságát, és képes legyen elköteleződni horizontális kapcsolataiban, alapvető bizalomra van szüksége, amelyből új jogok, elvárások és kötelezettségek formálódhatnak, azaz megváltozik a lojalitásainak hálózata. Egyes családok azonban hűtlenségnek, illojalitásnak ítélnék minden lépést, amelyet a gyermek önállósodása, autonómiája irányába tesz. Nyíltan, vagy burkoltan az eredeti

család iránti lojalitás bizonyítékeként értékelik az otthonmaradást. Sok független felnőtt gyermekként viszonyul szüleikhez és szorosan kötődik hozzájuk. A szülők számára fenntartott maximális elérhetőség állapota (ez a túlzott lojalitás) állhat a háttérben, ha a fiatal nehezen, vagy egyáltalán nem képes másfajta kapcsolatokat kialakítani.

Miképp illeszkedik a kutya ebbe az elméletbe?

A kutya talán ebbe az elméletbe illeszhető be legegyszerűbben. Mint a **lojalitás mintaképe**, nagyon könnyen meglátható miként élhetünk vissza egy kapcsolatban a folyamatos hűségével. A lojalitás-konfliktusok mindegyikére naponta látunk példát és éppen ezek a helyzetek azok, amelyek hosszútávon a kutyánál tünetek megjelenéséhez vezethetnek.

A számtalan rosszul tartott állat, illetve “mártír” gazda éppen az **“érzelmi főkönyv”** egyensúlyát rúgja fel azért, hogy az állat irányába keletkező kötelezettségeinek nem tesz eleget.

Ugyanúgy vannak egy állatnak is **kötelezettségei** a gazdájával szemben, mint egy gyermeknek lehetnek - legyen az az elvárható viselkedés, agresszió hiánya vagy éppen a kiegyensúlyozott munkavégzés. Ezekért cserében azonban a gazdának gondoskodnia kell mindazokról az elvárásokról, melyek az állat jóllétét garantálják. Ez a legtöbbeknél a **fizikai igények megteremtésében** maximalizálódik, mint étel, víz, búvóhely biztosítása. Ugyanakkor a korábbiakban már alaposan tárgyaltam azt, hogy a stresszmentes élethez is joga van a társállatnak, illetve a szociális igényeinek kielégítéséhez is, ami tulajdonképpen a szeretve levés témaköre.

Mindezek mellett azonban fontos megemlíteni a **“túlszeretés”** jelenségét, melyben a kutyát a kutya létéből kiszakítva erőteljesen egy sokkal komolyabb szerepbe “kényszerítik” a gazdák, legyen az a gyermeké vagy éppen az elsődleges partneré. Ebben a helyzetben a kutyát öltöztetik, mindenhol magukkal viszik (legtöbbször olyan helyekre is, ahol a kutya nem érzi jól magát), mindent a kutya igényeire szabva intéznek. A kutya lesz a “kifogás” arra, hogy miért hanyagolja el a kapcsolatokat embertársaival, miért nem fordít időt saját magára, programokra. Mindezeket az “érdemeket”, “kötelezettségeket” aztán olyan elvárásokkal kezdenek ellensúlyozni,

aminek a kutya nem (feltétlenül) tud megfelelni - kizárólagos figyelmet, készenlélet, teljesfokú alkalmazkodást, viselkedésben való gazdához idomulást. Az esetleges hiányosságokat a gazda legtöbbször még több együtt töltött idővel igyekszik korrigálni, ezzel egy spirálba kerülve, aminek során keletkező frusztrációt és stresszt nagy eséllyel a kutya tünetképzéssel igyekszik majd csökkenteni. Természetesen a beteg állatra még több figyelem irányul, a folyamat egyre erősebbé válik.

2.3 Családi életciklus modell (Wieszt, 2015)

A családi életciklus modell alapját az szolgáltatja, miszerint a család átalakulás és egy azt követő stabil időszak állandó körforgásában él. (Carter – McGoldrick 1999). Azt mondja ki, hogy bizonyos életesemények a családok nagy többségére jellemzőek és ezek kultúrafüggetlenül hasonló kihívások elé állítják a családokat. Bár a modell elsősorban az intakt családokat vizsgálja, a mozaikcsaládok, meleg párok által alapított családokra is érvényesek az alaptételeik.

Ezek a kihívások, melyekkel a családok szembesülnek, lehetnek előre jelezhetőek, a családi életút organikus előrehaladásából adódóak (pl. gyermekek kirepülése) vagy előre nem láthatóak (pl. válás, természeti katasztrófa, munkahelyváltás)

1. táblázat - A családi életciklus általános fejlődési szakaszai (Wieszt, 2015)

Intakt család fejlődési szakaszai	Rendszerszintű feladatok (amelyek megoldása a következő fázis eléréséhez vezet)
Felnőtté válás	<ul style="list-style-type: none"> - „kirepülés” az eredeti családi otthonból - szülőkkel való kapcsolat megújítása - szeparáció a szülőktől és egyben új kapcsolódási formák megtalálása
Összeköltözés	<ul style="list-style-type: none"> - barát/barátnő iránti elköteleződés - két külön családi rendszer egy közös alrendszere jön létre
Házasság	<ul style="list-style-type: none"> - új családi kultúra kialakítása a korábbi kettőből - házastársi szerepek kifejtése
Gyermekek érkezése	<ul style="list-style-type: none"> - a gyerekkel való kapcsolat kialakítása - a pár egymással való kapcsolatának újjáalakítása - az eredeti családi rendszerekhez való újrakapcsolódás
Gyermekkor és gyermekek iskoláztatása	<ul style="list-style-type: none"> - Gyermek beilleszkedésének segítése a társadalmi intézmények világába - A gyermek fokozódó függetlenségének elfogadása, támogatása, a szülői autoritás és kompetenciák folyamatos fenntartása és átalakítása mellett - felmerülő házastársi problémák kezelése - a szülők karrierjével kapcsolatos problémák kezelése - az idősödő és gondozásra szoruló nagyszülők ellátása

Intakt család fejlődési szakaszai	Rendszerszintű feladatok (amelyek megoldása a következő fázis eléréséhez vezet)
Gyermekek kirepülése	<ul style="list-style-type: none"> - A gyermek, mint független felnőtt egyén elfogadása - A gyermek önálló életének elfogadása - A szülők saját életének újragondolása, újraszervezése
Generációs határok újraszervezése	<ul style="list-style-type: none"> - szülők kapcsolatának újjáalakítása (egymás elengedése – egymással és önmagukkal való ismételt szembenézés) - a nagyszülői szerep elfogadása - saját szülők ápolási igényeinek fokozódása - a nyugdíjazással járó felszabaduló idő, csökkenő jövedelem, tevékenységbeli veszteség és az erősödő betegségek kezelése
Nyugdíjas évek, özvegység	<ul style="list-style-type: none"> - Az öregkor elfogadása - Korábbi családbeli generációs szerepek átalakítása - családtag halálának feldolgozása, elfogadása

Stresszorok

McGoldrick és Carter kétfajta stresszort különböztetnek meg, ezek a vertikális és horizontális stresszorokról.

Vertikális stresszorok a transzgenerációs mintázatok, melyek a család működését behatárolják. Ilyenek például a családi attitűdök, történetek, várakozások, titkok, tabuk, de ide tartozik a biológiai, genetikai örökség is.

A horizontális stresszorok azokat az előre látható (ld. fentebbi táblázat) és előre nem tervezhető (haláleset, krónikus betegség, baleset stb.) eseményeket jelentik, amelyeket a család a múltban átélt. Túl sok horizontális stressz hatására a családot a szétesés veszélye fenyegeti, túl sok vertikális stressz pedig leszűkíti a család adaptálódási képességeit a jelenben, ami így képtelenné válik a fejlődési fokon való átlépésre.

Miképp illeszkedik a kutya ebbe az elméletbe?

A fenti életszakaszok közül a kutya **bármelyikben válhat főszereplővé**. Egyre gyakrabban a felnőtté válással együtt jár a fokozott felelősségvállalás, gondoskodás vágya, ami mellett a kötődési igény is felerősödik - mindezeket összevetve egyre több egyedülálló fiatal keresi az állatok társaságát. Az ebben való megrekedés gátolhatja

vagy nehezítheti a partnerrel való közös élet kialakítását, azonban segítheti is az elköteleződést, mivel a gazda már kapott mintát az együttélésre, a rugalmas alkalmazkodásra.

Egy pár életébe a kutya érkezése természetesen **analóg a gyermek érkezésével** - új szokások, rituálék, kötődések kialakítására van szükség. A gyermekkor időszakából (kutyatartás) azonban nagyon gyorsan érünk el (életciklusokban mérve) az öregkorig és a gyászig, a generációs határok átszervezése pedig nem történik meg.

Mindezek figyelembevételével az mondható, hogy a kutyás családokra is **ugyanazok a vertikális és horizontális stresszorok** hatnak, amik a hagyományos érelemben vett családokra. Egy új családtag érkezése (legyen az ember vagy állat), költözés, munkahelyváltás, szakítás/válás, krónikus betegség éppen úgy szétzilálja a kapcsolatokat és növeli a rendszerszintű stresszt. A legtöbb esetben, mikor a gazdák szakítanak, a kutya éppen úgy a “tárgyalás” részét képezi, mint a gyermekek. Egy költözés is hasonlóképpen megviseli a kutyát, illetve akár a gazda akár a kutya tartós betegségéről van szó, az mindenképpen beszűkíti a fókuszot és megakasztja a család organikus fejlődésének folyamatát.

2.4 Családtag-e a kutya?

A fenti rövid összefoglalók alapján elmondható, hogy amiképp a meleg párok által alapított, poliamór vagy éppen egyedülálló szülővel élő családokra is alkalmazhatóak némi átalakítással a családterápiás elméletek, úgy **a kutya is beilleszthető ezekbe a rendszerekbe**. Természetesen a legfontosabb szempont az (amit több korábbi kutatás is alátámaszt), hogy **maguk a családok tekintik teljes jogú tagnak a társállatot** (Bonas és mtsai, 2000; Cain, 1983; Enders-Slegers, 2000; Sable, 1995). Ugyanúgy ünneplik a születésnapokat, örökbefogadás napját, mint bármely más tagnál, az elvesztés felett érzett gyász is analóg.

A társállatok különféle szerepeket tölthetnek be egy családban, legtöbbször az **elsődleges partner** (egyedülálló gazdánál) vagy a **gyermek** szerepét. Fajának jellegzetességei okán gyakran a rendszer személyiségszerveződés szempontjából legéretlenebb tagja, ami rendkívül érzékennyé teheti a tünezhordozó szerepére.

Úgy gondolom, hogy a családterápia egy eddig csak kezdetlegesen felderített területe az az eset, amikor a kutyát **a család teljesjogú tagjaként** fogadjuk el, a rendszer aktív részeseként kezeljük. A klinikusok, családterápiás szakembereknek is fontos lehet, hogy a házikedvencek szerepét is figyelembe vegyék a terápia során, mert akár a család szervezettégéről is szolgálhatnak információval (Triebenbacher, 2000). Walsh (2009a) szerint háziállatokkal való kapcsolat mentális egészségre gyakorolt hatása sokáig mellőzve volt a klinikumban, akár az elméletet, akár a gyakorlatot tekintve, aminek egyik indoka lehet, hogy az embernél alacsonyabb rendű élőlényként tekintjük az állatokat, akik nem képtelen a komplex gondolkodására vagy az érzelmek átélésére. Melson (2010) hasonló tapasztalatokról számol be a családterápiás gyakorlatot tekintve, és kiemeli, hogy fontos lenne a szigorúan ember központú nézőpontot **egy tágabb elgondolásra cserélni**, amibe bevonhatók az állatok is.

Mindenképp a hagyományos technikák felülvizsgálata szükséges azon esetekben, amikor az indexpáciens egy társállat, ugyanakkor előfordulhat, hogy ez megkerülhetetlen. Speciális a helyzetük, hiszen abszolút ki vannak szolgáltatva a gazdáknak, sokszor még a gyerekeknél is jobban. A hagyományos mérőeszközök náluk nem használhatóak, ahogy a hagyományos eredményességet mérő jólléti faktorok sem.

A javulás pusztán egy külső, elfogult megfigyelő (a gazda) szemüvegén keresztül jelenik meg.

Éppen ezért cél egy olyan terápiás metodika kidolgozása, mely realisabbá teheti a kutya teljesjogú családtagként való elfogadását és kezelését. A következőkben négy eseten keresztül mutatom be a gazda “betegítő” hatását a társállatra, majd különféle kutatási módszerek tervével igyekszem a vizsgálódást megalapozni.

3. fejezet - Empirikus tapasztalatok

Az alábbiakban négy esetet szeretnék bemutatni, melyek az elmélet megalkotására inspiráltak. A leírásokban szereplő nevek (emberek és kutyák egyaránt), illetve az anonimitás megőrzése érdekében megváltoztatásra kerültek. A “stressz” kifejezést a distressz jelentésében használom jelen dolgozatban, mivel elsősorban erről szövegtartalmak a szakirodalmi kutatások is és az én érdeklődésem is erre irányul.

3.1. “Nem hallom, amit mondasz”

2014 tavaszán találkoztam először Laurával és akkor egy év körüli rottweiler típusú kutyájával, Ginnyvel. Laura húszas évei elején járó nő, aki stabil munkahelyen dolgozott, évek óta biztos párkapcsolatban élt ekkorra párjával (azóta férjével). A háztartásban ők ketten, két kutya és két macska vannak. Ginny a család legfrissebb tagja, aki mentett kutya, élete első néhány hónapjában 5 különböző családnál volt, mivel időhiány, viselkedési zavarok, egyéb indokok miatt kézzől kézre járt. Így került (még egy éves kora előtt) Laurához.

Vele egy internetes fórumon barátkoztunk össze, ahol a felhasználók kutyakiképzési trükkökkel, tanácsokkal segítették egymást a problémás mindennapok minél hatékonyabb megoldásában. Én akkoriban szereztem be első kutyámat és olyan embereket kerestem, akik a közelben laknak, eképpen közös program, időtöltés lehetett a kutyasétáltatás, valamint a tapasztalatok segítségével sokat tanulhattam. Laurával személyesen is találkoztunk, a kutyázás alapjaiba többek között ő vezetett be.

Tudtam azt, hogy két kutyája van, azonban a találkozókra nagyrészt csak az egyiküket hozta. Elég gyorsan kiderült, hogy Ginny “viselkedésproblémás”, kifejezetten kiszámíthatatlan, agresszív és bizonytalan kutyákkal és emberekkel egyaránt. Volt, hogy Laura édesapjára ugrott fel és ugatott az arca előtt, ami kifejezetten ijesztő tapasztalás volt minden résztvevő számára, bár sérülés nem történt. Több kiképző is csődöt mondott nála, “emberezőnek” minősítették (vagyis emberre támadónak), így bár ideiglenes befogadója volt csak Laura, valószínűvé vált, hogy (legalábbis rehabilitációja végéig) nem tudja majd örökbe adni. Ez így is történt, egyfelől kötődni kezdett az állathoz, másfelől az örökbeadási kísérletek rendre kudarcot vallottak, végül fel is hagyott vele.

Éveken keresztül a kettejük kapcsolata változatlan volt, Laura bizonytalan, a kutyában egyáltalán nem bízott. A kutya váratlanul támadott ki emberekre, ezért csak rövid pórázon, szájkosárban, fojtó nyakörvben lehetett sétáltatni. Elengedni csak üres zárt kutyafuttatóban, éjszaka lehetett. A családban relatíve jól funkcionált, a másik kutyával bár nem játszott, nem bántotta, illetve a család macskáit is árgus szemekkel figyelte ugyan, de felügyelet mellett békén hagyta. Egyedülhagyni a lakásban szobakennelben szokták, mivel tartottak attól, hogy felügyelet nélkül bántana valakit.

