

hvg extra

Család JAVÍTHATÓ KAPCSOLATOK  
Bízom magamban, bízom benned

Karrier BÁTORSÁGPRÓBÁK  
Az önbizalom nem érzés, tett

Ára: 1090 Ft

# Pszichológia

ÖNISMERET | PÁRKAPCSOLAT | CSALÁD | KARRIER

2021/4.



BIZALOM

ÉS HÁLA

**INTERJÚ: RIPPEL FIVÉREK** „Nem volt gyerekkorunk, de nem is nőttünk fel”  
**A JELEN ÜNNEPLÉSE** - Hálás szívvel a mindennapokban **A POZITIVITÁS FORMÁI**  
Tanuljunk meg segítséget kérni! - **A BIZALOM ÚTJÁN** Bízni a gyermekünkben  
- **LÁTSZATÉLET, LÁTSZATSZÜLŐK** - Hogyan nyerjük vissza a reményt?





S I G  
S I G N A T U R E  
U R E



## SIGNATURE, A TE VÉDJEGYED

A Signature illatok fából készült keretét  
fényképtartóként is használhatod.

Keresd Brand Partnerednél vagy regisztrálj  
online és vásárolj meg 20% kedvezménnyel.

[www.oriflame.hu](http://www.oriflame.hu)

ORIFLAME  
SWEDEN



# Pszichológia


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

A KIADVÁNY ELKÉSZÍTÉSÉBEN  
KÖZREMŰKÖDTEK: Balla István, Beke Szilvia,  
Belső Nóra, Buda László, Cser Zoltán, Dragomán  
György, Filep Orsolya, Gerevich József, Hajdu  
Judit, Harmat László, Horváth Szilvia, Illényi  
Balázs, Kapitány-Fövény Máté, Kádár Annamária,  
Kulcsár Hajnal, Lippai Roland, Makai Gábor,  
Márky Ádám, Megyeri Zsuzsanna, Mihalec  
Gábor, Miklósi Zoltán, Nagy Beáta Magda, Nagy  
Henriett, Nógrádi Csilla, Orosz Katalin, Pálkás-  
Panyi Anna Rómer Glória, Sebők Györgyi, Singer  
Magdolna, Szabó T. Anna, Szakács Anna, Szakács  
Hanna, Szondy Máté, Szeptelszky Zsuzsanna,  
Temesvári Orsolya, Tisza Kata, Tomka Eszter

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](http://hvg.hu/pszichologiamagazin)  
 [hvgextrapszichologiamagazin](https://www.facebook.com/hvgextrapszichologiamagazin)

NYOMDA: EDS Zrínyi Zrt.,  
Vác, Nádas utca 8.  
FELELŐS VEZETŐ:  
Vágó Attila vezérigazgató  
[www.ipresscenter.hu](http://www.ipresscenter.hu)

A kiadvány készült: 2021. november



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

Elsőre talán nem nyilvánvaló, mennyi mindent jelent jóllétünk szempontjából az, hogy örülni tudunk az első reggeli napsugárnak, gyermekünk álmos mosolyának, a természet szépségének vagy egy idegen barátságos gesztusának. Pedig a hála érzete, amit számos hasonló esetben elfelejtünk tudatosítani és megélni, egyértelműen pozitív hatással lehet arra, mennyire bízhatunk önmagunkban és másokban, és mennyire reménytelinek látjuk a jövőt. A hála a jelen ünnepe, írja szerzőnk, és bizony, csak gyakorlás kérdése, hogy a legsötétebb időszakokban is meg tudjuk találni azokat a fénypontcskákat, amik reményt és bizalmat keltenek életünkkel kapcsolatban. Ami jó, az hamar megszokottá válik, és a problémás dolgokat jóval hamarabb észreveszszük, mivel arra vagyunk huzalozva, hogy mihamarabb megküzdjünk velük. Ahhoz viszont, hogy ezt sikerrel tegyünk, szükségünk van arra a belső erőforrásra, amit a hála és a bizalom érzete nyújt számunkra. Ezért érdemes megállnunk és elidőznünk kicsit a hétköznapi apró, pozitív élményeinél, vagy a különlegesen szép és fontos alkalmakkor, amelyek hosszú távra üzemanyagot kínálnak énképünk és kapcsolataink pozitív befolyásolásához.

