

hvg extra

Család HOGYAN ADJUK
TOVÁBB KÖTŐDÉSI SEBEINKET?

Karrier ÖRÖKSÉGÜNK
A KUDARC VAGY A SIKER?

Ára: 1090 Ft

Pszichológia

ÖNISMERET | PÁRKAPCSOLAT | CSALÁD | KARRIER

2021/2.



CSALÁDUNK ÖRÖKSÉGE

ZÁVADA PÁL ÉS ZÁVADA PÉTER: „Az ember magát próbálja minél inkább megérteni” **A TRANZGENERÁCIÓS HATÁS - A MÚLT MÉLYSÉGES MÉLY KÚTJA** Mit kaptunk a felmenőinktől? **SORSFORMÁLÁS TUDATOSAN** A gyógyító kapcsolatok dinamikája **TITOK A CSALÁDBAN** Szabadulás az örökölt női sorsból



GARMIN®



WWW.GARMIN.HU

1133 Budapest, Hegedűs Gyula utca 89/a

LILY™

Stílusos okosóra



89.900 Ft*

* ajánlott fogyasztói ár

Pszichológia

FŐSZERKESZTŐ: Szörnyi Krisztina
SZERKESZTŐ: Sindelyes Dóra
OLVASÓSZERKESZTŐ: Pető András
KIADÓI MUNKATÁRS: Csináló János

A KIADVÁNY ELKÉSZÍTÉSÉBEN

KÖZREMŰKÖDTEK: Balla István, Balogh Klára, Bárdos Katalin, Bedő Iván, Beke Szilvia, Belső Nóra, Büky Dorottya, Dragomán György, Feldmár András, Gerevich József, Gócza Anita, Hevesi Kriszta, Horváth Szilvia, Illényi Balázs, Jarovinszkij Vera, Kapitány-Fövény Máté, Kazamér Andrea, Kádár Annamária, Kőváry Zoltán, Lajos Andrea, Lukács Liza, Máté Péter, Megyeri Zsuzsanna, Miklósi Zoltán, Nagy Henriett, Nógrádi Csilla, Orosz Katalin, Pálkás-Panyi Anna, Porkoláb-Minarik Annamária, Sebestyén Eszter, Sebők Györgyi, Szabó T. Anna, Szakács Anna, Szél Dávid, Tanács Eszter, Tisza Kata, Tomka Eszter, Tóth Borbála

LAYOUT, NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS,

BORÍTÓTERV: Németh Imre

FOTÓK: Shutterstock

ILLUSZTRÁCIÓK: Dusik Móni, Pásti Nóra

HIRDETÉSFELVÉTEL: Tasnádi Rózsa

értékesítési csoportvezető

1037 Budapest, Montevideo u. 14.

Telefon: 06 1 436 2020, 06 1 436 2000

Fax: 06 1 436 2089

E-mail: hirdet@hvg.hu

LAPTERJESZTÉS: Szauer Tamás

E-mail: ugyfelszolgalat@hvg.hu

Megrendelhető és előfizethető a kiadónál:


bolt.hvg.hu/pszichologia

1037 Budapest, Montevideo u. 14.

Előfizetési díj egy évre: 4360 Ft

Megvásárolható a hírlapárusoknál.

Online: hvg.hu/pszichologiamagazin

 [hvgextrapszichologiamagazin](https://www.facebook.com/hvgextrapszichologiamagazin)

NYOMTATÁS, FELDOLGOZÁS:

Ipress Center Central Europe Zrt., Vác, Nádas utca 8.