Ginny az évek során többször is veszélybe sodorta saját magát - megevett pokrócot, labdát, kakaóport, aminek hatására bélcsavarodást kapott, így sürgősségi műtéttel ki kellett varrni a gyomrát, hogy ez többször ne fordulhasson elő. Ennek folytán a bizalom méginkább elfogyott irányában, hiszen nemcsak másokra, önmagára is veszélyt jelentett. Szó szerint és átvitt értelemben is "rövid pórázon" volt tartva.

Ebben a helyzetben én elfogadtam Laura szakértelmét, a kutyakiképzők meglátásait, azonban az évek során számomra egyre világosabbá vált, hogy a probléma nem a kutyával van, hagyományos képzési módszerekkel ez az állapot nem feloldható, illetve minden érintett fél szenved tőle. A szenvedésnyomás akkor vált igazán nagygyá, amikor Ginnynek a visszatérő fülgyulladás olyan méreteket öltött, hogy a teljes hallójárat-írtás tűnt az egyetlen járható útnak. Mivel egy évet külföldön töltöttem, így Laurával a viszonyunk kissé lazábbá vált, hazaköltözésem után vettük fel újra aktívabban a (személyes) kapcsolatot, amikor is szembesültem a műtét tényével.

Lauráról

Laura hosszú évek óta szociális szorongással, illetve intenzív pánikrohamokkal küzd. Édesanyja sclerosis multiplexben szenved, kapcsolatuk ideje alatt leépülése fokozatos volt. A vele való kapcsolata nem kifejezetten jó, édesanyja magas elvárásokat támaszt lányával szemben, számonkérő, parancsoló módon kommunikál, a leválást és önállósodást nem támogatja. Laura bizonytalanságait fokozta, hogy egészségügyi okok miatt a fogai rossz állapotba kerültek, emiatt nehezebben kezdeményezett új kapcsolatokat.

Baráti kapcsolatai nem tartósak, gyakran került gyorsan közeli kapcsolatba emberekkel, ezek azonban ugyanolyan gyorsan csalódásban végződtek. Üzleti partnere kihasználta,

anyagilag és lelkileg is megkárosította, mikor a közös befektetésüket nem gondozta megfelelően, így csődöt jelentett. Igazi perspektívája az életében nem volt, mivel jó képessége-ére a bizonytalan anyagi helyzete miatt dolgozni kényszerült az érettségit követően, ugyanakkor nem tudott olyan munkát találni, ahol kielégítő feladatokat tudott volna végezni. Gyakran váltott munkahelyet, illetve kerültek adósságokba.

Édesanyja és édesapja elváltak, testvéreivel, féltetvéreivel a viszonya laza. Egyetlen biztos támasza a párja, aki a kutyákkal kapcsolatban elfogadó, támogató, de különösebben aktív szerepet nem vállal. Annak minden felelőssége és terhe Laurára hárul. A kutyák miatt a szociális kapcsolatai elsősorban a kutyatartók táborára szűkült, mivel velük a kutyákon keresztül meg tudott nyílni, illetve Ginny miatt az egyéb társaság hatalmas alkalmazkodást igényelt (volna) minden érintett részéről.

A kiindulópont

Ebben a helyzetben vettem fel velük újra a kapcsolatot - Laura az összeomlás szélén állt élete számos területén (kilakoltatás veszélye, eladósodás, munkahely megszűnése, a kutyával való folyamatos félelmek és problémák), Ginny pedig állandó fülgyulladásal küzdött. A gyógyszerek gyakorlatilag teljes spektrumát végigpróbálták az antibiotikumtól kezdve az antivirális szereken át a gombaölőig, de semmi nem használt. A kutya a szokásosnál és ingerlékenyebb volt a fájdalomtól, ami tovább gerjesztette a feszültséget.

A közös séták alatt és együtt töltött időben megfigyeltem, hogy Laura folyamatosan nemcsak fizikailag, de szóban is kontrollálja az állatot - "Nem szabad", "Lassan", "Ide figyelj", "Ül", "Stop", gyakorlatilag egy hosszú tréning volt minden kimozdulás. A kutya a szemkontaktus felvételét kerülte, folyamatosan a környezetet pásztázta, de az utasításokat végrehajtotta. Egy nagyon furcsa helyzetbe kerültem, hiszen mind kutyakiképzőként, mind pszichológusként úgy éreztem, hogy tudnék segíteni, viszont baráti minőségemben tartottam attól, hogy tolakodásnak veszi majd az ezirányú igyekvésemet.

Egy véletlen folytán alakult végül úgy, hogy elkezdhattük a közös munkát. Laura akkori munkahelye egy állatfelszerelés-üzlet volt, ahova vásárolni tértem be, ő pedig szintén munkaidőn kívül tartózkodott ott Ginnyvel. Egy hirtelen ötlettől vezérelve azt mondtam

neki, hogy vegye le a szájkosarat a kutyáról és engedje el. Ginny első mozdulata ezután az volt, hogy szgalászni kezdett majd a semmiből az arcomtól 10 centire kezdett el ugatni. Számítottam erre, nem reagáltam a próbálkozásra, ami szemmel láthatóan összezavarta az állatot, hiszen eddig minden "támadása" sikerrel járt. Ezután kezdtük el felbontani azt is, hogy tulajdonképpen soha nem okozott még sérülést senkinek, csak rettegnék attól, hogy az a szándéka.

Ekkor megállapodtunk Laurával, hogy 3 hónap alatt ha nem sikerül jelentős változást elérni a kutya állapotában, akkor megműteti a fülét. Ehhez a következőkben állapodtunk meg:

1. Laura rendszeres pszichés megsegítésen vesz részt, heti egy alkalommal a szorongásainak oldása érdekében.
2. Ginny mindennapjaiban drasztikus változásokat vezettünk be, melyek a következők:
 - Fojtónyakörv elhagyása
 - A szájkosár szájszíjra cserélése
 - A rövid póráz helyett hosszú használata
 - A folyamatos beszéd elhagyása
 - Jól szocializált kutyákkal való találkozás kontrollált körülmények között

Az eredmények

Az alapelképzelés az volt, hogy Laurának és Ginnynek is kölcsönösen bíznia kell egymásban, a cirkulárisan egymást gerjesztő feszültségüket szimultán kell csökkenteni.

Laura nehezen tudta az újabb és újabb lépcsőfokokat megugrani, a félelmei miatt nagyon nehezen haladt. A kutyákkal való összeengedésben elfogadta, hogy Ginnynek arra nincs szüksége, bár korábban ez egy kitűzött cél volt. Sikerült lassan a kutya igényeire hangolódnia és meggyőződnie arról, hogy az állat kiszámítható, amennyiben ő nyugodtan lép be egy helyzetbe. Erre átmeneti megoldásként azt a módszert alkalmaztuk, hogy minden újabb helyzetet (séta szájszíjban majd anélkül, tömegközlekedés, kutyákkal való szocializáció, gyerekekkel való találkozás stb.) én mutattam meg a kutyának, aki időközben megkedvelt, elfogadott. Ugyanakkor nem a gazdája voltam, kevésbé szorongtam, nem kontrolláltam a szükségesnél jobban. Ennek

köszönhetően a kutya meggyőződhetett a helyzet biztonságosságáról, Laura pedig a kutyája viselkedéséről. Néhány alkalom után már könnyebben vett részt maga is ezekben a helyzetekben, szorongása minden alkalom után csökkent.

Újjonnan kapott szabadságában Ginny nyugodtabbá vált. A szájkosarat és fojtónyakörvet teljesen el tudták hagyni, a rövid pórázra sincs szükség. A nyugodt mindennapi együttélés teljesen megoldott. Nagyobb társaságba is vihető, kutyákkal közömbös, emberekkel érdeklődővé vált, kifejezetten megbízható, barátságos kutya lett. A folyamat elkezdése utána alig két héttel a fülgyulladás megszűnt, azóta is tünetmentes. A kutya tulajdonképpen “nem akarta hallani” gazdája ideges, kontrolláló szavait, mintegy “eldugította” a saját fülét, amire a bizalom elnyerésével már nem volt szükség.

Laura új munkahelye tartós és biztonságos, előrelépési, fejlődési lehetőségekkel. Sor került az esküvőre, illetve több tartós baráti kapcsolatot is fenn tud tartani. Szorongása tartósan csökkent, új nehézségekkel könnyebben birkózik meg. Pánikrohamai bár el nem múltak, könnyebben kontrollálhatóak és ritkábban jelentkeznek. Képes maga elé kihívást jelentő célokat kitűzni. A kutyájára teher helyett immár támaszként tud gondolni, ami által a család egésze kiegyensúlyozottabbá tudott válni. Az állatok között a viszony rendeződött, a korábban elképzelhetetlenek hitt játék is elindult a kutyák között. A macskák immáron nincsenek veszélyben.

Jelenleg Laura és párja a gyermekvállalást tűzték ki közös álmukként.

3.2 Jelzésértékkel

A következő két történet sokban hasonlít egymásra, így együtt mutatom be őket.

Fanni és Thor

Thor Fanni első kutyája, 2014-ben fogadta örökbe, akkor volt 8 hónapos. Fannit bipoláris zavarral diagnosztizáltak (BNO F31.60), beszámolója alapján depressziós és ‘okés’ időszakok váltakoznak egymással (ekkor sem pörög, aktív, csak “kevésbé nyomnak a mindennapok”), mániás epizódot állítása szerint még nem tapasztalt meg.

Thor örökbefogadásakor egyedülálló volt, jelenlegi párjával Thor örökbefogadásával egyidőben kezdtek találkozgatni, fél évvel később váltak egy párrá. Elmondása szerint ebben az időszakban a kutyával nagyon nehezen bírt, az minden nap rombolt, tönkretett valamit. Kutyaiskolába jártak, ahol arról számolt be, hogy a vizsga előtti napon történt gyakorlásnál a kutya minden addiginál rosszabb teljesítményt mutatott - ugrált, behívhatatlan volt, ugatott, meg se lehetett fogni.

Az évek során Fanni az állapota miatt pszichológushoz kezdett járni, ahol többek között a kötődésével is foglalkoztak. Ez alapján (is) elmondta, hogy közel másfél évig a kutya csak idegesítette, nagyon nehezen tudta őt elfogadni. Amikor a terápiájában megértette, hogy a szeretet elfogadása esik nehezebbre, a kutyával való kapcsolata is megjavult, az állat kezelhetőbbé vált. Nem rombolt, nem húzott pórázon, könnyebben tanult meg új dolgokat, jobban figyelt a séták során gazdájára. A változás gyökere szerintem (és Fanni szerint is) az volt, hogy türelmesebben viselte a kutya idegességeit, mint önmaga körül körözés, ugatás, “buffogás”. Jobban ráhangolódott az állatra, megértette, hogy milyen helyzetek zökkentik ki.

Időközben a családja jelentősen kibővült - immáron férjnél van, négy kutyájuk van, két macskájuk és egyéb kistrágcásák. Thor minden sajátállattal remekül kijön, amíg zárt térben vannak. Nyílt téren, sétáknál nem igazán tud együtt játszani a többiekkel. Labdázni szeret, idegen kutyákat azonban megugat, bár sosem agresszív. A kommunikációja abszolút elégtelen, valószínűsíthetően nem nevelési hiba, hanem szocializációs hiányosságok miatt. Ezzel már megtanultak együtt élni. Emberekkel extrém barátságos és kedves, nagyon visszafogott, lassú, finom kutya.

A megkeresés

Fanni azzal a problémával keresett meg kutyakiképzőként (ismerőse ajánlott), hogy Thor időről időre olyan, mintha rohamot kapna, egészségügyi okokat azonban nem találtak nála. Ezekben a pillanatokban a kutya mintegy elveszti a kapcsolatot a külvilággal, félelmi reakciókat mutat, a gazdájához nem megy oda, tőle is tart. Neveléssel a helyzet nem volt megoldható, a hagyományos kiképzési módszerek csődöt mondtak.

Arra kértem, hogy írja fel, milyen helyzetekben tapasztal a kutyától bármi olyan viselkedést, amit inadekvátnak érez vagy amit a másik két kutyája nem produkál.

Ebből a (két hónapon át írt) naplóból a következő történeteket emelném ki.

Fanni párja szociális szférában dolgozik és ennek során Törökországba, a háború sújtotta szír határvidékre utazott 10 napra. Fanni elmondása szerint nyugodt volt a helyzettől, hiszen megbízott a párjában és a közvetítő ügynökségben. Ugyanakkor Thor az elutazás előtti napon kényszeres tüneteket produkált - addig itta a vizet, amíg el nem fogyott, sőt, utána is nyalogatta a tálat, míg rá nem szóltak. Órákon át bámult ki az ablakon és nyöszörgött, sétálás közben mintha teljesen másik világban járt volna - rángatta a pórázt, semmire nem figyelt, "kóválygott".

A férj elutazása utáni napokban minden sétánál egyik pillanatról a másikra váltott normál állapotából "rohamosba", a legextrém esetben másfél órába telt, míg egy idegen arra járó segítségével be tudták fogni, amúgy Fannitól 2-3 méterre szaladgált és folyamatosan félelmi jeleket mutatott. Farkát és fülét lecsapta, miközben megadóan csóvált, fejét lehajtotta, orrát nyalogatta, "osonva" közlekedett. Nem ment messzebb, de közelebb sem jött.

Egy másik alkalommal Fanni depressziójának egy hullámvölgyét élte meg. Nem evett, az ágyból nem kelt ki, amikor sétálni mentek sem vitt labdát a kutyának, csak elengedte és nézte, ahogy szaglászik. Enervált, erőtlen, "kiürült" érzésekről számolt be. Thor nem távolodott el tőle fél méternél messzebb, a kutya folyamatosan, mereven bámulta. Mancsát a térdére helyezte, vagy fejét az ölébe hajtotta. Ha lefeküdt, akkor szorosan hozzárve mellégömbölyödött.

Megoldás

A történetek alapján úgy tűnt, hogy a kutya a gazdája szorongására reagál rendkívül érzékenyen. Mikor párja elutazott, ezt a mértékű stresszt valószínűleg az amúgy is depresszióra hajlamos pszichéje már nem tudta volna elviselni, így ő maga nem tudatosította, nem élte meg igazán. Mindez a feszültség látszólag abban manifesztálódott, hogy a kutyája kognitív képességei beszűkültek, disszociált, viselkedése megváltozott.

Ennek a tudatosítása már sokat segített a Thorral való együttélésben. Fanninak könnyebben sikerült a kutyára hangolódnia, megértette azokat a jeleket, amivel a kutya az ő stresszére reagált. Pár héttel később arról számolt be, hogy a kutya előre jelzi a depressziós epizódokat - esténként ilyenkor mereven bámul rá, nyugtató viselkedéseket mutat (nyalogatás, mancsolás). Ilyenkor a terápiájában tanult módszerekkel igyekszik megnyugtatni magát, amitől a kutya is megnyugszik.

Abban az esetben, ha a szorongást, stresszt sétáltatás közben éli meg, a kutya továbbra is félelmi reakciókat mutat. Amennyiben tudja azt, hogy fennáll ennek a veszélye, nem engedi el pórásról vagy labdával próbálja feloldani. A közös játéknak mindkettejük számára stresszoldó funkciója van.

Az ilyen magasfokú egymásra hangolódás tapasztalataim szerint kifejezetten gyakori olyankor, amikor "egy gazda-egy kutya" párosról van szó. Fanniés Thor esete azért különleges, mert a család intenzív bővülésével is megmaradt ez a kapcsolat közöttük. Érdekes, hogy az ellenkező irányban is hasonlóak a tapasztalataik - amikor Thor él át stresszt (pl. állatorvosnál), akkor Fanni stressz-szintje szökik fel annyira, hogy az orvos által elmondott információkra nem tud odafigyelni, ezért ha Thorral kell orvoshoz mennie, akkor minden esetben visz magával valakit, aki később (kb. Fél óra múlva) elismétli a teendőket. A párjával vagy többi állatával ilyen tapasztalatai vagy nehézségei nincsenek.

