

hvg extra

Család **A SZABADSÁG ÁRA**
Ahol az éhatáraink kialakulnak

Karrier **SZABADSÁGRA MENNI**
Tanuljunk a hobbitoktól

Ára: 1090 Ft

Pszichológia

ÖNISMERET | PÁRKAPCSOLAT | CSALÁD | KARRIER

2021/1.



SZABADSÁG KÍVÜL-BELÜL

KAJDI CSABA: „El kellett fogadnom és meg kellett szeretnem magam”
KORLÁTOK ÉS SZABADSÁGOK Lehetőségtörténetek **SORSFORDÍTÓ**
HATÁRAINK Zsigeri érzések **A SEBEZHETŐSÉG ÜNNEPLÉSE** Teljes
szívvel élők **A PÁRKAPCSOLAT BÖRTÖN?** Szárnyakat adni gyerekeinknek



HERSTORY

Love inspires

**AZ ÖNSZERETET EGYET JELENT
AZ ELFOGADÁSSAL ÉS A SZABADSÁGGAL.**



Megtanultam, hogy előtérbe helyezni magamat nem önzőség. Egyszerűen csak szükséges. És ez nem csak rólam szól. Ez egy összetettebb történet része, melyben önmagam szeretete mindenki mást inspirálhat!

#MyStoryMatters #MindenTörténetSzámít #mostén

Keress AVON Tanácsadódnál, vagy rendeld meg online!

WWW.AVON.HU

Pszichológia

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

A KIADVÁNY ELKÉSZÍTÉSÉBEN

KÖZREMŰKÖDTEK: Balla István, Bede Zsuzsanna, Beke Szilvia, Belső Nóra, Büky Dorottya, Dragomán György, Faludi Viktória, Feldmár András, Földi Miklós, Gerevich József, Gregó Enikő, Gócza Anita, Héjja Edit, Héjjas Emese, Horváth Szilvia, Jarovinskij Vera, Kapitány-Fövény Máté, Kenyeres András, Kőváry Zoltán, Lajos Andrea, Léder László, Makai Gábor, Megyeri Zsuzsanna, Mihalec Gábor, Miklósi Zoltán, Nógrádi Csilla, Orosz Katalin, Palásthy Orsolya, Pálincás-Panyi Anna, Porkoláb-Minarik Annamária, Sallay Éva, Sebestyén Eszter, Sebők Györgyi, Singer Magdolna, Szabó T. Anna, Szakács Anna, Szél Dávid, Szeptelszky Zsuzsanna, Tisza Kata, Tomka Eszter

LAYOUT, NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS,

BORÍTÓTERV: Németh Imre

FOTÓK: Shutterstock

ILLUSZTRÁCIÓK: Dusik Móni,

Kreif Zsuzsi, 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. március



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.

Beköszönő

Megszabadulnánk már egy kicsit a munkánktól? Vagy éppen a családuktól? Legszívesebben csak magunkban töltenénk az időt egy lakatlan szigeten? Hányszor sóhajtottunk fel ekképpen, vagy kívánunk magunknak lemondóan valami hasonló felszabadító ölműnyt? Miközben így érezzük, béklyóba kötnek a feladataink, a kötelezettségek, az emberek, akik körülvesznek bennünket. Nos, az elmúlt időszak, sok más mellett, legfőképpen a szabadságunkat körbe jelezte meg, és, remélhetőleg, irányította a figyelmünket nagyon más irányba ebben a körülményben. A külső szabadságfokok egy csapásra illúzióvá váltak – nincs pihenet utazás, nincs kikapcsoló program, kirándulás is csak műrtókkal, így önkéntelenül is befel kell fordulnunk, és magunkból erő meríteni. Belső világunkban megtalálni a szabadságot korlátozások, kötétségek között – hogyan lehetséges ez?

Szörnyi Krisztina
főszerkesztő



Trend

4 Hírek

Tudományos érdekességek röviden

8 „El kellett fogadnom és meg kellett szeretnem magam”

Interjú Kajdi Csabával

12 A ló hátán

Mikor vagyunk szabadok?

15 Lehetőségtörténetek

Korlátok és szabadságok

Önismeret

18 Szűrés, válogatás

Külső és belső elvárások

22 Zsigeri érzések

Sorsfordító határaink

25 Popeye, a tengerész

Én én vagyok

28 Teljes szívvel élők

A sebezhetőség ünneplése

30 Túl öreg vagyok én már ehhez?

Gátló normáink

Párkapcsolat

34 Értékrend és határok a párkapcsolatban

Határtalan szeretet?

