

Pszichológia

ÖNISMERET | PÁRKAPCSOLAT | CSALÁD | KARRIER

2022/2.



Az én történetem

HALÁSZ RITA ÍRÓ: „Senki nem érdemli meg, hogy a másik ember bántsa.”
HOGYAN MESÉLÜNK MAGUNKRÓL? Nem gondolkodom, tehát szerelmes vagyok
TÁRSAS VALÓSÁGAINK Mese és realitás gyerekkorban **SZABADULÁS ANEGATÍV**
TÖRTÉNETEINKBŐL Hogyan érzékeljük a valóságot? **A TÁRSFÜGGÉS HAZUGSÁGA**





EVERDERM

LASER & BEAUTY CLINIC

A BŐRSZÉPÉSZET NAGYKÖVETE

Az **EverDermLaser & Beauty Clinic** szőrtelenítés és orvosesztétikai arc- és testkezelései segítik a bőr természetes szépségének fokozását és visszaállítását.

Klinikánkon naprakész orvosi és kezelői szakértelem, orvosi minősítéssel rendelkező, modern géppark és exkluzív környezet **garantálja** szépülni vágyó vendégeink maximális elégedettségét és kényelmét.

„AHOL SIKERTÖRTÉNETEK SZÜLETNEK”

SLAMOVITS-HORVÁTH BEÁTA - TULAJONOS



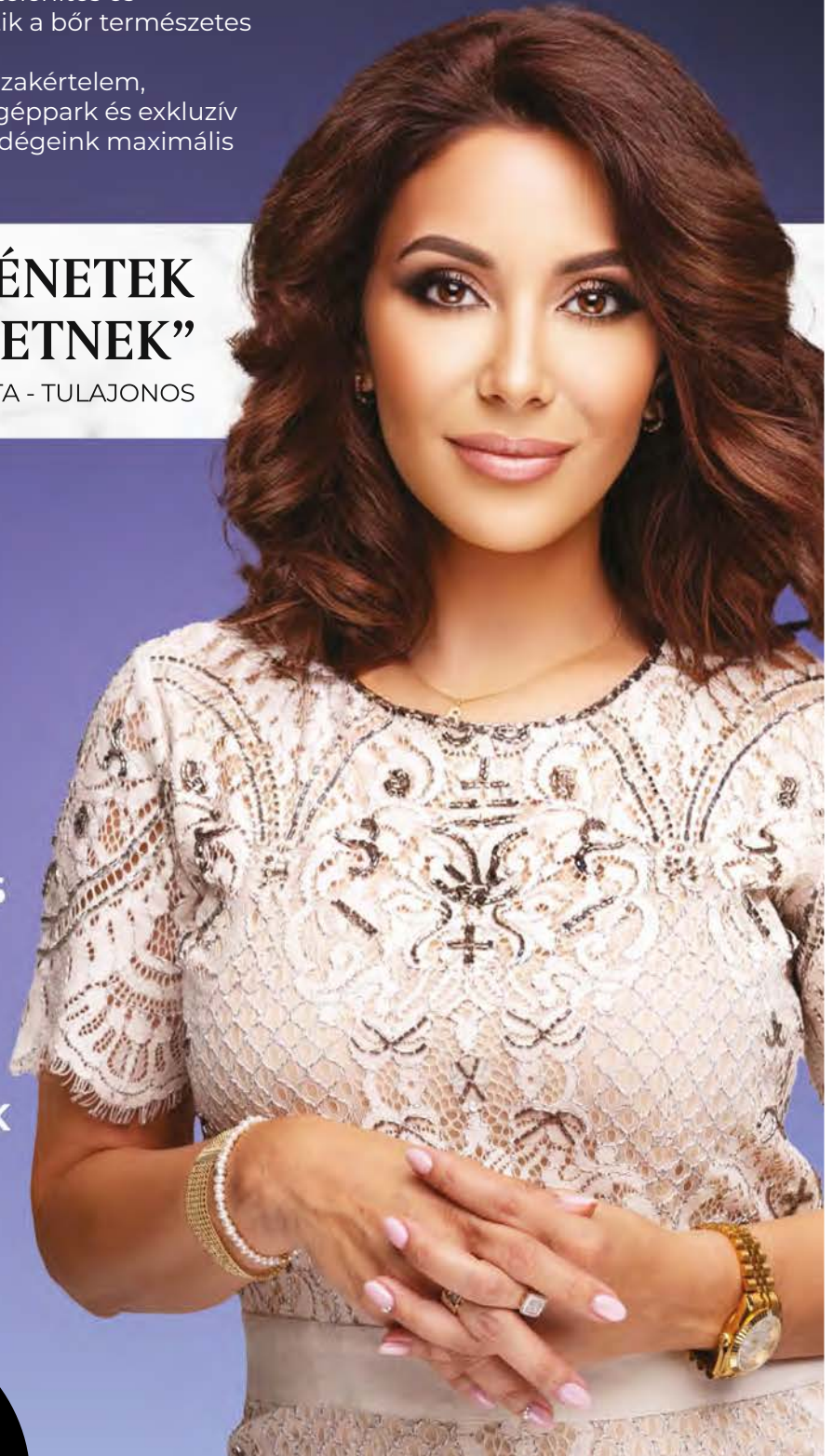
ESZTÉTIKA



LÉZERES
SZŐRTELENÍTÉS



ARC- ÉS
TESTKEZELÉSEK



www.everdermlaser.hu

Pszichológia

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


A KIADVÁNY ELKÉSZÍTÉSÉBEN
KÖZREMŰKÖDTEK: Balla István, Bedő Boglárka,
Beke Szilvia, Böhm Kornél, Dragomán György,
Fejérvári Andrea, Fülöp Máté, Füredi Éva, Gerevich
József, Gregó Enikő, Hajdu Judit, Kapitány-Fövény
Máté, Kovács Bálint, Lajos Andrea, Makai Gábor,
Megyeri Zsuzsanna, Mihalec Gábor, Miklósi
Zoltán, Nagy Henriett, Nógrádi Csilla, Orosz
Katalin, Palásthy Orsolya, Pálinkás-Panyi Anna,