Ági és Maggie

Az előzőhöz nagyon hasonló helyzetben van Ági és Maggie is. Ági 16 éves korában kapta Maggie-t, aki immáron 10 éve él vele. Ezalatt bár voltak párkapcsolatai, de együtt nem élt a kutyán kívül senkivel.

Áginak szerhasználati problémái voltak 2 éven keresztül. Párkapcsolati és életkezdési nehézségei miatt nyugtatókat szedett (Xanax), melyre gyakran alkoholt is fogyasztott. Elmondása szerint enélkül nem tudott aludni, gyakran “trükközött”, hogy megszerezze a további dobozokat. Nem talált számára megfelelő munkát, érzelmileg bántalmazó kapcsolatban élt, mely az első kapcsolata volt az otthonról való elköltözés után. Édesanyja rendkívül elárasztó, a mai napig minden nap akár többször is felhívja telefonon.

Ennek a két évnek az eredményeképpen tartós egészségügyi nehézségei vannak - cukorbeteg, illetve migrénnel és pánikrohamokkal küzd. A migrének és pánikrohamok számára a kapcsolatfelvételnél nem látható okok miatt jelentkeztek, nem értette, hogy mi miatt fordulnak elő, így változtatni sem tudott rajta. Egy időszakban a migrénes rohamok állandó velejárói voltak a reggeleinek, munkába nehezen indult el. Jelenleg vezető beosztásban dolgozik egy nemzetközi vállalatnál.

Maggievel való kapcsolata leginkább az “együttélés” szóval kifejezhető. A kutya nagyjából hallgat rá, ugyanakkor sokszor egyáltalán nem reagál a tiltásra, hívásra. Makacs, idegenekkel kissé tartózkodó állat, gazdájának a társaságát élvezzi, ugyanakkor meglehetősen független személyisége miatt az állandó kapcsolatra nem tart igényt. Ági nagyon sokszor kifejezetten durva hangszínen szól rá, illetve folyamatosan beszél hozzá, ami egyfajta párkapcsolati berendezkedésként értelmezhető - mint akik nagyon régóta házasok, úgy Ági egyfolytában duruzsol, amit Maggie következetesen ignorál, hiszen nem hordoz számára információt. Ahhoz, hogy felkeltse a figyelmét, egy teljesen más, erősebb hangszín alkalmazása vált be náluk. Ennek eredményeképpen azonban rászólni a kutyára nagyon nehéz, mivel az alap kommunikációjuk már egyfajta feddő hatást hordoz magában.

Maggie az évek során többször is átesett akut állatorvosi ellátáson. Ezek okai között előfordult genetikai eredetű szembetegség, faroktörés, zsírcsomók, többször is megevett

patkánymérget, fagyállót vagy éppen mentolos csokoládét, penészes diót. Jóindulatú szemhéjdaganattal is operálták. Ezek mindegyike rendkívül megviselte Ágit, úgy érezte, hogy ő gondoskodik rosszul a kutyáról.

A megkeresés

Maggie mellé Ági új kutyát szeretett volna és azért kerestek a választásban jártas kutyakiképzőt, hogy az alapvető nevelési és kommunikációs hiányosságokat vele együttműködve feltérképezzék, hogy ugyanazokat a hibákat, amiket 10 éve elkövetett, ne tegye meg újra. Így találtak meg egy közös ismerős ajánlása alapján engem. Arról számolt be, hogy Maggie jópár éve a kimerültségre pszichés és fizikai tünetekkel reagál, néha remeg, sír, nehezen alszik el, vagy éppen álmában bepisil. Ez utóbbit gyógyszerrel igyekeztek karbantartani, több-kevesebb sikerrel.

Kértem tőle egy alapos napló vezetését, amelyben a kutya “furcsa” viselkedéseit írja fel. Ez az első időben nagyon nehezen ment, mivel ami számomra furcsának tűnt, azt ő már megszokta, így hiányosan vezette a naplót. Szerencsére a későbbiekben ez sikeresebb, pontosabb lett. Ebből a naplóból az derült ki, hogy Maggie tünetei és Ági rosszullétei erősen együttjárnak.

Ezeket a rosszulléteket Ági úgy jellemezte, hogy “ideges”, ami szinte azonnal szomatizációs tüneteket okoz nála - leesik a vércukra, fejfájás, szédülés esetleg gyomorfájás jelentkezik. Tehetetlen dühöt él meg, amitől sokszor elsírja magát. Álmában gyakran csikorgatja a fogait, ami reggelre akár kifejezett állkapocsfájdalommal is válhat.

Amikor Ági a munkahelyéről idegesen, kimerülten, frusztráltan ér haza, aznap éjjel Maggie nagy valószínűséggel bepisil, míg reggel Ági migrénre ébred. Amikor Maggie felkelti éjjel remegéssel, nyugtalansággal, nyeldekeléssel vagy ziháló lihegéssel, akkor a migrénes roham egy finomított változata, erős, de elviselhető fejfájás jelentkezik nála reggelente.

A pánikrohamokat olyan helyzetekben élte meg, ahol azt érezte, hogy abszolút tehetetlen és elveszíti a kontrollt. Ilyen volt például amikor egy kisebb autóbaleset után először ismét felhajtott az autópályára vagy amikor az édesanyja bejelentés nélkül megjelent nála. Alapműködése a kontrollra való kifejezett igény, ez köszönt vissza a

kutyával való (folyamatos) kommunikációjában is, ugyanakkor a szeretetigénye miatt a következetlenség, szabályok be nem tartatása együtt vezetett ahhoz, hogy az együttélés inkább megszokott lett, mint olajozottan működő.

A megoldás

Maggie és Ági esete azért különleges, mert a kutya nemcsak jelezte, de kezelte is a maga módján Ági belső állapotait. Az éjszaka folyamán kialakuló migrénből ha Ági felébredt, akkor még kezelhető volt a fájdalom számára. A helyzet specifikussága miatt itt a viselkedésterápiás eszközök kerültek előtérbe. Ez a tanuláselméletekre épülő módszer azon alapszik, hogy bizonyos semleges helyzetek, ingerek a véletlen idő- vagy térbeli egybeesés mentén összekapcsolódnak a szorongással, majd ez a viselkedés állandósul. A viselkedésterápia lényege a kóros magatartás megértése majd megfelelőbb viselkedésformákkal való helyettesítése.

Elkezdtek tréningezni Maggie-t, hogy az ébresztést tudatosan csinálja, hiszen a stresszjelek, amiket produkált, egyikük számára sem voltak adaptívak. Ennek segítségével a migrénes rohamok száma pár hét alatt drasztikusan visszaesett, az éjszaka folyamán a bepisilések megszűntek, valamint a kutya stresszviselkedése is jelentősen konszolidálódott. Kevesebb volt a nyeldeklés, a nyálzás, az elalvás előtti önnyugtató pótcselekvés, mint például a párna rágása, "dagasztása". Kevésbé volt a napközbeni pihenései során ijedős, mélyebben tudott aludni.

A mindennapokban a következetesség bevezetése volt a legnagyobb kihívás, illetve a kutyára hangolódás oly módon, hogy az ő számára milyen kommunikáció lenne a legideálisabb. Ennek folytán igyekeztünk a beszédmennyiséget csökkenteni, hogy a kimondott szónak súlya legyen. Egyre finomítva a kommunikációt, mára sokkal bensőségesebb hangon tud Ági beszélni a kutyájához, illetve a rászólások is sokkal hatékonyabbak.

A következetesség első számú veszélyeztetője Áginak az abbéli hite volt, hogy ha túl erőszakos és megszorító az állattal szemben, akkor az megsértődik, nem fogja már szeretni. Az ebbéli mélyen gyökerező hiedelmek feloldása érdekében egyéni terápiába kezdett járni, ahol az önbizalmával, önfogadásával foglalkoznak elsősorban.

3.3 Helyem a családban

A következő történet főszereplői Ábel, párja Nóri és két kutyájuk, Mangó és Lia. Mangó Ábel kutyája, 1 éves korában fogadta örökbe 2013-ban, korábbi párjával. A szakításuk után a kutya nála maradt. Nórival 2015-ben kezdtek randevúzni, a lány pedig Mangótól és Ábeltől kedvet kapott egy saját kutya befogadására, így került hozzá az akkor 1 éves Lia 2016-ban.

Kapcsolatfelvétel

Először 2018 év elején kértek tőlem segítséget, mivel Lia és Mangó között problémák jelentkeztek. Lia ekkor volt 3, Mangó 6 éves. A közös tulajdonú ingatlanba egy évvel korábban költöztek be. Mangó agresszívvá vált, folyamatosan támadni kezdte Liát. Lia Nórinál keresett menedéket, aki egyre türelmetlenebbé vált Mangóval szemben. Ábel nehezen tudta észérvekkkel a kutya érdekeit védeni, ami a kapcsolatukban is egyre több feszültséget okozott. A kutyák a lakásban kerülték egymást, ha egymás mellé kerültek, akkor egyikük vagy másikuk morogni kezdett, amikor is a gazdák közbeléptek.

Mangó és Lia

Mangó egy végtelenül kedves, ugyanakkor kifejezetten pörgős kutya. Ottlétem alatt folyamatosan mozgásban volt, jött-ment, ugrált, nyalogatott. Nagytestű, nagyon okos, kissé azonban elhanyagolt állat benyomását keltette. Az elmondások alapján kifejezetten domináns, más kutyákkal vehemens (vagyis nem agresszív, de nem kommunikál egyértelműen, így sokszor keveredett verekedésbe).

Lia sokkal visszafogottabb, viszont rendkívül “sunyi”. Végig Mangót figyelte és észrevétlenül (halk morgásokkal, ütközésekkel) provokálta. Ezeket a gazdák nem vették észre, a finom jeleket értelmezni nem tudták. Nagyon gyorsan egyértelművé vált számomra, hogy Lia a “ludas”, aki piszkálja a másikat, csak az eltúlzott reakciók miatt Mangó kapja gazdájától a büntetést.

Mindkét kutyával foglalkoznak mind a ketten (sétálások, túrázás, rendszeresen terepfutás), azonban érezhető volt (és ki is mondták), hogy összeköltözésük után 2 évvel is megvan még az “én kutyám-te kutyád”. A két kutya eltérő nevelésben részesült, mivel Ábel szabadabban, Nóri keményebben fogta volna őket. Az ebből fakadó feszültség és megosztottság volt az, amit a felnőtté cseperedő Lia megpróbált kihasználni. Egyre

inkább maga mellé állította Nórit, míg Ábellel és Mangóval szemben egyre inkább mélyítette a szakadékot.

Ábel

Ábel 33 éves, rendezvényszervezőként dolgozik. Életének nagy részét a félprofi körülmények között űzött sport teszi ki, legyen az terepfutás, biciklizés vagy bármi egyéb természetben űzhető elfoglaltság. Elmondása szerint a kutya elsősorban társ volt a számára, ugyanakkor a beszélgetések alapján igazi felelősséget nem tudott vállalni az állat jóllétéért. Bár Mangó igényelte volna, ritkán vitte más kutyák közé, a nevelése kimerült az alapvető szobatisztaság-hallgasson a nevére-ül/fekszik hármában, miközben egy kifejezetten okos, könnyen tanítható kutyáról van szó, akinek szüksége lenne a szellemi kihívásokra. Minden esetben olyankor foglalkozott a kutyával, amikor neki kedve volt hozzá, akár annak árán is, hogy ezzel az állat pihenését megzavarta vagy éppen olyan módon emelgette, ölelgette, melyre a kutya stresszjeleket kezdett mutatni.

Az igényeire való hangolódás egyértelműen nehézséget okozott számára, Nórival való kommunikációjában narcisztikus típusú személyiségjegyek voltak felfedezhetőek. Gyakran szólt hozzá rosszállóan, lekicsinylően, amennyiben neki adtam igazat, azt koalícióként értelmezve azonnal Nóri ellen fordította. Nem tudta elfogadni, hogy valamiben hibázott volna, javítania, változnia kellene. Minden javaslatot kritizált, érveket hozott fel az ellen, hogy miért nem működhet.

Mintegy dicséretre vágyó gyerekként próbálta a saját hipotéziseit alátámasztatni velem, elfogadtatni, hogy ő “ügyes, okos”. Úgy gondoltam, hogy a kapcsolati dinamikában ő a leghangosabb, ugyanakkor a leggyengébb láncszem, aki mindenkinek az imádatára vágyik, ezért azonban nem mindig tudja, hogy mit kellene tennie.

Nóri

Nóri 31 éves, marketingszakember. Kifejezetten értelmes, szépen, választékosan fogalmaz. Megoldásorientált, nyitott a változtatásra, eredményeket és konkrét javaslatokat szeretne. Próbálja palástolni a kapcsolatában jelentkező feszültséget, dühét Mangó problémáin keresztül igyekszik megélni.

Ábel szavai gyakran megbántják, vágyik a támogatásra, a párbeszédre, ezt azonban nem kapja meg. Ilyenkor visszacsattan vagy támogatást keresve hozzám fordult. Nyílt konfrontációt saját bevallása szerint nem vállal fel, mert “nincs értelme”, “úgyis csak bebizonyítja, hogy én vagyok a hülye”. Lia irányában elfogult, benne látja a támaszt, nagyon éles demarkációs vonal húzódik a felek között. Többször kifejezi kötődését, ragaszkodását Lia iránt, távolítva beszél Ábel és Mangó kettőséről. Bár elmondásuk szerint az exbarátnővel a viszony rendezett, felmerült bennem, hogy a közös kutya mentén megélt féltékenység mennyiben nehezíti Mangó elfogadását.

A dinamika tekintetében úgy éreztem, hogy Nórin keresztül tudnám megtalálni a családba az utat, az ő számára kell érthetően, elfogadhatóan fogalmaznom. Nehezebb esett elfogadni, hogy Mangó felé is ugyanolyan elfogadással és szeretettel kellene fordulnia, mivel Mangó egyfajta proxy volt Ádám és közte, ha Mangóra nem haragudhat, akkor az a düh a kapcsolatában fog jelentkezni.

A javaslatok

A párnak rövid, asszertív kommunikációs technikákra fókuszáló párterápiás tanácsadást javasoltam. Emellett a kutyákkal való közös játék, a kutyák “kicserélése” volt a házi feladat, valamint edukációs célból kutyakommunikációs tréningre mentek egy közeli kutyaiskolába, ahol megtanulták azokat a jeleket, melyek a kutyák közti látványos agressziót megelőzik. Erre azért volt szükség, hogy a megfelelő kutyát, a megfelelő időben tudják tiltani, büntetni és ne mindent egy bűnbak vigyen el a hátán.

Sajnos egy alkalom után a folyamat megszakadt, mivel a párterápiára ebben a helyzetben még nem voltak kellőképpen motiváltak, illetve a kutyákra kiszabott házi feladatok elérték azt a minőségű változást, amire szükségük volt. A testi agresszió megszűnt, otthon nyugodtabbá váltak, a többi nehézséget (sétáltatás közben a kutyák húznak, nem figyelnek rájuk, a behívhatóság nem tökéletes) pedig a bevett módszerekkel igyekeztek orvosolni.

Újratalálkozás

Elválásunk után egy évvel keresett meg Ábel újra, kétségbeesett telefonhívás formájában. Az elmúlt 6 évben lakásban makulátlanul viselkedő Mangó ugyanis rombolni kezdett. Egy délután leforgása alatt a(z állítása szerint) semmiből a kutya

lebontotta az ajtófélfát, szétrágott egy párnát, megrágta a kanapé sarkát. Liát nem bántotta, a viszonyuk azóta is távolságtartó, de az agresszió elmúlt.