Szörnyi Krisztina  
főszerkesztő





## Trend

- 4 Hírek**  
*Tudományos érdekességek röviden*
- 8 „Nem volt gyerekkorunk,  
de nem is nőttünk fel”**  
*Interjú a Rippel fivérekkel*
- 12 Ültessünk fát!**  
*A pozitívitás formái*

## Önismeret

- 14 A jelen ünneplése**  
*Hálás szívvel a mindennapokban*
- 18 A kötél kötése**  
*Közös hit*
- 21 Hogyan nyerjük  
vissza a reményt?**  
*Üres tankkal az úton*
- 24 Áldásos módszerek**  
*Hálagyakorlatok*
- 27 A bizalom útján**  
*Tanuljunk meg segítséget kérni!*

## Párkapcsolat

- 30 Híd, pillérekkel**  
*A bizalom megtartása a párkapcsolatban*
- 34 A szakítás utáni újrakezdésről**  
*Ajándék számunkra*
- 38 Köszönöm, hogy vagy nekem**  
*Hála a párkapcsolatban*
- 40 Az elvesztett bizalom  
visszaszerzése**  
*Megcsalás után*
- 44 Boldog ember kiváltsága?**  
*A létezés megbecsülése*

## Család

- 46 A színes kövek ereje**  
*Család a Marsról*
- 50 Javítható kapcsolatok**  
*Bízom magamban, bízom benned*

## SZAKÉRTŐINK

**Belső Nóra** pszichiáter **Buda László** pszichiáter **Cser Zoltán**, a Tan Kapuja Buddhista Főiskola tanítója **Filep Orsolya** pszichológus **Gerevich József** pszichiáter, egyetemi tanár **Hajdu Judit** pszichológus **Harmat László** pszichológus **Kapitány-Fövény Máté** pszichológus, egyetemi adjunktus **Kádár Annamária** pszichológus **Megyeri Zsuzsanna** pszichológus **Mihalec Gábor** párterapeuta **Nagy Beáta Magda** pszichológus, szociológus **Nagy Henriett** pszichológus, egyetemi docens **Nógrádi Csilla** pszichológus **Pálinkás-Panyi Anna** pszichológus **Rómer Glória** pszichológus **Singer Magdolna** gyásztanácsadó **Szakács Anna** pszichológus **Szakács Hanna** pszichológus **Szvetelszky Zsuzsanna** szociálpszichológus **Tisza Kata** író, interkulturális pszichológiai szakértő

**55** Tűzként lobog  
*Hálásnak lenni a veszteségeinkért*

**58** Látszatélet, látszatszülők  
*Bízni a gyermekünkben*

**62** Több mint köszönöm  
*Hálás gyermekké nevelés*

## Karrier

**64** Új életek  
*Hárman, akik reményt adnak a munkájukkal*

**68** A Földről a Holdra  
*A történetmesélés művészete*

**71** Bátorságpróbák  
*Az önbizalom nem érzés. Tett.*

## Tudomány

**74** Az emberek jók  
*Itt vagyunk egymásnak*

**78** Fél siker  
*Remény és gyógyulás*

**80** Egy ajtó – egy lépés  
*A gyors és mély változásokról*

**83** Belső piramis  
*Mértékrend az értékrendben*

## Subjektív

**86** Film  
*3 film a reményről*

**90** Segítő mesterek  
*Hálából szerelem*

**93** Így éltem meg  
a poszttraumás növekedést  
*Mi számít igazán?*

## Objektív

**95** Hat tipp a sikeres megküzdéshez  
*Hogyan küzdhetjük le a klímaszorongást?*

## 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



## *A stressztől* empatikusabbak leszünk



Hogyan hat a stressz az empátiánkra és önzetlen segítő viselkedésünkre? – erre a kérdésre kereste a választ Claus Lamm, a Bécsi Egyetem professzora és csapata. A kísérletben vizsgált 80 önkéntes egy része először pszichés stressznek volt kitéve, ezt követően fájdalmas kézműtétről néztek fotót, és a műtétet elszenvedő érzéseit kellett élénken elképzelniük. A csoport egyik felét úgy tájékoztatták, hogy a műtétet érzéstelenítés mellett végezték, a másik fele nem kapott ilyen információt. Végül pénzösszeg szétosztásáról dönthettek maguk és egy idegen között. Lammék mágneses rezonanciavizsgálattal követték figyelemmel és hasonlították össze, mi zajlott a résztvevők fejében a kísérlet egyes részeiben, és