Péczy Dóra, Porkoláb-Minarik Annamária, Singer
Magdolna, Sallay Éva, Szabó T. Anna, Szakács Anna,
Szakács Hanna, Szalai Tamás Dömötör, Szemán
Dénes, Szondy Máté, Sztetelszky Zsuzsanna,
Tasnádi Rózsa, Tisza Kata, Tomka Eszter

LAYOUT, NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS,
BORÍTÓTERV: Németh Imre
FOTÓK: Shutterstock
ILLUSZTRÁCIÓK: Dusik Móni, Pásti Nóra

HIRDETÉSFELVÉTEL: Sebők Györgyi termékfelelős
1037 Budapest, Montevideo u. 14.
Telefon: +36 30 683 0904,
e-mail: gy.sebok@hvg.hu

LAPTERJESZTÉS ÉS MARKETING:
Lakinger József

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)

NYOMDA: EDS Zrínyi Zrt.,
Vác, Nádas utca 8.
FELELŐS VEZETŐ:
Vágó Attila vezérigazgató
www.ipresscenter.hu

A kiadvány készült: 2022. június



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

„Életünk története a részünkké válik, mindig velünk marad. Én így lettem azzá, aki vagyok” – világszerte népszerűvé vált *Így lettem* című memoárjában ekként fogalmazta meg Michelle Obama. És valóban, a volt amerikai elnökneendőzetlen őszinteséggel megírt vallomásában végigkövethetjük tudatosan élt és alakított eddigi élete fordulópontjait, nehézségeit, újraírt narratíváit, ahogy a gyermekiből kibontakozik az érett nő személyisége. Ahogy megszületik az, aki el tudja foglalni, meg tudja találni a helyét a világban. Ha saját életünk történetén gondolkodunk, akár a jövőt tervezve, akár a múlt feldolgozásában keresünk kapaszkodókat, mindenképp ajánlom inspirációul e könyvet.