A hosszú telefonhívás alatt próbáltam megkérdezni, hogy mi változott a mindennapokban. Nem költöztek el, nincsenek közöttük feszültségek, nem rendezték át a lakást. Nem váltottak tápot, nem történt semmi, ami indokolná a hirtelen változást. Személyes találkozó hiányában a tüneti kezelés mellett döntöttünk, vagyis szobakennel (hogy se magában, se a lakásban ne tudjon kárt tenni), szájkosár (amennyiben rágná a műanyag boxot vagy semmi esetre sem lehetne bezárni), extra mozgatás és foglalkozás reggelente, hogy fáradtabb legyen a nap folyamán.

A telefont letéve úgy éreztem, hogy valamilyen információ hiányzik, s bár megállapodtunk személyes találkozóban, nem múlt el a kellemetlen érzésem. Ábel 10 perc múlva hívott újra és a következő mondattal nyugtatott meg abban, hogy az érzéseim helyesek voltak:

- *Az lehet, hogy az a baja, hogy Nóri 12 hetes terhes?*

Mint kiderült aznap, mikor a rombolás történt, Nóri nem ment dolgozni, hanem délben, igencsak nagy izgalomban indult el otthonról az előírt 12 hetes genetikai vizsgálatra orvosához - ezt ő saját bevallása szerint "idegesség"-ként élte meg, tartott a lehetséges rossz eredményektől. A gyermek érkezése a pozitív érzések mellett félelmet is keltett benne és Ábelben, mivel megijedtek a hirtelen változástól (a gyermeket nem tervezték, csak a gondolattal játszottak el, hogy ha lesz, akkor már megtartják). Számomra egyértelművé vált, hogy a kutya gazdája stresszét megérezve és annak okát nem pontosan értve frusztrációját rombolással vezette le.

Úgy éreztem, hogy mind a két gazda a maga oldalára próbál állítani, amit Ábel részéről erőszakosabbnak éreztem amiatt, hogy a kutya "az ő kutyája", így önmagát is fenyegetve érezte azon keresztül, hogy a kutya problémákat okoz (ismét). Nóri kétségbeesését és tehetetlenségét jól jelezte az, hogy korábban Ábellel tartottam a kapcsolatot és ebben a helyzetben ő is rendszeresen keresett, hogy további kérdéseket tegyen fel. Úgy éreztem, hogy a fő feszültség a rendszerben Nóri irányából érkezik, ő aggódik jobban a gyermek és a kutya lehetséges kapcsolata miatt, ő helyezte az elvárást Ábelre, hogy a problémát minél gyorsabban oldja meg. Az első időszakban abszolút

villámhárító/mediátor szerepbe kerültem, ahol minden feszültség rajtam folyt át, ezzel már segítve az ő működésüket.

Megoldás

Egy napra Mangót átvállaltam, mivel engem már ismert és a boxhoz való viszonyát akartam tesztelni. Szerencsére pár óra alatt sikeres volt ez a kísérlet. Ebben megnyugodva vitték haza a gazdái, akik a gyermek érkezéséig továbbra is megsegítésre járnak.

Mangó a boxba magától is elvonul, ha nyugalomra vágyik, az eddig szokásos ugatás, ugrálás, ami a gazdái hazaérkezését jellemezte, teljesen megszűnt. Jobban koncentrálnak, sétálás közben nem húz, figyel rájuk.

Egy héttel a box beszerzése után Lia kezdte tovább bontani az ajtófélfát, amivel tulajdonképpen a Mangóra irányuló (érzése szerint) kiemelt figyelmet próbálta kivívni magának. Az újabb box beszerzése nemcsak ezt oldotta meg, hanem kiengedve a két kutya sokkal barátságosabbá vált egymással is, mivel a nap folyamán békénhagyták egymást, nem generálta egyik sem a másik feszültségét.

Tanácsadási célként azt fogalmaztuk meg, hogy Nóri (és rajta keresztül Ábel) tudatosan lássák a végbemenő folyamatokat, elkezdhessenek a szülői létre készülni és ebben egymásra tudjanak támaszkodni, a család kevésbé polarizálódjon.

Ezek után Nóri és Ábel végül vállalták a párterápiás konzultációt egy kollégámnál, akivel teamként együttműködve vagyunk jelen az életükben. Ezeken az alkalmakon (kétheti rendszerességgel) főként annak az edukációja folyik, hogy miként tudnak csapatként együttműködni a gyermek és a kutyák érdekében. Rengeteg félelmük és bizonytalanságuk volt/van a szülővé válással kapcsolatban, amit a kutya (aki egyfajta gyerekpótlék) szomatizált, viselkedéses problémákkal igyekezett a rendszer feszültségét megoldani. Tartottak attól, hogy a kutya a gyermekre féltékeny, őt bántani fogja, ezzel kapcsolatos félelmeikkel is folyamatosan dolgozunk.

Én jelenleg kutyakiképzőként és egyfajta tanácsadási asszisztensként szerepelek az életükben, ahol a tanácsadó kolléga meglátásait és utasításait igyekszünk a mindennapokba átültetni a kutyával való munkában is. Ennek a gyakorlati

megvalósítása azt jelenti, hogy heti váltásban én találkozom velük és a kutyákkal, megbeszéljük az erre irányuló előrehaladást, a másik héten pedig ketten vesznek részt a párterpiás üléseken. A tanácsadó kollégával minden találkozó után konzultálunk arról, hogy mit tapasztaltunk és milyen irányban haladhatnánk tovább.

3.4. Összefoglalás

A fenti négy eset csak érzékelteti azokat a helyzeteket, amikor a kutya a családban megjelenő feszültségeket megjelenítheti. A legtöbb kutyakiképző tisztában van azzal, hogy a munka minőségét leginkább a **gazda belső állapotai** befolyásolják - ha kipihenten, jókedvűen érkeznek a tréningre, akkor az a legtöbbször szignifikánsan jobban sikerül, mint amikor dühösen vagy éppen szorongásokkal lépnek pályára. Az “átmegy a kutyára” (a stressz/feszültség), “mindig a gazdát tanítjuk”, “csak rajtad múlik” az alapszótárban szereplő kifejezések.

Ugyanakkor arra irányuló **eszköztárral nem rendelkeznek**, hogy miképpen kellene kezelni azokat a helyzeteket, amikor a gazda alapállapota nem nyugalmi, így folyamatosan stressz éri a kutyát. A legtöbbször az egészségügyi problémákat állatorvosi hatáskörbe tartozónak gondolják, illetve egyszerű viselkedésterápiával igyekeznek a kutya hibáin javítani.

Ezek a módszerek sok esetben csődöt mondanak, hiszen mint a fentebbi példákból is kitűnik, a hiba nem a kutyában, vagy a kapcsoltban van, hanem éppen a kapcsolat kiemelt fontossága miatt tud **betegítően hatni az emberi frusztráció** a kutyára. Mivel ez a kapcsolat kölcsönös, így tökéletesen látható, hogy a kutya megváltozott mentális vagy fizikai állapota a gazdának is diszkomfortos, ami által egy öngerjesztő spirálba kerülhetnek, amiből egy teljesen új nézőpontot behozva éehet csak őket kimozdítani.

Az ilyen **kapcsolatfókuszú terápiának** a nehézsége, hogy a legtöbb kutyatulajdonos számára elképesztő teher az azzal való szembenézés, hogy ő betegíti meg a kutyáját. Ugyanakkor éppen a kapcsolat miatt az első ellenállás leküzdése után általában sokkal motiváltabbak önnön problémáik megoldásában, proxyként használva a kutyát “az ő érdekében”, amivel nagyon jól a terápiában tarthatóak.

Alapvetően ezekből az esetekből is látszik, hogy a **tanácsadás keretei** (család- és viselkedésterápiás módszerekkel, segítő beszélgetéssel, coachinggal) általában elegendőek a elsődleges probléma (viselkedészavar) kezelésére. Abban az esetben, ha a probléma már régóta fennáll, krónikussá válik, szomatizációt jelent, természetesen az egyéni működésmód igényelheti a terápiás beavatkozást is.

4. fejezet - Módszertani terv

Ebben a fejezetben arra próbálok választ találni, hogy milyen kutatásokkal lehetne a szakirodalom alapján felvázolt és empirikus tapasztalatokkal alátámasztott feltevéseket vizsgálni. Kifejezetten nagy hangsúlyt kapnak a nehézségek, etikai kérdések, esetleges kutatómódszertani akadályok.

A hipotézisek egymásra épülve igyekeznek eljutni az alapvető alkalmazhatósági kérdésektől a terápiás lehetőségekig. Ezek sokszor különböző megközelítési módszert igényelnek, vizsgálatukra eltérő metódusok ideálisak, ezekre mindig külön-külön kitérek a vizsgálódás során. A hosszútávú cél az, hogy egy moduláris, pszichológiai és etológiai szempontból is megalapozott és adekvát módszer kerüljön kidolgozásra, mellyel a családterápia által régóta alkalmazott megoldási formulák abban az esetben is alkalmazhatóak, ha a család egyik tagja négylábú.

Alapvetően a tanácsadási keretek között is alkalmazható módszer kidolgozása lenne a hosszútávú cél, de fontos mindig szem előtt tartani, hogy a krónikus megbetegedések hátterében régóta húzódó inadekvát működések állnak, melyek indokoltá tehetik a gyógyító terápiás beavatkozást is. A családi krízisek miatt felmerülő hirtelen akut zavarokra mindenképpen megfelelő a pszichológiai tanácsadás, azonban bizonyos főbiás, depressziós, pánikbeteg, esetleg személyiségzavaros klienseknél fontos a megfelelő klinikus szakember bevonása.

A főbb hipotézisem a következők:

1. A kutya a családterápiás elméleteknek megfelelően a családi rendszer részeként értelmezhető, annak dinamikájában aktívan részt vevő tag.
2. A kutya alkalmas és képes szomatizációs megbetegedésekre.
3. A kutya is éppen úgy lehet egy családi rendszer tünehordozója (indexpáciense) ahogyan egy gyermek.
4. Olyan helyzetekben, amikor a hagyományos kiképzési és/vagy állatorvosi módszerek nem hatékonyak, a gazda pszichés megsegítése javulást hozhat a kutya állapotában.

4.1 A kutatás célja

A kutatás alapvető célja az, hogy **számszerűsíthető bizonyítékot** találjunk azokra a feltevésekre, melyek az előzőekben olvashatóak. Az első számú kérdés az, hogy a kutya értelmezhető-e a családterápiás elméletek alapján vett “családtag”-ként?

A második fejezetben olvasható szakirodalom alapján erre a kérdésre **a válasz igen**. Mint láthattuk, a kutya minimális erőfeszítéssel beilleszthető a családterápiás elméletek gondolati keretébe, valamint az átalakuló társadalmi viszonyok nyomán egyre nagyobb igény is keletkezik az emberekben az efféle kötődés megélésére.

A második kérdést, miszerint a kutya szomatizációra alkalmas-e, mindenképpen **állatorvosi segítséggel szükséges vizsgálni**. Akárcsak a gyermekek szomatikus megbetegedéseit, ennek pontos kialakulását is longitudinális vizsgálattal kell a jövőben megállapítani. Tekintettel jelen dolgozat kereteire, a pontos módszer kifejtésére itt nincs lehetőség.

Jelenleg bizonyítottnak tekinthető, hogy az emelkedett stressz-szint az emberhez hasonlóan viselkedéses és fiziológiai változásokat is előidéz a kutyáknál. (Scholz és Reinhardt, 2007). Ebből kiindulva először azt vizsgálom, hogy a gazda és a kutya stressze mutat-e együttjárást, illetve a gazda stressz-szintje okozza-e közvetlenül a kutya stressz-szintjének emelkedését. Ennek kapcsán fontos kérdés a visszafordíthatóság, vagyis hogy terápiás módszerekkel a gazdát kezelve a tünet megszüntethető-e, illetve természetesen az is, hogy együttjárásról van-e szó, vagyis valamilyen közös okra vezethető vissza a páros stressz-szintjének emelkedése, vagy ok-okozati összefüggés van a gazda és a kutya állapotváltozásai közt.

Egy 2019-es kutatás szerint (Sarviaho és mtsai, 2019) a kutyák és az emberek genetikai meghatározottsága a félelem szempontjából átfedést mutat. A kutyák félelmi reakciói (a kutatásban általános félelem és zajérzékenység szerepelt) hasonló genetikai okokra vezethetőek vissza valószínűleg, amik az embereknél a szorongásért, illetve egyéb neuropszichológiai problémákért (úgy mint skizofrénia vagy bipoláris zavarok) felelősek. Ugyanakkor fontos meglátni ebben azt is, hogy a kutyák félelmeinek valószínűsíthetően van genetikai alapja, így mindenképpen fontos a kutatás alanyainak

kiválasztásakor, hogy előzetes szűréssel megállapítsuk, a kutya mutat-e bármilyen félelmet, érzékenységet.

4.1.1 A kutatás általános nehézségei

A kutya mint faj az egyik (ha nem a) legdiverzifikáltabb a világon. A csivavától a moszkvai őrkutyáig számtalan méretben, formában, célra tenyésztettek kutyákat. A modern kutyatenyésztés ugyan kettévált és beszélhetünk kinézetre és munkacélra való szelektációról, azonban évezredek óta a kutyákat a funkciójuk és teljesítményük alapján szelektálták. Ennek eredményeképpen azok a tulajdonságok, melyek egy fajtánál kívánatosak, egy másiknál nem feltétlenül.

Például az agárfajták elsősorban önálló munkára, gyorsaságra, remek látásra lettek kiválogatva, viszont a zsákmányt nem hozzák vissza gazdájuknak, megvárják, amíg a vadász odaér. Ezzel szemben a retrieverek kifejezetten a gazda utasításait követve kizárólag az elejtett vadat hozzák vissza, ebből következően sebességre nem, inkább kitartásra (például úszáshoz, nagy távolságok megtételéhez) van szükségük. Ez az emberekkel való együttműködés (és ebből következően a kommunikációjukra való érzékenység, rájuk hangolódás képességeiben) eltérő dimenziókat kíván meg.

A kutatás szempontjából nagyon fontos módszertani kérdés, hogy a **fajták közötti különbségeket** hogyan tudjuk áthidalni. Az egyik lehetőség, hogy kifejezetten egy adott fajtára koncentrálunk. Ekkor a következő kérdés, hogy milyen fajta lenne az, ami leginkább reprezentálja a fajt? Ha kifejezetten érzékeny és együttműködő fajtát választunk (például labradort), akkor az önállóbb fajták finomabb jelzései elsikkadhatnak. Amennyiben egy kevésbé érzékeny fajtára koncentrálunk, akkor viszont a kutatás sokkal kisebb összefüggéseket mutathat ki az általánosnál (ha kimutat egyáltalán összefüggést).

Amennyiben egy adott fajtára korlátozzuk a kutatást, akkor fontos a fajta "alapadottságainak" feltérképezése, hogy az attól való eltérések mindegyikét tudjuk értelmezni. Mi számít náluk átlagosnak, **mi fajtajelleg** és mi az, amit az egyedi genetikai tényezők (felelőtlen tenyésztés, a már írt félelmi gének mutációja, egészségügyi problémák stb.), vagy éppen a környezet (ez az a kérdés, amire a kutatás kifejezetten irányul) okoznak? Az eredmények transzcendálása más fajtákra további,

sokkal hosszabb és időigényesebb kutatásokat igényelne - minden fajtára külön-külön kell-e bizonyítani, hogy általános jelenségről van szó?