38 Negatív mintáink újraírása

A szabadság egyik formája

42 Életünk karmestere

A párkapcsolat börtön?

45 A vágy sötét oldala

Dühös párok

48 Játék és játszma

Az önmagunk köré rajzolt kör

Család

50 A szabadság ára

Család: ahol az énhatáraink kialakulnak

54 Akit megértene, azt szeretik

A baba megfelelő korlátozása

58 Szárnyakat adni

Vagányságfaktor és szülői viselkedés

SZAKÉRTŐINK

Bede Zsuzsanna szexuálpszichológus **Büky Dorottya** tanácsadó, a Feldmár Intézet munkatársa **Faludi Viktória** pszichológus **Földi Miklós** pszichológus **Gerevich József** pszichiáter, egyetemi tanár **Gregó Enikő** pszichológus **Héjja Edit** pszichopedagógus **Héjjas Emese** coach **Jarovinszkij Vera** pszichológus, táncterapeuta **Kenyeres András** business coach, tréner **Kőváry Zoltán** pszichológus, egyetemi docens **Léder László** pszichológus **Makai Gábor** pszichológus **Megyeri Zsuzsanna** pszichológus **Mihalec Gábor** párterapeuta **Orosz Katalin** pszichológus **Pálinkás-Panyi Anna** pszichológus **Porkoláb-Minarik Annamária** pszichológus **Sebestyén Eszter** pszichológus **Szakács Anna** pszichológus **Szvetelszky Zsuzsanna** szociálpszichológus **Tisza Kata** író, coach

60 Emelj át a küszöbön!

Az apa szabaddá tesz

62 Egy jelrendszer titkai

Bátorság szeretni és szeretve lenni

Karrier

64 Nem megszokott pályák

Szabadnak lenni a munkában

69 Belső hangok áthangszerelése

Kijönni a tanult tehetetlenségből

72 Tanuljunk a hobbitoktól

Szabadságra menni

74 Ha felnövök, megadom

A pénzügyi függetlenség pszichológiája

Tudomány

76 Szembenézni a világgal

A pszichológia a szabadságról

80 A szavak felszabadító ereje

Cselekvő lények

Szubjektív

84 Film

3 film a szabadságról

87 Amit a halálunk előtt leginkább megbánunk

Életbátorság

90 Elrejtett nők lázadása

Szabadulóművészet

92 Beszélgetések szexről anya és lánya között

Egy hibrid könyv és (utó)rezgései

Objektív

95 Szabadság lépésről lépésre

KIEMELT SZERZŐINK



Belső Nóra
pszichiáter



Feldmár András
pszichoterapeuta



Kapitány-Fővény Máté
pszichológus,
egyetemi adjunktus



Nógrádi Csilla
pszichológus



Singer Magdolna
gyásztanácsadó



Szél Dávid
pszichológus

Trend

HÍREK

TUDOMÁNYOS ÉRDEKESSEGEK RÖVIDEN

SZERKÖ PÁLINKÁS-PANYI ANNA

Klímakölcsön visszajár



Komoly fejtörést okoz ma a szociálpszichológusoknak az a kérdés, hogyan motiválhatók az emberek a környezettudatosabb beállítottságra a jövő generációinak érdekében. Az amerikai Massachusetts Amhersti Egyetem és a Pennsylvaniai Egyetem kutatói a reciprocitás, az adok-kapok kölcsönösségnek alapvető emberi normájából kiindulva ugrottak neki a vizsgálódásnak. A jótettek lekötelezettséget és viszonzási szándékot váltanak ki az emberekből, a „tartozás” pedig evolúciós növekedés pontból máris irányba is törleszthető. A kutatók a kérdéseikkel mások olyan morális cselekedeteit idéztették fel a kísérleti alanyokban, amelyek most az elhasznált szolgálatok. Ez a gondolati utazás hirtelen és morális kötelezettségérzést váltott ki a megkérdezettekben, ami arra sarkallta őket, hogy viszonyozzák jövedelmük morális tetteit azzal, hogy a jelenben mit tesznek gesztusokat a jövő emberei számára — derül ki a kutatók *Personality and Social Psychology Bulletin* online felületén nemrég publikált eredményeiből.