Hogy miről is szól életünk története? Mindarról, ami külső és belső világunkban egyfolytában zajlik. Tapasztalatokról, élményekről, érzelmekről, amelyek határozott irányt szabnak életünk alakulásának, amelyek mély és átható érzéseket keltenek bennünk, amelyek eltérítenek vagy épp odavonzanak bennünket egy-egy helyzethez. És persze a fontos másokról, akik tükröznek, alakítanak, befolyásolnak bennünket, akik hozzánk tesznek vagy épp elvesznek belőlünk valami fontosat.

Életünk története sosem csak egyetlen részlet, egyetlen kiragadott pillanat, sikeres vagy sikertelen próbálkozás, hanem élményeink hosszú regényfolyama, amelynek fejezeteit folyamatosan alakítjuk. Alakíthatjuk. Ahogyan mesélünk magunkról, mélyen befolyásolja azt, kinek is érezzük magunkat, hogyan látnak bennünket mások, és azt, miként kapcsolódunk a környezetünkhöz. Ezért érdemes újra és újra át gondolni, megfogalmazni, ki vagyok én a saját történetemben.

És te ki vagy? Miért lelkesedsz? Gyere, mesélj!

Szörnyi Krisztina
főszerkesztő





Trend

- 4 Hírek**
Tudományos érdekességek röviden
- 8 „Néha félelmetes belehelyezkedni a szereplő életébe”**
Interjú Halász Rita íróval
- 12 Jó és igazságos**
Mi van a valóság mögött?

Önismeret

- 16 Gyere, mesélj!**
Az én történetem
- 20 A fontos mások**
Társas valóságaink

- 23 Büszke takarítás**
Szabadulás negatív történeteinkből
- 27 Űr és bűvópatak**
Tudattalan történetek
- 30 Dobozba zárt világ**
A valóság keretei

Párkapcsolat

- 34 Emlékszel, hogy volt otthon?**
Közös történet mint erőforrás
- 38 Happy end**
Nem gondolkodom, tehát szerelmes vagyok
- 40 Álvalóságban élni**
Az élő pajzs jövője
- 42 Mint egy színdarab**
Szerelem a viszonzatlan szerelemben
- 46 Mi történik írás közben?**
Én és nem én

Család

- 48 A te sztorid meg az én sztorim nem a mi sztorink**
Egyéni emlékezet, különböző narratívák
- 52 A gyerek és a világ**
Illuzórikus ragyogás
- 54 Elvárásolt tudat**
Mese és realitás gyermekkorban
- 58 Amit a fájdalomlepel befed**
Szenvedés szülte alkotás
- 62 Nem fáj, ki lehet bírni**
Családi „viccek”

SZAKÉRTŐINK

Böhm Kornél kríziskommunikációs tanácsadó **Füredi Éva** mentálhigiénés szakember **Gerevich József** pszichiáter, egyetemi tanár **Gregó Enikő** pszichológus **Hajdu Judit** pszichológus **Kapitány-Fövény Máté** pszichológus, egyetemi adjunktus **Kádár Annamária** pszichológus **Makai Gábor** pszichológus **Megyeri Zsuzsanna** pszichológus **Mihalec Gábor** párterapeuta **Nagy Henriett** pszichológus, egyetemi docens **Nógrádi Csilla** pszichológus **Orosz Katalin** pszichológus **Pálinkás-Panyi Anna** pszichológus **Péczely Dóra** könyvszerkesztő, irodalomterapeuta **Porkoláb-Minarik Annamária** pszichológus **Singer Magdolna** gyásztanácsadó **Szakács Anna** pszichológus **Szakács Hanna** pszichológus **Szalai Tamás Dömötör** pszichológus **Szemán Dénes** pszichológus, egyetemi tanársegéd **Szondy Máté** pszichológus **Szvetelszky Zsuzsanna** szociálpszichológus **Tisza Kata** író, interkulturális pszichológiai szakértő