FELELŐS VEZETŐ: Peter Krummholz vezérigazgató

www.ipresscenter.hu

A kiadvány készült: 2021. május



Beköszönő

Családi történeteink születésünk pillanatától ve-
lünk élnek. Amikor először megfogalmazódik,
kire hasonlít ez a gyerek, önkéntelenül sorsot
ruháznak ránk, amely észrevétlenül formálja
életünket. Ám ugyanígy befolyásol minket min-
den, amiben az előttünk lévő generációknak
részük volt az évtizedek, évszázadok során.
A család miliője, közös tudata és tudattalanja
számos élet lenyomatát őrzi, melyeket válasz-
tás nélkül tudhatunk magunkénak. Gazdag-
ság vagy veszteség, halál vagy örömteli élet,
nyomasztó befolyás, áldozat vagy üldözés –
mindezt örökségül kapjuk. A kérdés az, mit
kezdünk mindezzel. A mi feladatunk nem-
csak az, hogy felfedjük, megismerjük a csa-
ládi gyökereket, amelyek tartást, büszkesé-
get adhatnak, hanem az is, hogy ráismer-
jünk a hibás működésekre, és felfedjük
a rejtett mintákat, hiányzó láncszemeket.
Mondhatjuk így: kiszortírozzuk az örök-
ségek közül, amelyek hozzánk tartozik,
amelyik pedig valaki másé, az csupán
egyike a mi előtörténetünknek. Bár
a felmenőink sokszor nehéz örökséget
hagynak ránk, nem kell tehetetlenül
hányódnunk e generációs viharban,
tudatos feltárással a kezünkbe ragad-
hatjuk saját sorsunk alakítását.

Szörnyi Krisztina
főszerkesztő



A kiadó a lap bármely részének másolásával, terjesztésével, a benne megjelent adatok elektronikus tárolásával és feldolgozásával kapcsolatos minden jogot fenntart. A HVG Extra Pszichológia kiadványban megjelent minden szerzői mű (cikk, fotó, táblázat, grafika) csak a kiadó előzetes írásbeli vagy elektronikus dokumentumba foglalt engedélyével tehető hozzáférhetővé, illetve másolható a nyilvánosság számára a sajtóban. Ez a nyilatkozat a szerzői jogokról szóló 1999. évi LXXVI. törvény 36. § (2) bekezdésében foglaltak szerinti tiltó nyilatkozatnak minősül.

Trend

4 Hírek

Tudományos érdekességek röviden

8 „Az ember magát próbálja minél inkább megérteni”

Interjú Závada Pállal és Závada Péterrel

12 A múlt mélységes mély kútja

Mi az a transzgenerációs hatás?

Önismeret

16 A lefagyasztott szív feloldása

Transzgenerációs trauma az életünkben

20 Természetes és automatikus

A boldogtalanság mint követendő minta

22 Kísértetek

Generációs kapocs

26 Új ösvényeket alakítva

Sorsformálás tudatosan

28 Önmagad tükrében

Transzgenerációs örökség és a szabad akarat

Párkapcsolat

32 Továbbadódik, mint a staféta

Transzgenerációs hatások a párkapcsolatban

36 Jelzőlámpa a mindennapokban

Szorongás a párkapcsolatban

38 Amikor helyreáll a rend

A gyógyító kapcsolatok dinamikája

41 Tiszta lappal

Átörökített szex(v)izony

44 Miatta és helyette

Ősök, szerzők

Család

48 Hogyan adjuk tovább kötődési sebeinket?

A szeretet jelentése

52 Ártani tudó védelem

Titok a családban

56 Kimondatlanul átvett

A gyerekek lelki tehermentesítése

58 A létezés ténye

Egy fekete szoknya története

62 Ez a nap más, mint a többi

Családi szertartások

SZAKÉRTŐINK

Balogh Klára pszichoterapeuta **Bárdos Katalin** pszichológus **Belső Nóra** pszichiáter **Büky Dorottya** tanácsadó, a Feldmár Intézet munkatársa **Feldmár András** pszichoterapeuta **Gerevich József** pszichiáter, egyetemi tanár **Hevesi Krisztina** szexuálpszichológus, egyetemi adjunktus **Jarovinszkij Vera** pszichológus, táncterapeuta **Kádár Annamária** pszichológus, egyetemi oktató **Kapitány-Fövény Máté** pszichológus, egyetemi adjunktus **Kőváry Zoltán** pszichológus, egyetemi docens **Lukács Liza** pszichológus **Megyeri Zsuzsanna** pszichológus **Nagy Henriett** pszichológus, egyetemi adjunktus **Nógrádi Csilla** pszichológus **Orosz Katalin** pszichológus **Pálinkás-Panyi Anna** pszichológus **Porkoláb-Minarik Annamária** pszichológus **Sebestyén Eszter** pszichológus **Szakács Anna** pszichológus **Szél Dávid** pszichológus **Tisza Kata** író, coach **Tóth Borbála** pszichológus