Abban az esetben, ha nem teszünk a fajtára vonatkozó megszorítást, az abból eredő eltérések, mögöttes okok feltérképezése kell legyen az első lépés. Nehéz egy kistestű kutya fizikai jeleit egy teljesen más fiziológiás berendezkedésű óriástestűvel összehasonlítani, egy érzékenyebb, kommunikatívabb fajtát összehasonlítani egy önállóságra szelektálttal.

Az áthidaló megoldás az lehetne, hogy minden kutyát és gazdát **saját magához viszonyítunk** - ennek viszont az egyetlen módja a **longitudinális kutatás**. Keresztmetszeti felmérés előfordulhat bizonyos előzetes információgyűjtések mentén, pontosításhoz, ugyanakkor a valós összefüggéseket a minta rendkívüli heterogenitása miatt kizárólag hosszmetzeti kutatással lehet vizsgálni.

Ezen kívül nehézség lehet az is, hogy a gazdák nem minden esetben ismerik fel a distressz korai jeleit a kutyáiknál (Mariti és mtsai, 2012). Figyelembe kell vennünk annak a lehetőségét, hogy az állat által átélt distressz-szintről a gazdák nem tudnak pontos leírást adni. A hivatkozott kutatásban összefüggést találtak a végzettségi szint és a felismerés gyakorisága között, illetve férfiak és nők is különbözően ítélték meg az állatok által átélt stresszt. Ennek a kérdésnek a megoldására lehetőség lenne az, ha oktatást tartunk a kevésbé ismert stressz-jelekről (fej elfordítása, ásítás, ornyalogatás), valamint ezekre a kérdőívekben konkrétan rákérdezzünk.

A longitudinális kutatás hossza egy doktori programba illesztve várhatóan 2-4 év az előkészítéstől a megvalósításon át a kiértékelésig. Maga az adatfelvétel párosenként 2-6 hónap a kutatás módszerétől függően. Várhatóan legalább 40-100 páros megfigyelése lesz szükséges.

4.1.2 A kutatás gyakorlati kilátásai

Amennyiben sikerül bebizonyítani azt, hogy a gazda pszichés állapotaira a kutya fizikai vagy pszichés tünetekkel reagál, abból három nagyobb terület profitálhat: a pszichológia, az állatorvostudomány és az etológia.

Pszichológiai jelentőség

A kutyák terápiában való alkalmazhatósága egyre szélesebb körben ismert és elismert lehetőség. Már a **második világháborúban** is rehabilitáltak sérült katonákat állatok segítségével, a kórházhoz tartozó farmokon. Később Levinson fedezte fel, hogy a zárkózott gyerekekkel könnyebben tud kapcsolatot létesíteni, amennyiben kutya is jelen van a terápiás térben. (Levinson, 1965)

Wilson (2003) **biofilia elmélete** alapján az állatok látványának nyugtató hatása evolúciósan kódolt. Fontos volt elemezni és értelmezni a jeleiket, kommunikációjukat, mivel az állatok sokkal előbb tudták jelezni a potenciális veszélyeket, fenyegetést, mint ahogy azt az emberek észrevehették volna. Természetesen ebből következik, hogy a nyugalmi állapotuknak is fontos információs jelentősége volt. Wilson szerint ennek a maradványa az, hogy egy nyugodt, kiegyensúlyozott állat megnyugtatja a vele kapcsolatba lépőket.

A fiziológiai hatásokat többen vizsgálták már, többek között Anderson azt találta, hogy szignifikánsan **alacsonyabb az állattartó emberek vérnyomása** szemben azokkal, akiknek nincsen otthon állatuk. További kutatások és személyes beszámolók alapján elmondható, hogy az állatok jelenléte csökkenti a szorongást, a stresszt, valamint a magányosságot.

A **“szociális katalizátor”** kifejezés azt jelenti, hogy több fronton is segít az állat (kiváltképp a kutya) a szociális kapcsolatok minőségének és mennyiségének javításában. Egyfelől növelik a láthatóságot, hiszen egy kutya mindig kitűnik a tömegeből, az ember is kedvesebbnek, könnyebben megközelíthetőnek tűnik általa. Másfelől társalgási alapot szolgáltat, egy olyan témát, amiben a kutya tulajdonosa szakértő, így nagyobb magabiztosággal tud részt venni egy társalgásban. Ezen kívül magával az állattal való együttélés során önkéntelenül is tanulják a kommunikációt, az empátiát, alkalmazkodást (ideális esetben).

Mindezek alapján a kutyákat egyre szélesebb körben alkalmazzák terápiás eszközként. Miben más akkor az itt felvázolt kutatás?

Egyfelől nem képzett terápiás kutyákkal segítünk a klienseken, hanem az emberek a **saját állataikkal közösen** válnak kliensekké. A kutya nem eszköz gazdája gyógyításában, hanem ugyanúgy egy **gyógyulásra váró entitás**. A kutya egyfajta **diagnosztikus katalizátor**, azt reméljük, hogy az ő jóllétének a vágya megadja a gazda számára azt a plusz motivációt, amivel a terápiában tarthatóak lesznek akkor is, ha önmagáért ezt a gazda nem tenné meg.

Rengeteg állattartóhoz lenne a pszichés megsegítés lehetősége eljuttatható ilyen módon az állaton keresztül - a szociális prekonceptiók, kognitív disszonanciák feloldhatóvá válhatnak azáltal, hogy nem ő jár pszichológushoz, hanem “kiképzőhöz”, “kutyapszichológushoz” járnak.

Ezen kívül a családterápiába érkező családoknál **a kutya is a rendszer részét** képezi, képezheti, aminek tudatosításával a folyamat hatékonyabbá és alaposabbá tehető. A megfelelő módszerek kidolgozásával a szakemberek segítséget kaphatnak abban, hogy a kutyát miként tudják adott esetben fizikálisan is beemelni a terápiás térbe, nem csak virtuálisan. A hozzáértő szakemberek képzésével egy olyan panel kezdhetné meg a munkát, akik a kutya kommunikációját értelmezve többletinformációhoz juthatnak a családról, eképpen a kutya egyfajta diagnosztikus segítség lehet a munka folyamán. A látványos tünetek hordozójaként folyamatos visszacsatolást nyújthat állapota a szakembernek, hogy a család fejlődik, változik, javul, aminek tudatosítása a család motivációját és sikerességérzését növeli.

Állatorvostudományi jelentőség

Számtalan esetben az állatorvosok bizonyos **krónikus állapotokat** nem tudnak a hagyományos orvoslás módszereivel kezelni. Ezek tipikusan azok a szomatizációs tünetek, melyekről a korábbi fejezetekben szó esett.

Amennyiben jelen kutatás hipotézisei alátámasztást nyernek, az állatorvosok számára **új nézőpontok** lehetnek elérhetőek a kezeléseik során. Amennyiben sem genetikai, sem egyéb fiziológiai ok nem indokolja a betegséget, abban az esetben a figyelmüket a gazdára irányítva igyekezhetnek a klienseket humán segítő szakemberhez irányítani. A

prevenió szempontjából is kiemelt jelentőségű lehet, ha az állatorvosok nemcsak a klienseikre, hanem azok gazdájára is képesek empatikus figyelmet fordítani. Sajnos ma Magyarországon számtalan remek állatorvos szakember az emberi kommunikációban és kapcsolattartásban közel sem annyira képzett és járatos, mint ahogy ezek a roppant érzékeny helyzetek (beteg családtag) megkívánnák. Amennyiben bizonyítást nyer, hogy a gazda lelki megsegítése az állatok jóllétét jelentősen és tartósan javíthatja, úgy az állatorvos szakemberek továbbképzései során nagyobb figyelem lenne fordítható az ő megsegítésükre, bizalmi kapcsolat kialakítására, ezáltal ők lehetnek az első számú védőháló az állattartók számára.

Pusztán annak a felismerése, hogy az **állattartónak segítségre lehet szüksége** és ennek empatikus kifejezése hatalmas jelentőséggel bírna. A kliensek az állatorvostól könnyebben elfogadják, hogy az állatuk érdekében nekik is szükségük lehet segítségre, ezen kívül a szakmai együttműködések állatorvosok és pszichológus szakemberek között egy újfajta team-et jelentenének, melyekből mindkét fél profitálhat.

Etológiai jelentőség

Amennyiben bizonyítást nyer, hogy a kutya szomatizációra képes, abban az esetben a **kutyakiképző szervezetek és iskolák** egy olyan új nézőponttal gazdagodhatnak, ami az alapszinttől a magasfokú munkáig hatással lehet arra, ahogyan ma a kutyákkal dolgozunk. A legtöbb iskolában már ma is a gazdát tanítják, hiszen ő az, akinek ki kell ismernie és kezelnie kell kutyáját a mindennapokban. Ugyanakkor ezekben a központokban a gazda érzelmi állapotaival szakértelem hiányában minimálisan foglalkoznak csak, ha foglalkoznak egyáltalán. Márpedig amennyiben a kutatás sikerrel jár és a hipotézisek bizonyítást nyernek, úgy teljesen más súllyal kell a (sport)pszichológia elemeit beépíteni már az alapvető képzésbe is.

Ha sikerül egy **módszert felépíteni** arra, hogy a gazdák és kutyák is pszichés megsegítést kaphassanak a közös életükben, akkor a szolgálati-, mentő- és segítőkutyák munkája egyaránt stabilabban és hosszabb ideig lenne igénybe vehető. Jelenleg az ő nyugdíjazásuk 7-9 éves korukban történik, 3-6 év munka után, 2-3 év kiképzést követően. Sokuk epilepsziás, cukorbeteg, demens, allergiás vagy rákos betegség miatt kerül ki a szolgálatból, amik nagy része megfelelő pszichés támogatással megelőzhető

lenne, akárcsak a kutyák mentális elfáradása, kiégése is. Egy megfelelően felépített és kivitelezett kutatás alapot és támaszt nyújthatna a kiképzőknek abban, hogy a gazdákat motiválják a közös, tartós munka érdekében arra, hogy saját pszichés állapotukkal foglalkozzanak.

4.2 Együttjárás

Annak megállapításához, hogy a gazda pszichés állapotai okozhatják-e a kutya viselkedéses és/vagy szomatizációs tüneteit, először mindenképpen az együttjárás megállapítása szükséges. Amennyiben nem sikerül bizonyítani, hogy a két jelenség bizonyos korrelációt mutat, nem vizsgálhatjuk azt sem, hogy oksági viszony van-e közöttük.

Jelen helyzetben azt szeretnénk megállapítani, hogy amennyiben a gazda stressz-szintje megemelkedik, abban az esetben megemelkedik-e a kutya stressz-szintje is. Ezt a különböző helyzetekben különböző formában vizsgálhatjuk - kérdőívvel, megfigyeléssel, esetleg stresszhormonszint-méréssel.

4.2.1 Otthoni vizsgálat

Az otthoni vizsgálat során a kutyát természetes környezetében figyelhetnénk meg. Ennek folyamán azt vizsgálánk, hogy a gazda hangulatváltozásai milyen viselkedésváltozást okoznak az állatban.

Mikor?

Az első és legfontosabb kérdés, hogy milyen esetekben gyűjtjük az adatokat. Miképpen anticipálhatjuk, hogy a gazda "megváltozott" stressz-szintű legyen? Elvárható-e, hogy egy váratlan esemény után a vizsgálatra gondoljon és töltsse ki a kérdőívet?

Amennyiben összehasonlítható adatokat szeretnénk, mindenképpen egy relatíve állandó időpontban, eseményhez kell kötni a vizsgálatot. Az a helyzet, ami általában különböző érzelmi állapotokban történik rendszeresen, a munkából való hazaérkezés. Ezzel mindazok részt vehetnek a kutatásban, akik dolgoznak (beleértve az iskolába, egyetemre járást is), akár gyermeket nevelnek, akár gyermektelenek, kiszámíthatatlanabb munkarendben dolgoznak. Emellett ez az egyik leggyakoribb állandó tevékenység, míg például a hétvégi bevásárlás ritkábban fordul elő, nem is mindig a család ugyanazon tagja végzi, így az adatok felvétele időben kezelhetőbbé válik és relatíve állandóbb. Vannak stresszesebb, vannak nyugodtabb, feltöltőbb napok. Éppen ezért az adatokat a hazaérkezés utáni rövid időszakban (kb. fél óra) gyűjteném.

Milyen módszerrel?

1. Kérdőívkitöltés

A kérdőív kitöltése a legegyszerűbb, számszerűsíthetőség szempontjából legértelmeszerűbb módszer. Az előre összeállított kérdéssor az alábbi területekre fókuszálna:

- Mennyire volt a gazdának stresszes napja?
- Milyen problémák foglalkoztatták hazaérkezve?
- Voltak-e a gazdának stressztünetei? (szívdobogás, izzadás, indulatkitörés)
- Izgatott volt-e a kutya, mikor a gazda hazaérkezett? Ez megszokott dolog-e nála?
- Mennyi időbe telt, míg a kutya megnyugodott?
- Mutatott-e fiziológiai jeleket? (lihegés, nyálzás)
- Mutatott-e pszichés stresszjeleket? (ormnyalogás, körözés, ugatás, félelem)

Az otthon töltendő kérdőív nehézsége, hogy **nem kontrollálható**, hogy a gazda minden esetben kitölti-e. Mivel önbevallásos, így minden esetben felmerül annak a lehetősége, hogy az adatok nem felelnek majd meg a valóságnak, illetve hogy a különböző gazdák a saját (vagy kutyájuk) stressz-szintjét különböző mértékűnek ítélik, ezáltal az adatok nehezebben lesznek összehasonlíthatóak.

Fontos kérdés még, hogy a kutatás **milyen időtartamú elköteleződést** kíván a gazdától. Az alapvető kiindulási pont az, hogy minden párosnál a saját maguktól való eltérést vizsgáljuk, ami 30-50 adatot kívánna meg, az egyhetes követés sajnos nem elegendő. Ideális esetben legalább egy hónapon át kellene tölteni a kérdőívet, hiszen így nagyobb az esélye, hogy a párosra vonatkozó standardot és ezáltal az eltéréseket is könnyebb lesz kalibrálni. Ezen **alapértékek megállapítása** szintén nehézségekbe ütközhet, mivel nem feltételezhetjük, hogy a gazda saját megélése és a több páros segítségével megállapított középértékek egybevágnak. Az adatokat pedig minden esetben korrigálnunk kell az alapján, hogy a gazda jobbnak vagy rosszabbnak látta alapértékeit a “reális” értékeknél, ezt valamennyire igyekszünk kiküszöbölni azzal, hogy az önmaguktól való eltéréseiket vizsgáljuk.

2. Videós megfigyelés

Valamennyivel standardizáltabb értékeket kaphatunk abban az esetben, ha videós megfigyelést alkalmazunk. Ez azonban **etikai kérdések** sorát veti fel - találnánk-e megfelelő létszámú jelentkezőt, aki beengedi a kamerát otthonába? A hazaérkezés után eszébe jut-e bekapcsolni a kamerát? Miképpen tudjuk biztosítani, hogy a kutya, aki várhatóan a lakásban mozogni fog, szerepeljen a felvételeken? Meg tudjuk-e ítélni a felvételek alapján a gazda stressz-szintjét (amin alapvetően a kamera jelenléte is változtatható)?

Ideális lenne ez a módszer, viszont várhatóan több ellenállással találkozunk, mint amennyi áthidalható lenne.

Technológiai feltételek biztosítása

Mind a két módszerhez különféle technológiai feltételek biztosítása szükséges. A videós felvételhez a videós eszközök, ezek rögzítésére és tárolására elegendő tárhely, meghibásodás esetén a szerviz biztosítása.

A kérdőíves módszernél szintén indokolt az online kitöltés biztosítása, ez megtörténhet egy közös felületen bejelentkezés után (pl. Megosztott Excel táblázatban), illetve vonzóbbá tehető lenne egy telefonos alkalmazás segítségével. Ezzel küldhető emlékeztető a kitöltésre, felhasználóbaráttá tehető és az adatok egy közös felületre lennének gyűjthetőek. Emellett kiegészíthető lenne a későbbiekben visszajelző funkcióval, valamint tippek, tanácsok megosztásával is.

