

B U D A P E S T

30/09/2026

KERTVÁROS MAGAZIN

A Kertváros Pszichológiai Rendelő magazinja

Hogyan változtathatunk a berögzült mintáinkon?

– Interjú Szenetes-Hajler Brigittával, rendelőnk új klinikai szakpszichológusával



Kertváros Magazin | Szeptemberi lapszámunkban Szenetes-Hajler Brigittával, képzésben lévő sématerapeutával beszélgettünk a kognitív viselkedésterápiáról, a sématerápiáról és a mindfulness szerepéről. A pszichológiában számos olyan módszer létezik, amely abban támogat bennünket, hogy jobban megértsük saját működésünket, felismerjük visszatérő nehézségeinket, és új megküzdési lehetőségeket alakítsunk ki. A kognitív viselkedésterápia, a sématerápia és a mindfulness különböző megközelítéseken keresztül segíthetik az önismeretet és a lelki egyensúly

kialakítását. De mit jelentenek ezek a fogalmak a mindennapokban, és hogyan lehetnek segítségünkre gyermekkorban, serdülőkorban vagy felnőttként?



KM: Mit jelent a kognitív viselkedésterápia, vagyis a CBT?

Sz-H. Brigitta: A CBT egy olyan terápiás módszer, amely segít megérteni, hogyan függenek össze a gondolataink, az érzéseink és a viselkedésünk. Sokszor nemcsak egy

helyzet okoz nehézséget, hanem az is, ahogyan értelmezzük azt.

Ha például valaki hibázik, és rögtön arra gondol, hogy ő semmire sem képes, könnyen szorongani kezd, vagy feladja a próbálkozást. A terápia során megtanulhatjuk felismerni ezeket a gondolatokat, és másképp reagálni rájuk.

KM: Milyen problémák esetén lehet hasznos ez a módszer?

Sz-H. Brigitta: A kognitív viselkedésterápia többek között szorongás, pánik, lehangoltság és különböző stresszhelyzetek esetén is segítséget nyújthat. Gyermekeknél és serdülőknél például az iskolai szorongás, a teljesítménykényszer vagy a társas nehézségek kezelésében is alkalmazható.

A közös munka során olyan eszközöket tanulunk, amelyeket a mindennapokban is használhatunk.

KM: Mit nevezünk sémának, és hogyan alakulnak ki ezek a mintáink?

Sz-H. Brigitta: A sémák olyan mélyen rögzült gondolkodási és érzelmi minták, amelyek befolyásolják, hogyan látjuk önmagunkat és másokat. Kialakulásukban fontos szerepet játszanak a gyermekkori élmények és a családi kapcsolatok.

Ha például valaki gyermekként azt tapasztalta, hogy csak akkor kap elismerést, ha jól teljesít, felnőttként is érezheti úgy, hogy mindig bizonyítania kell. Ezek a

minták sokszor észrevétlenül irányítják a reakcióinkat.

KM: Hogyan segít a **sématerápia** a változásban?

Sz-H. Brigitta: A sématerápia abban segít, hogy felismerjük a visszatérő nehézségeink mögött húzódó mintákat, és megértsük, honnan erednek. Nem az a cél, hogy hibáztassuk magunkat vagy a szüleinket, hanem hogy jobban megértsük saját működésünket.

Ha felismerjük, miért reagálunk bizonyos helyzetekben mindig hasonlóan, fokozatosan új megoldásokat tanulhatunk, és változtathatunk a kapcsolatainkban vagy a mindennapi életünkben visszatérő nehézségeken.

KM: Miért fontosak a gyermekkori élmények a későbbi életünkben?

Sz-H. Brigitta: Gyermekkorban tanuljuk meg, mennyire bízhatunk másokban, hogyan fejezhetjük ki az érzéseinket, és mennyire vagyunk értékesek önmagunkban. Ezek a tapasztalatok később a párkapcsolatainkra, a munkánkra és az önmagunkhoz való viszonyunkra is hatással lehetnek.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy a gyerekkorunk végleg meghatározza a jövőnket. A biztonságos kapcsolatok és az önismereti munka révén felnőttként is képesek vagyunk változni.

KM: Gyermekeknél és serdülőknél hogyan alkalmazható a **sématerápiás** szemlélet?

Sz-H. Brigitta: Gyermekeknél a játék, a mese, a rajzolás és a különböző kreatív feladatok segíthetnek abban, hogy kifejezzék az érzéseiket. Sokszor a viselkedésük mutatja meg azt, amit még nem tudnak szavakba önteni.