Karrier

64 Alma a fájától
Máshogy hagyományos karrier

70 Örökségünk a kudarc.
Vagy a siker?
A belső szoftver

90 Az anyaseb gyógyítása
Szabadulás az örökölt női sorsból

92 Mint a kaleidoszkóp
Transzgenerációs hatások a művészetben

Tudomány

72 „Elmosódik a határ az egyén
és a csoport élményvilága között”
*Interjú Bakó Tihamér és Zana Katalin
pszichoterapeutákkal*

76 Örökölt érzések
A rejtélyes epigenetika

78 Választó én
A tudattalan és az emberi sors

82 Melyik úton indulunk el?
A függőség öröksége

Szubjektív

84 Film
3 film a családi örökségről

86 Mögöttes motívumok
Mindig ugyanúgy

88 Táncolj bele az érzéseidbe!
Triggerek nyomában

Objektív

95 Családi örökségeink
praktikusan
Mit kaptunk a felmenőinktől?

KIEMELT SZERZŐINK



Belső Nóra
pszichiáter



Feldmár András
pszichoterapeuta



Kapitány-Fővény Máté
pszichológus,
egyetemi adjunktus



Nagy Henriett
pszichológus,
egyetemi adjunktus



Nógrádi Csilla
pszichológus



Szél Dávid
pszichológus

TUDOMÁNYOS ÉRDEKESSEGEK RÖVIDEN

SZERZŐ PÁLINKÁS-PANYI ANNA

Reziliens emlékekből — építsünk várat



A pandémia kiszámíthatatlanná tette az életünket, sok ember számára hozott extrém kihívásokat. A stresszre és a traumatikus eseményekre egyesek reziliens (lelki ellenálló képességüket mozgósító) módon reagálnak, az élményekből motivációt merítenek, míg mások megbetegszeneznek tőlük. A Zürichi Egyetem idén tavasszal az *Emotion* lapban publikált kutatása arra a különösen aktuális kérdésre kereste a választ, hogy szembenézve a nehézségekkel, milyen eszközökkel fejleszthető a pszichés helyállásunk. A kutatók a reziliencia tartópillérére, az énhatékonyságra (a dolgok befolyásolásába vetett hitünkre) fókuszáltak. A kísérletben részt vevők egyik felével olyan pozitív emléket idéztettek fel, amikor erős énhatékonyságot éltek át, például sikerrel vettek egy fontos tárgyalást vagy letettek egy nehéz vizsgát. A csoport másik felének egy irreleváns kellemes emlékre (például baráti találkozóra) kellett gondolnia. Ezután valamennyiüknek egy negatív érzelmi eseménnyel kellett megküzdeniük. Az eredmények rámutattak, hogy saját énhatékonyságunk felidézése nagyot lendít megküzdésünkön a jelenben. Az efféle emlékfelidezésre tehát eszközként tekinthetünk, ami segít minket problémamegoldó üzemmódba kapcsolni, és nehézség esetén megélni a kontrollunkat.

AJÁNLÓ

IRODALOM + MÁS

MARGÓ FESZT

Írók, költők, zenészek és színészek - végre élőben a júniusi Margón! A Városmajori Szabadtéri Színpad négy napon át lesz újkötetes szerzők, irodalmi díjasok, különleges, irodalmi ihletésű zenei produkciók helyszíne. Barna Imrétől Závada Péterig, a PÉr-beszűdtől a Rájétszigig minőségi művészi alkotások és produkciók képviseltetik magukat az első igazi művészeti örömnépen.

2021. Június 10-13., Városmajori Szabadtéri Színpad, Budapest
facebook.com/margofeszt

ZENE

SZELÁVÍ! FESZTIVÁL

A nagy fesztiválok híján jó pár kisebb kezdeményezés születte, ahol barátságos, kellemes környezetben - és nem mellesleg - új felfedezésre váró vidékeken élvezhetjük a hazai zenészek koncertjeit. Az egyik ilyen (nem is olyan) kicsifeszt a Szeláví!, az öröm, a kikapcsolódás és együttlét háromnapos ünnepe Pilisborosjenőn. Jenőnél. Természet és művészet, gyerek- és felnőttprogramok, főként koncertek várják a városból kiszabadulni vágyókat a Pilisi Parkerdő közvetlen közelében.