Ugyanakkor ennek fejlesztése szakember bevonását kívánja meg, ami természetesen anyagi vonzattal is jár.

Etikai kérdések, hozzájárulás

A kérdőíves kitöltés esetén a hagyományos hozzájárulás, adatok tárolására vonatkozó előkészületek szükségesek. Mivel stressz-szintet mérünk, ezért számolni szükséges azzal, hogy a gazdák önreflexiójának növekedésével igényük lesz stresszkezelési megsegítésre. Ennek lehetőségét biztosítani szükséges.

A videós megfigyelés alkalmával sokkal több kérdés felmerül. Stabil kamera esetén mire lát rá, közvetít-e a kamera egy központi adatbázisba vagy a gazdák tárolják és küldik be a videókat? Amennyiben magánéleti eseményeket is rögzítünk, töröljük-e a

videókat az adatbázisból, ezzel kompromittálva az adatainkat? Hangot rögzítünk-e? Amennyiben a videós megfigyelés megvalósítása mellett döntünk, számolni kell azzal, hogy a megfigyelés maga is emeli a gazda stressz-szintjét, így az alapértékek kalibrálásánál sokkal figyelmesebben kell eljárunk.

4.2.2 Kiképzési vizsgálat

A kiképzési vizsgálat alatt kutyakiképző központok hozzájárulását kérjük. Ebben a helyzetben egy induló csoportot követünk végig (6-8 hét, 10-12 páros), akik foglalkozásra érkeznek. Előzetes felmérést igényel, hogy ez rehabilitációs, szocializációs vagy alapengedelmes, esetleg magasabb szinten együtt dolgozó párosokból álló csoport legyen.

Az **alapengedelmes csoportnál** a stressz-szint ideális, viszont a párosok valószínűleg még nincsenek annyira egymáshoz szokva, hogy feltétlenül konzisztensen hasson a kutyára. **Szocializációs** (viselkedési hiányosságok pótlása, kutyákhoz való szoktatás csoportban) és **rehabilitációs** (erősen viselkedési problémás kutyák a kiváltó ingerhez való szoktatása, legyen az kutya, ember vagy bármi egyéb) helyzetben a legnagyobb az igény a kutya érzelmi állapotainak elemzésére, viszont mivel az alaphelyzet egy negatívnak tekintett kiindulópont, így a stressz mértéke nehezebben mérhető lehet, az alapértékek kalibrálása hamis értékeket mutathat, illetve a csoport céljával szemben kontraproduktív lehet a megfigyelés (a gazdának nyugodtnak kellene maradnia, viszont a megfigyelés frusztrálóan hathat rá, ami által a hatékonyság csökken).

A **magasabb szinten együtt dolgozó párosoknál** már kialakult az egymásra hangolódás, illetve a gazdák motiváltabbak lehetnek arra, hogy minél több irányból segítséget kapjanak a jó teljesítmény elérése érdekében. Emellett az ő képzésük folyamatos, így akár hosszabb távon is követhető lenne. Ellene szól az, hogy mivel régóta dolgoznak együtt, ezért a kiképzés alatt sokkal inkább tudatosak, feladatokat oldanak meg, a kutya az ismert helyzetben kevésbé a gazdára, mint a feladatra koncentrál, így sokkal kisebb változásokra kell figyelni, mivel a nagyok nem kerülnek felszínre.

A vizsgálat során a területre érkező párosoktól egy általános állapotukra vonatkozó rövid beszámolót kérünk, az elvárásaikkal egyetemben. Ezután megfigyeljük a

munkájukat az ott töltött idő alatt. A munka végeztével egy értékelést kérünk tőlük arra vonatkozóan, hogy milyenek látták a mai teljesítményüket.

Fontos kitérni arra, hogy ebben az esetben indokolt lehet **a kísérlet céljáról nem tájékoztatni** a résztvevőket, hanem hatékonyságvizsgálatként aposztrofálni a megfigyelést. Ennek oka az, hogy mivel a kutatók figyelik meg a viselkedést, nincs feltétlenül szükség arra, hogy tudjanak a kutatás céljáról, ezzel emelve az alapvető stressz-szintjüket és befolyásolva az eredményeket. Természetesen a kutatás végeztével mindenképpen be kell avatni őket, hozzájárulásukat kérni az adatok felhasználásához, illetve amennyiben szükséges, tanácsokkal ellátni őket.

Mivel egy csoport egy kiképzővel dolgozik általában, az **ő stílusa, kommunikációja is fontos változó**, így az ő állapotait is be kell mérnünk minden alkalommal. Ezen kívül, mivel egy csoportban 10-12 személy van jelen általában maximum, több csoporttal való közös munka esetén a kiképzők különbségei, mind személyiségben, mind alkalmazott módszerekben, még nagyobb szerephez jutnak. Amennyiben különböző munkákra képzett csoportokat is vizsgálunk (segítőkutya, mentőkutya), eszerint is szelektálnunk kell, hiszen egy mentőkutya munkája során jelentkező stressz teljesen más minőségű, mint amit egy szolgálati vagy segítőkutya átél (természetesen a gazdájával egyetemben). Az "éles" keresésekben, szolgálatban részt vevő párosok munkája és felkészítése szintén eltér a hobbiból, az együtt töltött idő örömeire történő képzéstől.

Technológiai feltételek biztosítása

Fontos kérdés ebben a helyzetben, hogy a videós rögzítés szükséges-e. Mindenképpen megkönnyítheti a munkát, hiszen nemcsak a pályán töltött időben, hanem a feladatok közötti pihenések alatt is figyelniük kell a párosok viselkedését, ez pedig olyan mennyiségű információ, amit nagyon nehéz számon tartani és azonnal adminisztrálni. Ugyanakkor a kiképző szervezet szakmai működése miatt a videók kikerülése, rögzítése visszatetszést kelthet, a **gazdáknak szorongást okozhat**.

Az adatok rögzítésére létre kell hozni egy számszerűsített felületet, ami a korábban tárgyalt excel táblázat vagy applikáció is lehet.

Etikai kérdések, hozzájárulás

Mivel a részleges tájékoztatás preferált, így mindenképpen fontos tisztában lenni azzal, hogy amikor a valós kutatási célt felfedjük, az frusztrációt okozhat a vizsgálati személyek számára. A megtévesztésből fakadó stresszkeltés az egyetlen valódi kérdéses, ingoványos terület, azonban a megfelelő megsegítéssel ellensúlyozva ez kevés veszélyt hordoz magában.

4.2.3 Laboratóriumi vizsgálat

A laboratóriumi vizsgálat a fiziológiás változások megfigyelését is lehetővé teszi. Ebben a helyzetben a párosokat egy előre egyeztetett időpontban hívnánk be egy egyalkalmas vizsgálatra, melynek elején felmérjük az aktuális állapotukat. A gazda stressz-szintjét fiziológiás adatok mérésével (vérnyomás, légzésszám, izzadás stb.) és kérdőívvel, a kutyáét pedig fiziológiás adatok (vérnyomás, pulzusszám), stressz-hormonok mérésével (vérvétellel) és viselkedési jegyek megfigyelésével állapítanánk meg.

Ezt követően a gazdával (a kutya jelenlétében) valamilyen stressz-szintet emelő videót nézetnénk meg - ez lehet izgalmas (pl. akciófilm), érzelmileg felfokozott (pl. lánykérés, esküvő stb.) vagy valamilyen kifejezetten felzaklató jelenet (pl. Egy kutya elvesztéséről szóló beszámoló) is. A film végeztével az adatokat ismét felvesszük mind a gazda, mind a kutya esetében.

A fő kérdés ebben a helyzetben a párosok beválogatása a kutatásba. Mi alapján szűrjük az esetleges jelentkezőket? Előzetes online kérdőív felvételére lehet lehetőség, ezzel kiválogatva azokat a párosokat, akik egymásra hangolódása inkább feltételezhető (régóta együtt vannak, együtt dolgoznak/sportolnak, egyedül élnek stb.). Ezen kívül a válogatást meghirdethetjük kifejezetten egy adott fajta számára is, így az általános bevezetőben leírt fajtaspecifikus kérdésekkel nem kellene foglalkoznunk.

A laboratóriumi vizsgálat előnye, hogy könnyen számszerűsíthető, hiszen a vizsgálaton kívüli faktorok elhanyagolhatóak. Ezen kívül az előzetes szűréssel több csoportra is osztható a minta, a folyamatos megfigyeléssel pedig akár az ok-okozati összefüggés is előkészíthető.

Hátránya ugyanakkor az, hogy longitudinális vizsgálatra nincs lehetőség, ami pedig átfogóbb képet nyújthatna a stresszátvitel folyamatáról és trendjeiről. Ezen kívül az anyagi vonzata ennek a formának legnagyobb, a folyamatos terembiztosítás miatt, illetve az, hogy egyszerre csak egy páros vizsgálható, a kutatás időtávját is megnöveli.

Jelen kísérletet az ELTE Etológia tanszéken már végrehajtották, az alábbi módon:

A kutyatulajdonosok a kísérlet megkezdése előtt kitöltötték egy állapotssorongás-kérdőívet, ami megmutatta a kísérlet előtti stressz-szintjüket. Gazda hangulatát szisztematikusan befolyásolták, az első csoportban (stresszelt gazda) nehezen értelmezhető kérdéseket és negatív visszacsatolást kaptak, a második csoportban (nem-stresszelt gazda) könnyen értelmezhető szöveget és pozitív megerősítést. Saját bevallásuk szerint a stressz-szintjük jelentősen növekedett az első csoport tagjainak.

Ezt követően memóriateszteket végeztek a kutyán és a gazdán is (fontos tudatosítani, hogy a kutyát közvetlen stresszhatás nem érte). Az alaptézis az az összefüggés volt, hogy stressz hatására a memóriaképesség és feladatmegoldás megváltozik. A páros teljesítményének változása együttjárást mutatott, akkor is, ha a kutya gazdája nélkül hajtotta végre a feladatokat. (Sümegei és mtsai, 2014)

Technológiai feltételek biztosítása

A vizsgálat lefolytatásához szükség van egy vetítésre alkalmas eszközre, ami lehet televízió, monitor vagy projektor. Szükség van teremre, ahol videórögzítésre van lehetőség. Ezzel a teremmel a kutyának kell időt hagyni, hogy megismerkedhessen, mivel sok kutyának a stressz-szintjét az idegen hely, idegen emberek, szagok, maga a vérvétel ténye is megemeli.

Ezen kívül biztosítani kell az előre bemért és kalibrált, stressz-szintet emelő videókat, filmrészleteket. Amennyiben fiziológiai változásokat mérünk, úgy az ehhez szükséges eszközök (lakmuspapír, vérvételi eszközök, vérnyomásmérő) is szükségesek. A kutyától való vérvételhez állatorvos vagy állatorvosi asszisztens jelenléte szükséges. A laborvizsgálat költsége jelentősen megemeli a kutatási költségeket.

Etikai kérdések, hozzájárulás

Ebben a típusú vizsgálatban kifejezetten stressz okozása történik mind az embernek, mind pedig az állatnak. Emiatt az előzetes felvilágosítás, az elállás joga minden esetben hangsúlyozottan kell, hogy megjelenjen, illetve a vizsgálat alatt, amennyiben a vizsgálatvezető úgy ítéli meg, hogy a stressz szintje túlmutat a kutatás keretei által “igényelt”-nek, a vizsgálatot le kell állítani. Minden esetben stresszkezelési, feloldási lehetőséget kell biztosítani a párosnak.

4.3 Ok-okozati összefüggés

Amennyiben sikerül megállapítani, hogy a gazda és a kutya stressz-szintje korrelálnak egymással, a következő lépés annak megállapítása, hogy az ok (a gazda pszichés állapotának megváltozása) minden esetben megelőzi-e az okozatot (a kutya tünetei). A vizsgálódás során mindenképpen szem előtt kell tartani, hogy valószínűleg cirkuláris oksági viszonyról beszélhetünk. A rendszerszemléletű megközelítés alapelveinek figyelembevételével, úgymint ekvifinalitás és homeosztázis igyekszem longitudinális vizsgálattal megállapítani, hogy a rendszer mely elemének korrigálása a leghatékonyabb a tünet megszüntetésében.

Az alaphipotézis az, hogy a gazda stressz-szintjének tartós megemelkedett állapota a kutyában stressz-okozta betegségeket, viselkedési zavarokat okozhat. Mivel etikailag nem kivitelezhető egészséges emberek tartós stressz alá helyezése az előremutató vizsgálat érdekében, így mindenképpen már meglévő problémák orvoslásával szeretném bizonyítani ezt a feltevést.

Ennek érdekében olyan párosok toborzását tervezem, ahol állatorvosi vagy kiképzői javaslat alapján tartós, az ő módszereikkel nem kezelhető rendellenesség áll fenn. Ezeknek a párosoknak az anamnézist felvéve véletlenszerűen 4 csoportra osztanánk őket az alapján, hogy a páros melyik tagjánál szközölünk beavatkozást.

1. csoport - Kontrollcsoport

A kontrollcsoportnál felvesszük az anamnézist, majd jelezzük számukra, hogy keresni fogjuk őket a jövőben. A longitudinális vizsgálatra szabott időkeretet követően (1-2 hónap) ismét felvesszük velük a kapcsolatot, ahol megmérjük, hogy az elmúlt időszakban történt-e változás. Az anamnézisben az általános életvitelre, a stressz-szintre, tünetekre vonatkozó kérdések szerepelnek.

Etikai kérdések

A legfőbb etikai kérdés, hogy kérhetjük-e a párostól, hogy máshonnan ne kérjenek segítséget a vizsgálat ideje alatt, ami adott esetben a vizsgálat egészére hatással lehet. Elvárható-e egy problémás élethelyzet fenntartása heteken át, illetve pusztán a

tehetetlenség érzése nem okoz-e romlást, további stresszforrást? Illetve milyen indokkal tesszük ezt meg?

Tekintve, hogy a kontrollcsoport lényege, hogy nem okozunk változást, így a kutatás valódi céljába, illetve **a saját helyzetükbe őket nem avathatjuk be**, mivel minden információ változást idézhet elő. Ideális esetben a kontrollcsoportba való belépéssel kezd a kutatást minden páros, így saját magukhoz képest lesz mérhető a változás mértéke. Vagyis az első 2 hónapban nem eszközölünk változást a páros életében, illetve meg is kérjük őket, hogy máshonnan se kérjenek segítséget azt vállalva, hogy a kontrollidőszak végén a következő 3 csoport valamelyikének tagjaként megsegítést kapnak.

Tekintve, hogy elsősorban fiziológiás problémákat szeretnék vizsgálni, ez továbbra is etikailag kérdéses, hiszen a kutya betegsége az állat számára szenvedést okoz. Ennek az állapotnak a fenntartása és az ezen szándékosan nem-segítés az **állatvédelmi törvénybe ütköző** magatartás.

2. csoport - A gazda megsegítése

Ebben a csoportban az anamnézis felvétele után a gazdát pszichológiai tanácsadásban részesítjük. Ennek fókusza igazodik az ő problémájához. Fontos, hogy az előzetes anamnézisz felvétel során a személyiségzavart kizárjuk, mivel jelen kutatás elsősorban a tanácsadás keretei között szeretne megoldást találni a problémákra.

A két hónapos tanácsadás (8 alkalom, heti egy alkalom) végeztével ismételten megfigyeljük a párost, felvesszük a kérdőívet. Amennyiben igaz az, hogy a gazda pszichés jólléte a kutyára ok-okozati módon hat, úgy a gazda pszichés jóllétének javulása a kutya állapotában is változást kell hozzon.