Szubjektív

- 84 Film**
3 film álomtörténetekről
- 86 Az élet intenzív változata**
Hogyan hat az önkifejező írás?
- 88 A reménység melegszívű szobrai**
Minden megvan, semmi sincs
- 92 Sugallatos parancsok**
Valóság és fikció a művészetben

Objektív

- 95 Hogyan meséljük történeteket hatásosan?**
A történetmesélés tíz titka

Karrier

- 64 Játsszani a félelemmel**
Három fantáziavadász
- 70 Kreativitás kiégés helyett**
A Minden hangjának lenni
- 72 Szakmai sikerek feltupírozása**
Önfény vagy énotvözet
- 74 Új utakon**
Mindennapi kreatitásunk

Tudomány

- 76 Csodálatos elmék**
A valóság érzékelése
- 80 Intenzív sóvárgás**
A függők realitásérzékelése
- 82 A közös nevező**
Mi fán terem a biblioterápia?



KIEMELT SZERZŐINK



Belső Nóra
pszichiáter



Feldmár András
pszichoterapeuta



Kapitány-Fövény Máté
pszichológus,
egyetemi adjunktus



Nagy Henriett
pszichológus,
egyetemi adjunktus



Nógrádi Csilla
pszichológus



Szél Dávid
pszichológus



TUDOMÁNYOS ÉRDEKESSEGEK RÖVIDEN

HÍREK

Jó tipp, hogy éjjel _____ *jobban aludjunk*



Állandó készenlétet igénylő kultúránkban a teendők listája végelethetetlen és szorongáskeltő, emiatt sokan küzdenek elalvási nehézséggel a nap végén. Az amerikai National Sleep Foundation felmérése szerint a felnőttek 40 százalékát érinti ez a probléma legalább havi néhány alkalommal. A Baylor Egyetem munkatársainak köszönhetően immár tudományosan alátámasztott tény, hogy egy pofonegyszerű elalvás előtti rituáléval sokat tehetünk álmunk nyugalmaért. A *Journal of Experimental Psychology* folyóiratban nemrég publikált vizsgálat szerint a kísérlet résztvevőinek

egyik fele lefekvés előtt öt percet szánt arra, hogy leírja, milyen teendők várnak rá a következő napokban. A kontrollcsoport tagjai ugyanennyit töltöttek aznapi cselekedeteik összegyűjtésével. A tanulmány vezető szerzője, Michael Scullin szerint a legtöbb ember csak fejben lapozgat a teendők listáján, ezért ők azt akarták megvizsgálni, hogy a gondolatok papírra vetése ellensúlyozhatja-e az elalvási nehézségeket. A kis éjszakai rituálé után a résztvevők kontrollált körülmények között töltötték az éjszakát egy laboratóriumban, agyműködésüket elektródák segítségével rögzítették. Az eredmények szerint mindenképp megéri „to do” lista írásával zárni a napot, mert az hozzásegít a gyorsabb elalváshoz, mégpedig minél részletesebben írjuk, annál nagyobb a pozitív hatás.

Mozgás közben **kreatívabban**



Sokan tapasztaljuk, hogy egy kis sétától szárnyra kap a fantáziánk, de már az ókori görögök is tudták, hogy a mozgás segíti a gondolkodást. A németországi Würzburgi Egyetem kutatóinak hála már azt is tudjuk, mi lehet az összefüggés hátterében. A *Psychological Research* magazinban idén januárban közzétett tanulmányukból kiderül, hogy a kreativitáshoz köthető gondolati rugalmasságra a mozgás szabadsága hat pozitívan. Nem kell feltétlenül sétára indulnunk a hatás kiváltásához, akár egy székben ücsörögve is serkenthetjük kreativitásunkat, ha közben megéljük az önvezérelt mozgás szabadságának élményét – például az ujjaink vagy a tekintetünk játékában. A gondolatok szárnyalását akadályozza, ha a mozgásunk korlátok közé van szorítva, vagy meghatározott mintázat követésére ítéljük. A kutatók kiemelik, hogy a kis képernyőre szegezett figyelem (lásd mobiltelefon és hasonló eszközök) beszűkítő hatással van a gondolkodási folyamatokra, ami az utóbbi időben a tanulmányaikat online folytató diákoknak extra nehézséget okozhatott.