2021. Június 18-20., Teve-Szikla, Pilisborosjenő
szelavifesztival.hu

SZÍNHÁZ

KABARÉ MUSICAL

A korai 1930-as évek Berlinjébe repít a világ egyik legismertebb musicaljének legújabb feldolgozása Béres Attila rendezésében. A pikáns történet a kor éles lenyomata, ahol a „pénz mozgatja a világot”, s ha jut belőle, folyik a pezsgő a Kit-Kat kabaréban, ha nem, hát jön a nyomor. Végzetes szerelem és sötét világtörténelem Seress Zoltán, Szilágyi Csenge, Dobó Enikő, Igó Éva, Kern András és mások előadásában.

2021. július 9-10., Margitszigeti Szabadtéri Színpad, Budapest
margitszigetiszinhas.hu



Felmenőket leköröző szülői gondoskodás



Több időt töltünk a gyermekeinkkel, mint saját szüleink tették a hatvanas évek derekán - derül ki a Kaliforniai Egyetemen végzett kutatásból. A *Journal of Marriage and Family* című lapban közreadott tanulmány nagyszabású felmérés adatbázisán alapult, amelyhez 11 nyugati országból (köztük Kanada, Anglia, Dánia, Németország és Szlovénia) több mint 122 ezer szülő szolgáltatott saját beszámolókat a napi rutinjáról, még hozzá 1965 és 2012 között. Kiderült, hogy míg a hatvanas években átlagosan napi 54 percet töltöttek az anyák a gyermekeik körüli feladatokkal (például ételkészítés, öltöztetés, közös játék, orvosi ellátás, lefektetés), 2012-re ez az időtartam átlagosan 104 percre nőtt. Az iskolázottság szerinti bontásból tovább árnyalódott a kép: a felsőfokú végzettségű anyák még több időt, 123 percet töltöttek gyermekeikkel egy átlagos napon. Az apák értékei még szembetűnőbb változáson mentek át: 16 percről 59-re nőtt a gyermekekkel aktívan töltött napi átlag időtartam. Felsőfokú végzettségű apák még több időt, 74 percet töltöttek el így a napjukból.



Belső mozin minden ijeszőbb



Milyen érzés lenne cápatámadás, túrabaleset vagy repülőszerencsétlenség áldozatának a bőrébe képzelni magunkat? Az ausztrál Új-dél-walesi Egyetem merész kísérletében afantáziás (vizualizációra képes) és egészséges személyek olvashattak a képernyőn lassan kibontakozó, ijesztő helyzeteket, miközben elektródákkal mérték bőrük izzadását, mint érzelmi (félelmi) reakciójuk első számú hírnökét. Az idén márciusban a *Proceedings of the Royal Society B* című lapban publikált eredmények szerint a képzeletünk képkockái és az érzelmeink között szorosabb a kapcsolat, mint eddig sejteni lehetett. Az afantáziás személyek izzadása nem változott a rémisztő történeteket olvasva, míg egészséges társaikat jócskán megizzasztotta, hogy képzeletben látták maguk előtt a jeleneteket. A kísérlet második részében az ijesztő történeteket képekkel is illusztrálták, aminek hatására az afantáziások is izzadásnak indultak, a képek hatására bennük is kialakult a félelmi reakció. A kísérlet vezetői szerint izgalmas bizonyíték született arra, hogy a képzeletünk kulcsszerepet játszik a gondolataink és az érzelmeink összekapcsolásában.



A bumeráng a szülőkre üt vissza



Rekordarány, hogy – a brit Nemzeti Statisztikai Hivatal adatai szerint – a fiatal felnőttek körülbelül negyede otthon él a szüleivel Nagy-Britanniában. Egy 2018-as kutatás, amely a London School of Economics zászlaja alatt futott, arra a következtetésre jutott, hogy a szülők isszák meg a levét, ha felnőtt gyermekük visszaköltözik az „üres fészekbe”. A bumeráנגgenerációként emlegetett hazaköltöző fiatalokat már sokféle kutatás célozta meg, a *Social Science & Medicine* lapban megjelent vizsgálatban a szülei pszichés jóllétére voltak kíváncsiak a szakemberek. Ötven év felettieket vontak be a 2007–2015 közötti hosszmetzeti kutatásba 17 európai országból, és arra jutottak, hogy a szülők életminősége szignifikánsan romlott, ha felnőtt gyermekük visszaköltözött hozzájuk. Az életminőség jelzőiként a hétköznapi során megélt autonómiát, kontrollérzést, szórakozást és önészlelést figyelték. Az összefüggést nem befolyásolta a hazaköltözés oka, ugyanakkor nem mutatkozott semmilyen negatív hatás abban az esetben, ha más gyermek még otthon lakott, azaz „a fészek” nem volt üres.