AJÁNLÓ

KARRIER

ONLINE ÁLLÁSBÖRZE A HVG-TŐL

A HVG Online Állásbörzén március 23-tól április 6-ig folyamatosan pályázatsz új állásokra. Március 23-25-e közt a virtuális térben találkozhat a munkaadókkal, „átnyújthatod” az önéletrajzod, majd online jelentkezhetsz új munkákra. Mindezt biztonságosan, kényelmesen teheted meg – akár otthonról. Az új helyszínhez újraszabott szolgáltatások járnak: a CV-det a börze standjainál egy kattintással a vezető munkaadók „kezébe adhatod”. Chaten építhetsz kapcsolatot az ország vezető vállalataival, és így jó benyomást téve növelheted az esélyeidet egy remek állásra. Szakmai webelőadások, videók, képgalériák és cégismertető engednek részletes betekintést a munkaadók életébe, aminek köszönhetően jobb döntést hozhatsz arról, hova érdemes pályáznod. Ingyenes vagy kedvezményes hozzáférésekkel támogatnak, hogy a legjobb formádat mutasd, és jól informált legyél. **További részletek és regisztráció:** allasborze.hvg.hu

SZÍNHÁZ

ELŐADÁS FOTELBÓL

Sok negatívuma mellett a karanténhelyzet új élményeket is hozott éppen az otthonunkba. Amellett, hogy távkapcsolatokat kellett építenünk és fenntartanunk, kattintásnyi közelségbe kerültek olyan kulturális élmények, amelyekre korábban alig-alig volt módunk eljutni. A művészek hihetetlen gyorsasággal reagáltak az új kihívásokra, és online előadások, koncertek sora kínált felüldülést a feszült napokra. Mára a színházak, alkalmi társulások, drámaírók már új előadásokat is létrehoztak és bemutattak kifejezetten a digitális csatornákon, támogassuk hát a munkájukat, és nézzük együtt otthonról, a kényelmes fotelból a friss bemutatókat, vagy pótoljuk az előadásokat, amelyek korábban távolság vagy időhiány miatt elérhetetlenek voltak számunkra. Élmény a képernyőn – többek között az Örkény, a Katona, a Centrál vagy a Vígszínház előadásaiból!

Info: eszinhaz.hu; centralszinhaz.hu



Éhezünk a társaságra



Az izoláció alatt egy vagyunk a társaságra, akár egy falat kenyőrrre. Neurológiailag nagyon hasonló mechanizmus zajlik ugyanis bennünk akkor, amikor emberi interakciókból szenvedünk hiányt, mint amikor éhezünk – erre jutottak az amerikai Massachusettsi M szaki Egyetem kutatói. A munka ördekessége, hogy az adatfelvétel még a pandémia eltti időben zajlott, mit sem tudva arról, milyen aktualitásuk lesz az eredményeknek azok publikálásakor a *Nature Neuroscience* című folyóirat 2020. novemberi számában. A kísérlet rösztve it egy napra teljesen elzérték a társas ingerektől, majd együtt szórakozó társaság köpeivel szembesítették ket, miközben agyi reakcióikat vizsgélték. Az alanyok fejőben hasonló neurológiai folyamatok aktivélódtak, mint azoknál, akiknek egynapi éhezhetős utén inycsiklandó ötlettel mutattak köpeket. Minőli éhesebbnek vagy magányosabbnak érezte magát az illető, annél er sebb aktivitést mutatott agyának feketeállomány (substantia nigra) része. A magányosan töltött napra er sebb reakciót adtak azok, akik társas ingerekben gazdag öletet ölnek, mint az elszigeteltebben ölk. A kutatók egyőrtelm en beigazolódni látték azt az intuitív tőzist, hogy a pozitív társas kapcsolódások alapvet emberi szükségletnek számítanak.