Módszertani és etikai kérdések

A terápiás hatást befolyásolhatja az, hogy a kliens motivációja nem feltétlenül a saját maga számára történő segítségkérés. Az elköteleződés amennyiben csorbát szenved, úgy a terápiás hatás lehet, hogy csak később mutatkozik meg, ha megmutatkozik egyáltalán. Ezen kívül fontos tudatosítani azt is, hogy a kutatás célja azt bizonyítani, hogy a gazda

betegíti meg a kutyát, ezért segítjük őt. Ez okozhat olyan elfojtásokat és ellenállásokat, amikkel aktívan foglalkozni kell a terápiás folyamatban.

Az előzőekben megfogalmazott etikai kérdések itt is felmerülnek - elvárható-e, hogy a tünetet hordozó kutya ne részesüljön ezidő alatt semmilyen megsegítésben? Ezen kívül amennyiben viselkedéses változást szeretnénk elérni, mennyiben fókuszálhat a terápia a gazdára és nem a kettejük viszonyára?

3. csoport - A kutya megsegítése

A harmadik csoportban ideális esetben a **kutyát kiemeljük a betegítő környezetből**, néhány hétig egy befogadó családnál (ideális esetben ismerős, jól funkcionáló családnál) kap helyet, feltételezve, hogy a tünetei a stressz-faktor (gazda) eltávolításával megszűnnek. Természetesen időbe telik, míg a környezetváltozás okozta stressz elcsitul, illetve a kutya megszokja az új kapcsolódásokat. Ezalatt az idő alatt a kapcsolattartást kontrollálni szükséges. A viselkedéses tünetek várhatóan hamarabb múlnak, mint a fizikaiak, így a kihelyezés időtartamát nehezen lehet előre bejósolni.

A kihelyezés alatt a kutya tüneteinek megfelelően kiképzési módszerekkel és orvosi tanácsadással, életmódváltással igyekszünk a **tüneteken enyhíteni**. Sikeresnek akkor tekinthető a terápia, ha a tünetek enyhülnek, megszűnnek és ez az állapot tartósan (2 hét) fennmarad.

A fő kérdés az, hogy a gazdához visszakerülve **a tünetek újra jelentkeznek-e**. Amennyiben igen, úgy feltételezhető az, hogy kifejezetten a gazda okozza valamilyen áttételes módon a tüneteket. Amennyiben a tünetek nem jelentkeznek újra, úgy további vizsgáldást igényelhet az, hogy mi változott a páros kapcsolatában, illetve mi betegítette meg a kutyát a kutatást megelőzően.

Etikai kérdések

Amennyiben a gazda élesen azzal szembesül, hogy a kutyája máshol “jól van”, hogy ő betegítette meg, az hatalmas stresszforrást okozhat a gazdának. Ezen kívül az is megtörténhet, hogy a gazda ezek után lemondana az állatról az ő érdekében, így mindenképpen krízisintervenciót kell alkalmaznunk.

Néhány kutya a gazdájától való elválást extrém fájdalmasnak élheti meg, ami a kutatás megszakítását indokolhatja.

A kutyázási kultúrában a kiképzőnél való elhelyezés és panzióztatás is jelen van, így reális lehetőség van arra, hogy a gazdák ezt a lehetőséget felvállalják. Ezt a csoportot alaposan elő kell készíteni, a kutyát a helyhez, befogadó családhoz szoktatni, a befogadó családot felkészíteni arra, hogy minél kiegyensúlyozottabb környezetet tudjanak nyújtani a kutya számára. A kutya befogadónál töltött időszakát alaposan dokumentálni szükséges, ami a befogadók teljes együttműködését követeli meg. Várhatóan a befogadó családok a kutatók közül is kikerülhetnek. Ennek költségeit a kutatásnak kell biztosítani.

4. csoport - A páros megsegítése

A negyedik csoportban az előzőekben vázolt **két módszert ötvözzük** egymással. A gazda egyéni terápiás megsegítése mellett a kutyát is aktívan bevonjuk a terápiába, tulajdonképpen egy érzelemfókuszú kiképzést alkalmazunk a kutyánál. A viselkedések okait keressük, a közös együttélésük alapvető dinamikáját igyekszünk feltárni. Ennek kapcsán kézzelfogható javaslatokat teszünk a javulás érdekében, mindkét felet támogatva az életmódváltásban.

A kutyát nem emeljük ki gazdája mellől, de vele is aktívan foglalkozunk. Ez a módszer kívánja meg a **legaktívabb változásra való elköteleződést** a gazda részéről, egyfelől egyéni terápiát, másfelől kutyakiképzésben való részvételt. Az intenzív reparatív munka intenzív pszichés folyamatokat indíthat be, amire fel kell készülnünk a tanácsadásban.

A **cirkuláris okság** feltételezése miatt ezt a megoldási módot feltételezem a leghatékonyabbnak. Amennyiben a kísérlet folyamán bebizonyosodik, hogy a gazda pszichés megsegítése nagymértékben hozzájárul a kutya jóllétéhez, az ennél a csoportnál alkalmazott módszerek letisztázásával egy új, pár- és családterápiás alapokon nyugvó módszert lehetne kiépíteni. Ez a módszer a későbbiekben a kutya családterápiás dinamikába emelését és az ottani kezelését segítené elő.

Etikai kérdések

Az intenzív pszichés terhelés, amit a kétirányú megsegítés jelent, kérdéseket vethet fel. A kutyát egyfajta mérőeszköznek használva nem a belső megélés lesz a változás fokmérője, ami frusztrációt okozhat, ha a kutyában a változás lassabb, mint amit a kliens amúgy megélhet. A nagyfokú időbeli elköteleződés (heti több alkalmas találkozás, beszámolók, több héten keresztül) szintén nehézség lehet több gazda számára is.

4.4 Összefoglalás

Ebben a fejezetben két nagyobb kutatási terület lehetséges módszereit mutattam be. Ezek az együttjárás és az arra épülő ok-okozati összefüggéseket vizsgáló kutatás. Mind a két esetben több csoportra, többféle módszerre (kérdőíves kikérdezés, videós megfigyelés, pszichés megsegítés) van szükség a minél pontosabb folyamatleíráshoz. Minden kutatási területnél kitértem a lehetséges etikai, módszertani vonatkozásokra.

A fenti kutatások egyik legfontosabb kérdése, hogy a stressz-vizsgálat mennyi extra frusztrációt okoz a résztvevő párosoknak, illetve hogy az okozott diszkomfortérzést miképpen tudjuk kompenzálni. Nagyon nehéz az önkitaltós kérdőívek torzításait felmérni és számszerűsíteni, valamint a fejezet elején megfogalmazott heterogenitási tényezőket kontrollálni.

A kutatások eszközigénye és költsége átlagosnak mondható, szerencsére a technológiai feltételek mára könnyen hozzáférhetővé váltak. Az interneten történő jelentkezőgyűjtéssel számos potenciális résztvevő elérhető. Várhatóan a fent leírt kutatások több kisebb kutatásra oszlanak majd annak érdekében, hogy minél inkább megismételhetőek és homogén csoportokra vonatkozóak legyenek.

A kutatások gyakorlati haszna távolbamutató és interdiszciplináris, nemcsak az eredmények, de a folyamatok során is. Pszichológusok, kutyakiképzők, etológusok és állatorvosok együttműködése szükséges ahhoz, hogy új alapokra helyezhessük azt, ahogy a társállatokra gondolunk, ahogy a családban betöltött szerepükre tekintünk.

A kutatás kiterjesztése lehet a továbbiakban más fajokat érintő hasonló vizsgálatok lefolytatása, például macskákkal, kisemlősökkel vagy akár kötődésre alkalmas madarakkal.

5. fejezet - Diszkusszió

Jelen dolgozat fő célja az volt, hogy az elérhető szakirodalom bemutatása és az empirikus tapasztalatok alapján megjelenítse, hogy egyre növekvő igény jelentkezik egy tudományos kutatásra, mely a kutya családban való helyét és ennek a rendszerre gyakorolt hatásait vizsgálja.

Többezer évvel ezelőtről, a kutya domesztikációjának kezdetéről indultunk, áttekintve, hogy miért éppen a kutya vált leginkább alkalmassá a társállat szerepére. A kutya és farkas közös őse kezdetben valószínűleg a tüzek melege és hátrahagyott ételmaradékok miatt maradt az embercsoportok közelében, később pedig a lehetőséget felismerve az emberek használni kezdték a ragadozók képességeit vadászataik hatékonyabbá tételére. Miután az agresszívabb állatokat elkergették vagy megölték, az emberhez jobban vonzódók kezdtek szaporodni, ezzel megalapozva a szelektív tenyésztés alapjait.

A domesztikációs folyamat során a kutyák fizikai jegyei a ma ismert módon átalakultak, ezzel együttjárva pedig kommunikációjuk az emberi kommunikációhoz idomult. Több vokalizációs jelet használnak, a szaglás, fülek és farok szerepe lecsökkent. Elkezdték megérteni az emberi mutató és tekintettel irányítás szerepét. Az agresszivitás és dominanciaviselkedés csökkent. A fajok közt egyedülálló módon saját fajtársaik elé egy másik fajt kezdtek helyezni - jobban vonzódnak az emberhez, mint más kutyákhoz.

A kutyák szerepe az elmúlt évszázadokban a technológiai fejlődés és civilizációs hatások miatt jelentősen átalakult. Ahogy szűkültek és városiasodtak az emberi életterek, úgy váltak a ragadozói képességeik egyre kevésbé fontossá, miközben az emberekhez való vonzódásuk és természethez tartozásuk egyre több család életébe nyitottak nekik utat. A kutyák mára elsősorban társállattá váltak. Az emberek szociális igényét elégítik ki, sokszor még az embertársaknál is hatékonyabban. Folyamatos rendelkezésre állásuk, feltétel nélküli elfogadásuk, a modern társadalmak értékmérői (anyagiak, múltbéli tettek, szociális készségek) szempontjából indifferens viselkedésük olyan támaszt nyújt, amire az elmagányosodó társadalmakban egyre nagyobb igény mutatkozik.

A kutyák segítenek a rászorulóknak láthatóvá tételében - szociálisan nehezített helyzetben levők, például fogyatékkal élők, valamilyen beilleszkedési nehézséggel küzdők számára

könnyebbé jelent az, hogy beszélgetési katalizátorként a kutyák miatt elegyednek szóba velük ahelyett, hogy elfordulnának tőlük vagy sajnálkozva beszélnének velük a helyzetükről. Ennek a témának (a saját kutyájuknak) ők a szakértői, így kompetenciaérzésük is nő.

A legtöbben a családtagjuknak tekintik a kutyákat, megünneplik velük a karácsonyt, a születésnapokat, elhalmozzák őket ajándékokkal. Katasztrófa helyzetben a felelősségérzet érték éppen olyan erőssé válik, mint a családtagokat védelmezve. Az elvesztésük felett érzett gyász megegyező mértékű azzal, amit egy közeli hozzátartozó elvesztése során érzünk. A leírt beszámolók után megvizsgálva a családterápiás elméleteket elmondható, hogy nemcsak a belső érzések szerint, hanem ezek alapján is értelmezhető a kutya a családi rendszer részeként.

A családi rendszerben a kutya a fajának megfelelő alacsonyabb személyiség szervezetszintén működik, így jobban ki van téve annak a veszélynek, hogy a rendszer feszültsége őt terhelje meg. Ennek során a hipotéziseim alapján szomatizációs betegségeik és viselkedési zavarai alakulhatnak, melyek kezelése sokszor meghaladhatja a hagyományos állatorvoslás és kutyakiképzés módszertanát. Ennek oka pedig ugyanaz, mint amit a szomatizáló családoknál már bebizonyítottak, névlegesen pedig, hogy a rendszert alapjaiban szükséges megváltoztatni a változás érdekében.

A bemutatott 4 saját eset alapján is elmondható, hogy a javulást az állat állapotában nem lehetett volna elérni anélkül, hogy a gazdák önreflexióját nem fejlesztjük. A lényegi változást az ő mentális stabilitásuk helyreállítása hozta el, így egyértelmű igény mutatható ki arra nézve, hogy a kutyatulajdonosok hasonló helyzetben szakszerű segítséghez jussanak. Ennek a módszernek a kiépítését mindenképpen egy longitudinális kutatás kell, hogy megelőzze mely során az együttjárást majd ok-okozati összefüggést igyekezünk kimutatni a gazda által megélt stressz, szorongás és egyéb pszichés zavarok, valamint a kutya által mutatott tünetek között.

A módszertani bemutatás is erre a két nagyobb területre koncentrál, különös tekintettel az etikai kérdésekre. A módszertan a kutya mint faj diverzifikáltsága, illetve a stressz-fókuszú téma érzékenysége miatt aprólékos kidolgozást és alapos megfontolást igényel.

Figyelembe véve, hogy a kutyák önkitöltős vizsgálatra nem alkalmasak - pusztán megfigyelésre, mely a gazda részéről torzított lehet - mindenképpen hasonló megfontolásokat kell figyelembe venni a kutatás kidolgozása során, mint amiket csecsemőkkel és kisgyermekkel kapcsolatos kutatások során szokás megtenni.

A dolgozatom során csak tovább erősödött bennem az igény arra, hogy egy jól körülhatárolható módszerrel segíthessem az erre szoruló párosokat. Mind a gazda, mind a kutya szempontjából egy újfajta, mélyebb, empatikusabb kapcsolódásra lenne lehetőség azáltal, hogy jobban megértik egymás kimondatlan igényeit is. Több kliens juthatna tanácsadói vagy egyéb pszichés megsegítői ellátásba, amennyiben a kutyájuk érdekében teszik ezt. Állatorvosok, kutyakiképzők számára nyújtott továbbképzéseken az általuk nyújtott szolgáltatás minősége javítható lenne.

A pszichológus szakma számára egy régóta pedzegetett, de igazán soha ki nem dolgozott út lehetne a családterápiás módszerek kibővítése. Egyre nehezebben megkerülhető a társállatok szerepe a családban, viszont sokszor ez a felületes kapcsolatépítésre korlátozódik, igazi mélységeit sokan nem veszik figyelembe, elbagatellizálják. Fontos beemelni a szakma tudatába, hogy a kutyák és egyéb társállatok nem csupán terápiás vagy segítő minőségükben vannak jelen, hanem családtagként is a kliensek életének részét képezik, így fontos eszerint kezelni őket.

Összességében az amúgy meglehetősen széthúzó közösségeket hosszabb távon egy olyan nézőpont felé irányíthatnánk, ahol a viselkedési problémás kutyák miatt nem elítélik a gazdákat, hanem összezárva segítséget kínálhatnak nekik. Szeretném minél szélesebb körhöz eljuttatni azt a tudást és lehetőséget, hogy javíthassanak a közös életükön, hogy a kutyás közösség összetartóbb és tudatosabb legyen.

Irodalomjegyzék

- Agnetta, B., Hare, B. & Tomasello, M. (2000). Cues to food location that domestic dogs (*Canis familiaris*) of different ages do and do not use. *Animal cognition*, 3(2), 107-112.
- Ainsworth, M. (1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709–716.
- Allen, K. M., Blascovich, J. & Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends and spouses: the truth about cats and dogs. *Psychosomatic Medicine*, 64, 727–739.
- American Association for Marriage and Family Therapy (1997). *Journal of marital and family therapy*. In *Journal of Marital and Family Therapy* (Vol. 23).
- American Veterinary Medical Association (2007). *U.S. Pet Ownership & Demographics Sourcebook* (2007 ed.). American Veterinary Medical Association.
- Anderson, W. P., Reid, C. M., & Jennings, G. L. (1992). Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease. *Medical Journal of Australia*, 157(5), 298–301.
- Antonacopoulos, N. M. D., & Pychyl, T. A. (2008). An examination of the relations between social support, anthropomorphism and stress among dog owners. *Anthrozoös* 21(2), 139-152.
- Antonacopoulos, N.M.D. & Pychyl, T.A. (2010) An Examination of the Potential Role of Pet Ownership, Human Social Support and Pet Attachment in the Psychological Health of Individuals Living Alone, *Anthrozoös*, 23:1, 37-54
- Barba, B. E. (1995). A critical review of research on the human/companion animal relationship. *Anthrozoös*, 8, 9–15.
- Baron-Cohen, S. (1994): How to Build a Body That Can Read Minds. *Cognitive Mechanisms in Mindreading*. *Cahiers de Psychologie Cognitive*. 13, 513-552.
- Bayne, K. (2002). Development of the human-research animal bond and its impact on animal well-being. *Institute for Laboratory Animal Research Journal*, 43 (1), 4–9.
- Beck, A. M. (1999). Companion animals and their companions: sharing a strategy for survival. *Bulletin Science, Technology & Society*, 19 (4), 281–285.