hogyan hatott a stressz a viselkedésükre. Az eredmények arról árulkodtak, hogy stresszes állapotban az emberek erősebben reagáltak a műtéti képekre, nagyobb empátiát váltottak ki belőlük a látottak, mint eredetileg nyugodt társaikból. Ugyanakkor a stressz eltompította a nézőpontváltási képességüket, figyelmen kívül hagyták, hogy a műtét valóban fájdalommal járt-e az alanynak. Végül a nagyobb empátikus odafordulás nagyobb pénzügyi adakozási kedvvel is társult – olvashatuk a *Social Cognitive and Affective Neuroscience* oldalain. Az eredmények alapján felmerül a kérdés, hogy stresszes állapotban mennyire tudunk józanul ítélni arról, valóban igénylik-e mások a segítségünket.

# AJÁNLÓ

## KÖNYV

### VÁLASZD AZ ÉLETET



A világhírű pszichológus, Viktor E. Frankl auschwitzi beszámolója megrendítő olvasmány, mégis reményt és humanizmust tükröz, amelyből magunk is meríthetünk. Önéletírásából megismerhetjük azokat a személyes történeteit, amelyek a szenvedések és veszteségek közepette erőt, kitartást, mélységes emberszeretetet biztosítottak számára. Azokról a tapasztalatokról is mesél, amelyek a rezilienciakutatás előfutárává és az értékközpontú pszichoterápia megalapozójává tették: a zsidó szülői házról, Sigmund Freudhoz és Alfred Adlerhez fűződő fiatalkori kapcsolatairól, az öngyilkosság által fenyegetett fiatalok körében végzett munkájáról, a náci eutanáziaprogramjával szemben kifejtett ellenállásáról, politikai üldöztetéséről, deportálásáról, majd hazatéréséről Bécsbe, ahol majd egész életét töltötte. Sorait sokszor nem könnyű olvasni, ám szemléletéből és tanulságaiból mi is rengeteg pozitív energiát nyerhetünk.

Viktor E. Frankl: **Válaszd az életet - Visszaemlékezések**, Open Books, 2021.

## INSTA

### SEXUÁLIS EDUKÁCIÓ

A **@hogyanmondjam** Instagram oldal segítséget igyekszik nyújtani a szülőknek abban, hogy szégyen és tabumentesen tudjanak a gyerekekkel beszélgetni a szexualitásról, érzésekről, testről és mindenről, ami ehhez kapcsolódik. Könnyen olvasható és érthető formában adnak praktikus válaszokat arra a kérdésre: hogyan mondjam, hogyan beszéljek vele a kényes kérdésekről. A válaszok és mottójuk egyértelmű: csak őszintén, de az ő szintjén.

PSZICHOLÓGIA

## Hálával motiválható diákok



A motiváció fenntartása a modern kor egyik nagy feladása, a munkában éppúgy, mint a tanulmányok során. Nem csoda hát, hogy a kutatások is folyamatosan célba veszik a témát. Egy frissen megjelent tanulmányból úgy tűnik, a főiskolásoknak megtérülő befektetés közlebbi kapcsolatba kerülni a hála érzésével egy új szokás beiktatása révén, ha motivációtöbbletre van szükségük a tanulmányaikhoz. A kiotói Ritsumeikan Egyetemen lezajlott kutatás résztvevőinek két héten keresztül napi rendszerességgel kellett számot adniuk öt dologról, amiért hálát éreztek. Tanulmányaikkal kapcsolatos motivációjukról az első és második hét végén, majd egy és három hónap múlva töltötték ki kérdőívet. Az eredményeket pedig összevetették a hálagyakorlatot nem végző hallgatókéval mint kontrollcsoporttal. A részletes eredményekből – amelyekről a *BMC Psychology* című lapban olvashattunk – kiderült, hogy alig két hét alatt statisztikailag megragadhatóan emelkedett azoknak a diákoknak a motivációja, akik a gyakorlatok révén több hálát éltek át. Ez a változás ráadásul három hónap múlva is kimutatható maradt náluk.