Más nyelven

máshogy fáj



Érzőseink körülírására nyelvenkőnt eltőr eszköz-kőszletünk van. A kutatókat jogosan foglalkoztatja az a kőrdős, hogy a fizikai őszlelőst befolyásolja-e, ősh ige, hogyan egy adott nyelv ősh a hozzé kapcsolódó kulturális mező. Amerikában, a Miami Egyetemen kőtnyelvű, latin-amerikai emberek közrem ködősővel vizsgélték a kőrdőst. 80 önkőntes vett rősztt a rendhagyó kísérletben, amelyben valameny nyiüknek fájdalmas ingereket kellett átvőszelniük – az egyik csoportban azonban angolul, a másikonban spanyolul zajlott a kommunikáció. Az alanyoknak őrtőkelniük kellett a fájdalom mőrtőkőtt, amit az alkarjukhoz őrintett forró tőrgy okozott, miközben testi vőlaszaikat (szívverőst, izzadást) monitorozták a kutatók. Vőgőll latin ősh amerikai kulturális identitásukkal, nyelvhasználatukkal kapcsolatban kőrdéztőket. Az *Affective Science* című lapban nemrőg megjelent kutatási beszámoló alapjén őrdekes összefőgős bontakozott ki: nem őnmagában a nyelv, hanem a nyelvhez való viszony befolyásolta a fájdalomőrzetet. A dominánsabb kulturális identitásuk nyelvőn kommunikélok nagyobb fájdalomról számoltak be ősh hevesebb testi reakciókat mutattak, mint azok, akik nem els őlegesnek őrzett anyanyelvüket használótték a kísérlet alatt.



Lányos anyák

és fiús apák



Képzeljünk el egy szülőt, akinek bevásárlás közben éppen annyi ideje marad, hogy kőt, különböző nemű gyereke közül az egyiknek szerezzen egy kis meglepetést. Melyikük lenne a szerencsés, a fű- vagy a lánygyermek? Az amerikai Rutgers Üzleti Iskola nemrég lezajlott kísérletéből egy tényleg, az anyák valószínűleg költenek a lányokra, az apák pedig a fiúkra, noha valamilyen módon még őrzi, azonosan állnak mindkét gyermekükhöz ajándékozás tekintetében. A *Journal of Consumer Psychology* hasábjain felidőzött egyik kísérletben állatkerti látogatás során egy körrel ív kitöltésű kérdőívbe arról dönthetett a szülő, hogy a kislánynak vagy a kisfiúnak választ iskolatáskát ajándékozta. A szülők rendre az azonos nemű gyermekük felé hárítottak: az anyák háromnegyede a lányos táskát, míg az apák 87 százaléka a fiú táskát vitte haza magával. Egy másik vizsgálatban 25 dolláros államkötvény sorsáról dönthettek a szülők. Itt sem alakult másképp a helyzet, pedig amerikai és indiai családokkal is elvégezték a kísérletet: a szülővel azonos nemű gyerekek sokkal jobb esélyekkel indult az ajándékozást.



Közösen sírunk,

közösen nevetünk



Egy átlagos emberi arcon 43 izom felel a különböző arckifejezésekért. Vajon ugyanegy csodákozónak, lelkesedőnek és szomorkodónak a világon különböző pontjain élnek? A híres angol természettudós, Charles Darwin az érzelmek univerzalitása mellett tette le a voksát. Az Egyesült Államok nyugati felén fekvő Kaliforniai Egyetem kutatói pedig nagyszabású munkával, hatmillió YouTube-videó elemzésével eredtek a kérdésre. Az összesen 144 országból származó felvételben különféle társas helyzetek mellett (például esküvő, rockkoncert, tiszteletdíj) megannyi érzelemkifejezés látható. A kutatók a Google-lal együttműködve az emberi arc reakcióinak elemzéséhez egy algoritmust fejlesztettek ki, amely a kifejezések mögötti neurális kapcsolódásokat tudja azonosítani és összevetni. A *Nature* folyóiratban 2020 végén publikált tanulmány szerint a különböző kultúrákban az emberek 70 százalékban mutatnak azonos arckifejezéseket adott társas szituációkban, és 16 univerzális érzelem igazolódott, amelyek a következők: élvezet, düh, féltékenység, koncentráció, zavar, vágyakozás, eufória, elárgedtség, csalódottság, kötségség, megvetés, féltalom, szomorúság, öröklés, meglepesség és örömjongás.

Előfizetési akció



Fizess elő egy évre
a Pszichológia magazinra,
és most ajándékba megkapod
**Feldmár András:
Szabadság és szabad akarat**
című könyvét!

MEGRENDELÉS: BOLT.HVG.HU/PSZICHOLOGIA

Az éves előfizetés ára: 4360 FT + 300 Ft postaköltség.

Az akció a készlet erejéig, de legkésőbb
2021. május 29-ig érvényes.



Csatlakozz Facebook-, YouTube-,
Instagram- és Spotify-csatornánkhoz!

hvg extra
Pszichológia
MAGAZIN



INTERJÚ KAJDI CSABÁVAL

„El kellett fogadnom és meg kellett szeretnem magam”

SZERZŐ **GÓCZA ANITA** FOTÓK **MÁTHÉ KRISZTIÁN**