A sztorik harca **a tényekkel**



Mi a legjobb stratégia, amit választhatunk, ha szeretnénk meggyőzni valakit: ragaszkodjunk a puszta tényekhez, vagy közelítsünk érzelmi szálakkal megspékelt történetekkel? Egy izgalmas szociálpszichológiai kutatás – amelynek eredményei nemrég jelentek meg a *Personality and Social Psychology Bulletin* magazinban – furcsa összefüggésről rántotta le a leplet. Az amerikai Evanstonban lévő Északnyugati Egyetemhez kötődő vizsgálat arra világított rá, hogy míg a gyenge lábakon álló információknál növeli

a meggyőző erőt a sztorizás, a megbízható tényeknél épp ellenkező hatást vált ki ugyanez a stratégia. A kutatók szerint a történetbe ágyazás nemcsak eltereli a figyelmünket a megkérdőjelezhető tartalmakról, hanem általánosságban lassítja az információfeldolgozási folyamatokat. A történetmesélés tehát gyengíthet az önmagukban hiteles tények meggyőző erején. Az álhírek aranykorában érdemes tehát fontolóra vennünk a mögöttes tartalmat, mielőtt hagynánk, hogy magával ragadjon egy sztori. Az eredmények három kísérleten alapulnak, amelyek összesen több mint ezer ember részvételével zajlottak az USA-ban.



PSZICHOLÓGIA

SZEGEDI
SZABADTÉRI
JÁTÉKOK

2022

Zs. Vincze – Zsuráfszky

SZABADSÁG, SZERELEM! PETŐFI, A VITÉZ

TÁNC-SZÍN-JÁTÉK

JÚL. 1., 2.

Johnson – Andersson – Ulvaeus

MAMMA MIA!

MUSICAL

JÚL. 8., 9., 15., 16.

Verdi

LA TRAVIATA

OPERA

JÚL. 29., 30.

Kander – Ebb – Fosse

CHICAGO

MUSICAL

AUG. 12., 13., 14.,
18., 19., 20.

JEGYÉRTÉKESÍTÉS:

Az Interticket országos jegyirodai hálózatán, valamint a www.szegediszabadteri.hu oldalon.
REÓK, 6720 Szeged, Magyar Éde tér 2. Tel.: +36-62/541-205
E-mail: jegyrendeles@szegediszabadteri.hu
A műsorváltozás jogát fenntartjuk.
Előadásaink 21 órakor kezdődnek,
kivéve ettől eltérő tájékoztatás esetén.