- Beck, A. M. (2002, May). Health effects of companion animals. Atlanta, GA: Paper presented at 1st Annual Pawsitive Interaction Conference.
- Becvar, D.S., & Becvar, R.J. (2008). Family therapy: A systemic integration. 7th ed. Boston: Allyn & Bacon.
- Bonas, S., McNicholas, J., & Collis, G. (2000). Pets in the network of family relationships: an empirical study. In A. L. Poderscek, E. S. Paul, & J. A. Serpell (Eds.), *Companion Animals and Us: Exploring the Relationships Between People and Pets* (pp. 209–234). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Bowlby, J. (1969). Disruption of affectional bonds and its effects on behavior. *Canada's Mental Health Supplement*, 69, 1–17.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bryant, B. K. (2008). Social support in relation to human animal interaction. Bethesda, Maryland: Paper presented at the NICHD/Mars meeting on Directions in Human-Animal Interaction Research: Child Development, Health and Therapeutic Interventions.
- Bustad, L. K. (1983). Symposium summary. Vienna, Austria: Paper presented at the International Symposium on Human-Pet Relationship.
- Cain, A. (1983). A study of pets in the family system. In A. Katcher & A. Beck (Eds.), *New perspectives on our lives with companion animals* (72–81. old.). Philadelphia, PA: University of Pennsylvania Press.
- Cain, A. (1985). Pets as family members. In M. Sussman (Ed.), *Pets and the family* (5–10 old.). New York: Haworth Press.
- Carlisle-Frank, P., & Frank, J. M. (2006). Owners, guardians, and owner-guardians: Differing relationships with pets. *Anthrozoös*, 19(3), 225-242.
- Carter, B., & McGoldrick, M. (1999). Overview: The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives. In Carter, B. McGoldrick, M. (szerk.), *The*

expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives. Allyn & Bacon, Boston

Chandler, C. (2001). *Animal Assisted Therapy in Counseling and School Settings*. Greensboro, NC: ERIC Clearinghouse on Counseling and Student Services.

Clutton-Brock, J. (1995). Origins of the dog: domestication and early history. In J. Serpell (Ed.), *The Domestic Dog: Its Evolution, Behaviour and Interactions with People* (7–20. old.) Cambridge, UK: University of Cambridge.

Clutton-Brock, J. (1992). The process of domestication. *Mammal Review*, 22(2), 79-85. old.

Cohen, J. A., & Fox, M. W. (1976). Vocalizations in wild canids and possible effects of domestication. *Behavioural Processes*, 1(1), 77-92.

Coppinger, R., Glendinning, J., Torop, E., Matthey, C., Sutherland, M.,; Smith, C. (1987). Degree of behavioral neoteny differentiates canid polymorphs. *Ethology*, 75(2), 89-108.

Coppinger, R.,; Schneider, R. (1995). Evolution of working dogs. In: Serpell, J. (Ed.). *The domestic dog: Its evolution, behaviour and interactions with people* (pp. 21-47). Cambridge: Cambridge University Press.

Creagan, E. (2002, May). *Pets, not pills. The healing power of fur, fins and feathers*. Atlanta, GA: Paper presented at 1st Annual Pawsitive Interaction Conference.

Cusack, O. (1988). *Pets and mental health*. New York, NY, England: Haworth Press, Inc.

Csányi V. (2000). The 'human behavior complex' and the compulsion of communication: key factors of human evolution. *Semiotica*, 128(3-4), 243-258.

Csányi V. (2012). *A kutyák szőrös gyerekek: Bukfenc és Jeromos szolgálatában*. Budapest: Libri.

Davis, H., & Balfour, D. (1992). *The Inevitable Bond*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

- Enders-Slegers, M.-J. (2000). The meaning of companion animals: Qualitative analysis of the life histories of elderly cat and dog owners. In A. L. Podberscek, E. S. Paul, & J. A. Serpell (Eds.), *Companion animals and us: Exploring the relationships between people and pets* (237-256 old.). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Erhardt, A., & Spoomaker, V. I. (2013). Translational Approaches to Anxiety: Focus on Genetics, Fear Extinction and Brain Imaging. *Current Psychiatry Reports*, 15(12), 417.
- Feddersen-Petersen, D. U. (2000). Vocalization of European wolves (*Canis lupus lupus* L.) and various dog breeds (*Canis lupus f. fam.*). *Archives Animal Breeding*, 43(4), 387-398.
- Fine, A. H. (2006). *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice*. Amsterdam: Elsevier/Academic Press.
- Fine, A. H., & Eisen, C. (2008). *Afternoons with Puppy: Inspirations from a Therapist and His Therapy Animals*. West Lafayette, IN: Purdue University Press.
- Flom, B. (2005). Counseling with pocket pets: using small animals in elementary counseling programs. *Professional School of Counseling*, 8 (5), 469–471.
- Fowers, B. J., & Richardson, F. C. (1996). Individualism, Family Ideology and Family Therapy. *Theory & Psychology*, 6(1), 121–151.
- Fox, M. W. (1975). Pet-owner relations. In R.S. Anderson (Ed.), *Pet Animals and Society* (37-52. old.). London: Tindall.
- Ghirlanda, S., Acerbi, A., Herzog, H.,; Serpell, J. A. (2013). Fashion vs. function in cultural evolution: The case of dog breed popularity. *PLoS One*, 8(9), e74770.
- Gladding, S. T. (1995). *Family therapy: History, theory, and practice*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Goldenberg, H. & Goldenberg, I. (2008) *Áttekintés a családról I-II. kötet Animula*, Budapest
- Guttman, H.A. (1991). Systems Theory, Cybernetics, and Epistemology. In A. S. Gurman & D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook of Family Therapy*. Vol. 2. NY: Brunner/Mazel

- Hoffman, L. (1981). *Foundations of family therapy : a conceptual framework for systems change*. Basic Books.
- Jackson D. D. (1965). Family homeostasis and the physician. *California medicine*, 103(4), 239–242. old.
- Kaslow, F. W. (2000). History of Family Therapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 11(4), 1–35.
- Kerr, M. E. (2000) “One Family’s Story: A Primer on Bowen Theory.” The Bowen Center for the Study of the Family.
- Levinson, B. M. (1965). Pet Psychotherapy: Use of Household Pets in the Treatment of Behavior Disorder in Childhood. *Psychological Reports*, 17(3), 695–698.
- Lyons, J. (1975): Deixis As a Source of Reference. In: Keenan, Edward L. (ed.): *Formal Semantics of Natural Language*. Cambridge University Press, Cambridge, 61-83.
- Mariti C., Gazzano A., Lansdown Moore J., Baragli P., Chelli L., & Sighieri C. (2012) Perception of dogs’s stress by their owners. *J.V.B. Clin. Appl. Res.* 2012; 7: 213-219
- McKinley, J., & Sambrook, T. D. (2000). Use of human-given cues by domestic dogs (*Canis familiaris*) and horses (*Equus caballus*). *Animal Cognition*, 3(1), 13-22.
- McNicholas, J., & Collis, G. (1995). The end of the relationship: coping with pet loss. In I. Robinson (Ed.), *The Waltham Book of Human–Animal Interaction: Benefits and Responsibilities of Pet Ownership* (pp. 127–143). Oxford: Pergamon Press.
- McNicholas, J., & Collis, G. (2000). Dogs as catalysts for social interactions: robustness of the effect. *British Journal of Psychology*, 9, 61–70.
- Melson, G. (2005). *Why the Wild Things are: Animals in the Lives of Children*. Cambridge: Harvard University Press.
- Melson, G. F. & Fine, A.H. (2010). Animals in the lifes of children. In: Fine, A.H. (Ed.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy* (pp.223-245). San Diego: Academic Press Third Edition

- Miklósi Á., Kubinyi E., Topál J., Gácsi M., Virányi Zs., Csányi V. (2003): A Simple Reason for a Big Difference: Wolves Do Not Look Back at Humans But Dogs Do. *Current Biology*, 13, 763-766.
- Miklósi Á., Topál J., & Csányi V. (2003). Kivel lehet még beszélgetni? A fajok közötti kommunikáció problémája, különös tekintettel az ember-kutya kapcsolatra. *Magyar Tudomány*, 164 (8), 998-1006.
- Miklósi Á., Topál J., & Csányi V. (2006). *Kutyagondolatok nyomában*. Typotex Kiadó, Budapest
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Minuchin, S., Rosman, B. L., & Baker, L. (1995). *Pszichomatikus családok*. Budapest: Animula Kiadó.
- Myers, G. (2006). *The Significances of Children and Animals: Social Development and Our Connections to Other Species*, (2nd ed., revised). Lafayette, IN: Purdue University Press.
- Nott, H. M. R., & Bradshaw, J. W. S. (1994). Companion animals. In: S.D. Wratten (Ed.). *Video techniques in animal ecology and behaviour* (pp. 145-161). Springer, Dordrecht.
- Paden-Levy, D. (1985). Relationship of Extraversion, Neuroticism, Alienation, and Divorce Incidence with Pet-Ownership. *Psychological Reports*, 57(3), 868–870.
- Riedel, J., Schumann, K., Kaminski, J., Call, J., & Tomasello, M. (2008). The early ontogeny of human–dog communication. *Animal Behaviour*, 75(3), 1003-1014
- Russow, L. M. (2002). Ethical implications of the human-animal bond. *International League of Associations for Rheumatology*, 43 (1), 33–37.
- Sable, P. (1995). Pets, attachment, and well-being across the life cycle. *Social Work*, 40 (3), 334–341.

- Sarviaho, R., Hakosalo, O., Tiira, K., Sulkama, S., Salmela, E., Hytönen, M. K., Lohi, H. (2019). Two novel genomic regions associated with fearfulness in dogs overlap human neuropsychiatric loci. *Translational Psychiatry*, 9(1), 18.
- Scholz, M., & Reinhardt, C. von. (2007). *Stress in dogs. Learn How Dogs Show Stress and What You Can Do to Help*, Dogwise Publishing
- Scott, J. P., & Fuller, J. L. (1965). *Genetics and the Social Behavior of the Dog*. Chicago, U.S.A.: University of Chicago Press.
- Selby, L. A., & Rhoades, J. D. (1981). Attitudes of the public towards dogs and cats as companion animals. *The Journal of Small Animal Practice*, 22 (3), 129–137.
- Serpell, J. (1995). *The domestic dog: its evolution, behaviour, and interactions with people*. Cambridge University Press, Cambridge ; New York
- Serpell, J. (1996). *In the Company of Animals* (2nd ed.). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Serpell, J. (2006). Animal-assisted interventions in historical perspective. In: Fine, A.H. (Eds.). *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice* (pp. 17-32). San Diego, CA: Academic Press.
- Sholevar, G.P. (2003). Family Theory and Therapy. In Sholevar, G.P. & Schwoeri, L.D. *Textbook of Family and Couples Therapy: Clinical Applications*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing Inc.
- Strand, E. B. (2004). Interparental conflict and youth maladjustments: the buffering effects of pets. *Stress, Trauma, and Crisis*, 7, 151–168.
- Sümeği Zs., Oláh K. & Topál J. (2014). Emotional contagion in dogs as measured by change in cognitive task performance. *Applied Animal Behaviour Science*, 160, 106–115.
- Székely Ilona (2000) Kapcsolatainkban létezőnk – Böszörményi Nagy Iván kontextuális terápiájának rövid ismertetése, *Pszichoterápia* IX. évf. 2000. december 437-444. old.
- Tannenbaum, J. (1995). *Veterinary Ethics: Animal Welfare, Client Relations, Competition and Collegiality* (2nd ed.). St. Louis, MO: Mosby.

- Topál J. (2004). A humánétológia és a gyógypedagógia kapcsolata. In: Zászkaliczky P., Verdes T. (Eds.). Tágabb értelemben vett gyógypedagógia. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Topál J., Miklósi Á., Csányi V., ; Dóka A. (1998). Attachment behavior in dogs (*Canis familiaris*): a new application of Ainsworth's (1969) Strange Situation Test. *Journal of comparative psychology*, 112(3), 219.
- Triebenbacher, S. L. (2000). The companion animal within the family system: the manner in which animals enhance life within the home. In A. Fine (Ed.), *Animal Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice* (pp. 337–375). San Diego, CA: Academic Press.
- Urbán O. (2019) A kutya és az ember kapcsolata - A kutya, mint társállat hatása az emberi egészségre, műhelymunka, Károli Gáspár Református Egyetem
- Walsh, F. (2009a). Human-animal bonds I.: The rational significance of companion animals. *Family Process*, 48(4), 462-480. old.
- Walsh, F. (2009b). Human-animal bonds II.: The role of pets in family system and family therapy. *Family Process*, 48(4), 481-499. old.
- Weiszt A. (2015) Családterápia szervezetekben - Családterápiás konzultáció családi vállalkozások számára, doktori értekezés, Budapesti Corvinus Egyetem
- Wells, D. L. (2005). The effect of videotapes of animals on cardiovascular responses to stress. *Stress and Health*, 21, 209–213.
- Wells, D. L. (2009). The effects of animals on human health and well-being. *Journal of Social Issues*, 65 (3), 523–543.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press. Chicago
- Yin, S. (2002). A new perspective on barking in dogs (*Canis familiaris*). *Journal of Comparative Psychology*, 116(2), 189-193.

Függelék

Hozzájárulási nyilatkozat

Alulírott
(születési hely, idő
anyja neve:)

HOZZÁJÁRULOK, hogy

Bérdi Fruzsina (születési hely, idő: Zalaegerszeg, 1989.08.09. anyja neve: Doma Ágota) az Eötvös Loránd Tudományegyetem tanácsadó szakpszichológus szakirányú továbbképzési szakán, a 2018/2019-es tanév tavaszi félévében, **A kutya mint tünethordozó** témában íródó szakdolgozatában az empirikus tapasztalatokat összefoglaló fejezetben a velem kapcsolatos esettanulmányát szerepeltesse.

Tájékoztatást kaptam a szakdolgozat céljáról, az esettanulmány formájáról, az én esetemet leíró alfejezet fókuszáról és szükségességének okáról.

Tájékoztatottak, hogy a velem kapcsolatban álló szakember(ek)kel történt együttműködésem során elhangzottak szó szerint vagy lényegét kiemelő megfogalmazásban a dolgozatban írásban is megjelen(het)nek és hogy ezen leírásokért jogi vagy egyéb követelésekkel nem léphetek fel.

Tudomásul vettem, hogy a részvételért díjazásban nem részesülök. Tudomásul vettem, hogy ezen nyilatkozaton kívül nevem és bármilyen személyes, az azonosításra lehetőséget adó adataim semmilyen formában nem jelennek meg a dolgozat kapcsán, illetve hogy ezen nyilatkozat sem lesz harmadik fél számára hozzáférhető. A vizsgálatvezető megadott olyan elérhetőséget, melyen kérdéseimet feltehetem.

Budapest, 2019.