Természeti kincseink gyógyító oldala



A vidéki és a tengerparti környezet kenterbe veri a városi zöld környezet pozitív hatását a lélekre – derül ki az *Environment & Behavior* oldalain nemrég óta olvasható tanulmányból. A különböző angliai intézmények koprodukciójában készített vizsgálatban több mint 4500 ember beszámolója alapján elemezték a különféle természeti környezetek hatását a pszichés jóllétre. A természetben tett látogatások alatt és után átélt élményekből világossá vált, hogy a vidéki, tengerparti és a védett besorolású térségek (például nemzeti parkok) látogatása váltott ki igazán jelentős pozitív hatást, főleg harminc percnél hosszabb jelenlét esetén. Ezeken a helyeken nagyobb mértékű ellazulást, feltöltődést, a természethez fűződő erősebb érzelmi kapcsolódást éltek át az emberek, mint más zöld környezetekben, például városi parkokban. Érdekes módon minél magasabb volt a védettségi besorolása egy helynek, annál erősebben jelentkeztek a pszichológiai előnyök. A kutatók felhívják a figyelmet a természeti kincseink fokozott védelmére, hiszen ezek a helyek lelki feltöltődésünk szempontjából is aranyat érnek.



Bazár

NYÁRI VÁLOGATÁSUNK



A Vichy legújabb innovációja

Tegy félre a garbókat és a sálakat, és inkább tegyen valamit a nyak, a dekoltázs és az arc bőrének feszesítéséért a Vichy Neovadiol Phytosculpt arckrémrel. Ez a termék kifejezetten a változókorban végbemenő hormonális változások bőrré gyakorolt hatásainak csökkentésére lett kifejlesztve, és hatékonyságát klinikai tesztek bizonyítják.

A fitoszterolok (vadpáfrány-kivonatban található) hozzájárulnak a bőr állapotának javulásához. Segítenek a nyak és a dekoltázs bőrét tónusosabbá, az arc kontúrait feszesebbé alakítani. Nyolc héten keresztül napi kétszeri használat mellett az arckontúr megereszkedése akár 33% -kal, a nyak bőrének megereszkedése pedig akár 25% -kal csökkenhet*. A Vichy Neovadiol Phytosculpt gyógyszertárakban kapható termék. (*Bőrgyógyászati felügyelet mellett végzett klinikai tanulmány 53 nő részvételével.)

www.vichy.hu



MADARÁSZ ÉVA: Hullámvásút

Ha nem kapja rajta az apját a konyhában azzal az idegen nővel, nem hullik minden darabokra, gondolja a 15 éves Temesi Eszter. Madarász Éva színésznő első regénye érzékenységgel ábrázolja az élet első nagy megrázkódtatásaival és a dolgok összetettségével szembeesülő, vívódó kamaszlány összekuszálódott érzelmeit szülei válása, a költözés, az elsőként tapasztalt fajgyűlölet és a káosz közepén beköszönő szerelem özönében.

<https://mora.hu/konyv/hullamvasut/>



Új szezon, új stílus

Akárhol töltjük a nyarat az F&F új nyári kollekciója garantáltan megszínesíti az életünket, és minden alkalomra tartogat számunkra egy-egy csodás ruhadarabot a legújabb trendeknek megfelelően, a megszokott kedvező áron! A virágos maxi ruhák, puffos ujjú blúzok, fodros szoknyák és élénk színű felsők továbbra is az optimizmusról szólnak! Szerezd be te is a hozzád illő darabokat!

További inspiráció: tesco.hu/f-ruhazat



Okosóra megnyerő küllemmel

A Garmin Venu® okosórái a mindennapok gyönyörű kiegészítői. Fogadják e-mail- és szöveges üzeneteidet, illeszkednek aktív életstílusodhoz, figyelik a pulzusodat, számolják a megtett lépéseket és az elégetett kalóriát. Mindezt a hozzád illő és színben és formában.

www.garmin.hu



INTERJÚ ZÁVADA PÁLLAL ÉS ZÁVADA PÉTERREL

„Az ember magát próbálja minél inkább megérteni”

SZERZŐ **GÓCZA ANITA** FOTÓK **MÁTÉ PÉTER**