SZEGEDISZABADTERI.HU

Repsol n.a

Így alkossunk szárnyaló *csapatot*



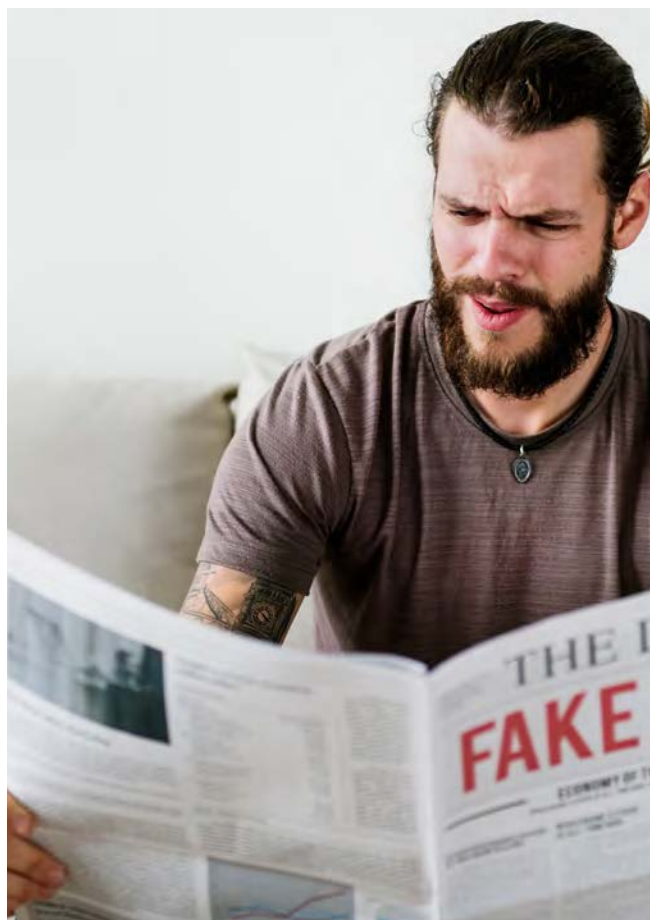
Kiket válogatna a csoportjába egy munkahelyi feladat elvégzéséhez? Valószínűleg csupa jókedvű, rugalmas gondolkodású tagot. Ha a Rice Egyetem (USA) nevéhez fűződő kutatás eredményeit venné alapul a válogatáshoz, épp az ellenkezőjét tenné. E szerint ugyanis a csapat érzelmi sokszínűsége jobban elősegíti a kreativitást és a sikerebb csoportmunkát, mint az úgynevezett affektív homogenitás. A negatív érzelmi színezetű tagok a kritikus és kitartó gondolkodásmódot viszik be a csoportba, segítve a problémák azonosítását, az információk értékelését. A pozitív affektusú egyének rugalmas hozzáállásukkal kitágítják a gondolkodás dimenzióját, újszerű nézőpontokat villantanak fel. A cél az érzelmi sokszínűség megteremtése a csapatban, ahol a különbözőségek kölcsönhatásba léphetnek egymással, nagyobb kreativitást eredményezve. A kutatók 59 csapat között tesztelték hipotéziseiket a Hongkongi Egyetemen, a feladatuk üzleti terv elkészítése volt egy új termék piaci bevezetéséhez kapcsolódóan. Az eredmények alátámasztották várakozásukat, amelyről a *Journal of Organizational Behavior* folyóirat 2021-es számában olvashattunk részletesen.



Az álhírekből emléket csinálunk



A szavazók öntudatlanul hamis emlékeket gyárthatnak álhírek olvasása után, különösen akkor, ha politikai nézeteikkel megegyező tartalmat fogadnak be. A megállapításra az írországi University College Cork, a University College Dublin és a Kaliforniai Egyetem (Irvine, USA) munkatársainak közös munkájából derült fény. A *Psychological Science* című lapban közreadott kísérlet 2018-ban, az abortusz legalizálásáról szavazni készülő ír nép kontextusában zajlott. Összesen 3140 szavazásra jogosult személyt toboroztak, akiknek hat hírt kellett elolvasniuk, majd megkérdezték őket, hallottak-e már az olvasott eseményekről, fel tudnak-e idézni konkrét emlékeket. A hírek közül kettő kitalált eseményt ábrázolt, a két politikai oldalhoz köthető kétes magatartással kapcsolatban. A résztvevőket ezután tájékoztatták, hogy az olvasott hírek egy része hamis, és feladatuk kapták az álhírek kiválasztását. Megdöbbentő eredmények születtek. Közel minden második ember emlékezett vissza olyan eseményre, ami soha nem történt meg, sokan közülük gazdag részletekkel is szolgáltak. Nagyobb valószínűséggel torzított a memória a politikai beállítottsággal megegyező irányban mind a két tábor (a legalizálást pártolók és ellenzők) esetében. Sok résztvevő még azután sem tudta újra-szervezni az emlékeit, hogy megtudta, az információk egy része fiktív, illetve olyan részletekről is meséltek, amelyeket az álhírek nem tartalmaztak.



Megérkeztek az USA Beauty termékek a Rossmannba!

Elérhetők a ROSSMANN üzleteiben és online!



ROSSMANN
Drágéria Parfáméria





INTERJÚ HALÁSZ RITA ÍRÓVAL

„Néha félelmetes belehelyezkedni a szereplő életébe”



Kovács Bálint



Reviczky Zsolt