## Tapasztalta már a bénító paradoxont?



Kecsegtetőnek tűnik, ha van miből választanunk, amikor döntés előtt állunk. Azonban a bőség zavara tudományosan megragadható tényezővé válik, amint azt a döntést valóban meg is kell hoznunk. Az amerikai Buffalói Egyetemen „bénító paradoxonnak” nevezték azt a jelenséget, amikor a rendelkezésre álló lehetőségek túl magasra teszik a mércét az egyénnek, aki így nagyon jó döntést akar hozni – ám nem érzi képesnek magát rá, és a belső félelem a rossz döntéstől végül tényleg rossz irányba billenti a döntéshozatal folyamatát. A *Biological Psychology* magazinban nemrég publikált 500 fős vizsgálatban fiktív társkereső profilok közül kellett kiválasztani az ideális partnert. Mindeközben pszichofiziológiai méréseket végeztek a résztvevőkön (például nézték a pulzust és a szívverés erősségét). Az értékek alapján a nagyszámú opció elé állított résztvevők jelentősebbnek, egyúttal elárasztónak, túlterhelőnek élték meg a választást, nem úgy, mint a kevesebb lehetőséggel szembesülők. A szerzők ajánlása szerint a bénultság csökkentésére érdemes belegondolni az aktuális döntés valódi jelentőségébe (például egy elhibázott vacsoramenu még nem a világ vége), és hasznos, ha előre lefektetünk néhány egyszerű vezérfonalat, ami segítségünkre lesz a választásban.



## A rossz érzések — kétszer ütnek



Nem éri meg nyomasztani magunkat negatív érzelmeink miatt, mert csak tovább rontunk a helyzeten – tömören ez derült ki a Kaliforniai Egyetem kötelékében zajlott vizsgálatban megkérdezett 1300 amerikai válaszaiból és tapasztalataiból. A személyes formában és online térben zajló kutatássorozat tanulsága szerint azok az emberek, akik rendszerint elfogadóan viszonyulnak negatív érzelmeikhez (amikor például dühösek, csalódottak vagy szomorúak), kevésbé gyakran élnek át ilyen érzelmeket, és jellemzően jobb pszichés egészségnek örvendenek. Míg az önostorozásra hajló egyének, akik ellenállnak, tiltakoznak negatív állapotaikkal szemben, és bírálják magukat érzelmeik miatt („Miért nem tudom jobban érezni magam?”), végeredményben nagyobb és gyakoribb pszichés stresszt élnek át. A *Journal of Personality and Social Psychology* című lapban megjelent tanulmány szerzői szerint az elfogadó hozzáállás kevesebb figyelmet szentel a negatív érzelmeknek, ezáltal könnyebb továbblépést tesz lehetővé, míg a bíráló attitűd inkább ébren tartja és fokozza a negatív állapotot.



## Megerősíteni — a rosszat olykor jót jelent



Sokszor érezzük tehetetlennek magunkat rossz lelkiállapotban lévő barátunk, családtagunk küzdelmét látva, pedig egyszerűbb módja nem is lehetne a támogatásnak, mint néhány, a negatív érzések jogosságát elismerő, együttérző mondat. Az Ohioi Állami Egyetem 2020. év végi kutatásában 300 önkéntest kértek meg arra, idézzenek fel egy emléket, amikor igazán mérgesek voltak, és meséljenek róla. A kísérlet egyik részében az interjúztató megerősítő mondatokkal nyugtázta a mesélő negatív érzéseit („Hallgatlak és megértem a dühödöt”; „Hát persze hogy mérges lettél!”), míg a másik részében megkérdőjelező, érvénytelenítő visszajelzéseket adott („Miért dühített ez fel ennyire?”; „Ez nem hangzik dühnek”). A kísérlet alanyainak hangulati változásait végig monitorozták a kutatók. A kellemetlen emlék felidézése mindenkiből negatív hangulati állapotot váltott ki, ám a történetmesélés közben kapott érzelmi visszaigazolás helyreállította ezt a kilengést, a mesélők a kísérlet végére ugyanolyan jól, vagy még jobban érezték magukat, mint érkezésükkor. Az érvénytelenítő reakciókat kapó személyek hangulata azonban nem rendeződött vissza a kísérlet végére, náluk a negatív érzelmek inkább erőre kaptak – olvasható a *Journal of Positive Psychology* oldalain közzétett tanulmányban.





ÉLMÉNYEK *Veled*

SPIRIT AJÁNDÉKUTALVÁNY

41 900 Ft • fő • éj ártól

Spirit Hotel  
Thermal Spa  
★★★★★  
superior

+36 95 889 500

[spirithotel.hu](http://spirithotel.hu)



fotók: rippel.hu

INTERJÚ A RIPPEL FIVÉREKSEL

# „Nem volt gyerekkorunk, de nem is nőttünk fel”

SZERZŐ: BALLA ISTVÁN