Serdülőkorban különösen fontos az önismeret, az önállósodás és a kortárs kapcsolatok kérdése. A közös munka során a fiatalok jobban megérthetik saját reakcióikat, és megtanulhatják, hogyan kezeljék a nehéz érzelmi helyzeteket.

KM: Mit jelent a **mindfulness**, vagyis a tudatos jelenlét?



Sz-H. Brigitta: A mindfulness azt jelenti, hogy megpróbálunk a jelen pillanatra figyelni, és ítékezés nélkül megfigyelni a gondolatainkat, érzéseinket.

Gyakran a múlt eseményein rágódunk, vagy a jövő miatt aggódunk. A tudatos jelenlét segít abban, hogy észrevegyük, mi történik bennünk éppen most, és ne automatikusan reagáljunk minden gondolatunkra vagy érzésünkre.

Nem arról szól, hogy mindig nyugodtnak kell lennünk, hanem arról, hogy megtanuljunk elfogadóbb módon viszonyulni önmagunkhoz.

KM: És hogyan építhetjük be a mindfulness gyakorlását a mindennapokba?

Sz-H. Brigitta: Egészen egyszerű gyakorlatokkal is elkezdhetjük. Például néhány percig figyelhetjük a légzésünket, a körülöttünk lévő hangokat, vagy azt, milyen érzéseket tapasztalunk a testünkben.

Gyermekeknél ez játékos formában is történhet, serdülőknél pedig segíthet az iskolai stressz vagy a szorongás kezelésében. A lényeg, hogy ne újabb elvárásként tekintsünk rá, hanem egy lehetőségként, amely segít jobban megismerni önmagunkat.

KM: Mit tehetünk, ha felismerjük a saját **visszatérő mintáinkat**, de nehezen változtatunk rajtuk?

Sz-H. Brigitta: Első lépésként próbáljuk megfigyelni, milyen helyzetekben jelentkeznek ezek a reakciók. Mit gondolunk ilyenkor? Mit érzünk? Mire lenne valójában szükségünk?

Ha a nehézségek tartósan befolyásolják a mindennapjainkat vagy a kapcsolatainkat, érdemes pszichológus segítségét kérni. Nem kell megvárnunk, amíg a problémák elviselhetetlenné válnak.

KM: És végül: mit üzennél azoknak, akik úgy érzik, újra és újra ugyanazokba a nehézségekbe ütköznek?

Sz-H. Brigitta: Azt, hogy a változás lehetséges, és nem kell mindent egyedül megoldanunk. A visszatérő mintáink gyakran korábban kialakult, megszokott reakciók, amelyeken megfelelő támogatással és önismereti munkával változtathatunk.

Már az is fontos lépés, ha elkezdünk kíváncsian, elfogadással fordulni önmagunk felé. Nem kell tökéletesnek lennünk ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat a saját életünkben.

KM: Köszönöm a beszélgetést!

Sz-H. Brigitta: Én is köszönöm!

Szerkesztőség:

Főszerkesztő: Dr. Törő Krisztina

Felelős szerkesztő: Dr. Törő Krisztina

E-mail: szerkesztoseg@kertvarosdigi.eu

Cím: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.

A Kertváros Magazin kiadója:

Kertvárosdigi Kiadó (Dr. Törő Krisztina Kft.)

Székhely: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.

Honlap: <https://kertvarosdigi.eu>

Kedves Olvasónk!

Kiadónk ajánlata a témához kapcsolódóan:

🧘 A [Szorongásoldó kártyapakli](#) strukturált, mégis rugalmas eszköz a szorongás oldásához, az érzelmek felismeréséhez és az érzelmszabályozás támogatásához. A pakli felnőttek számára készült, és olyan gyakorlatokat, kérdéseket tartalmaz, amelyek segítenek jobban kapcsolódni a testi érzésekhez, az érzelmekhez és a saját belső erőforrásainkhoz.



🎲 A kártyák között találunk egyszerű légző- és relaxációs gyakorlatokat, a biztonságérzetet erősítő feladatokat, valamint az érzelmek és félelmek felismerését, kifejezését segítő kérdéseket. A pakli önálló gyakorláshoz vagy pszichológiai munka kiegészítőjeként is használható.

🧸 A KertvárosDigi kínálatában [gyermekek számára készült Szorongásoldó kártyapakli](#) is elérhető, így a témához kapcsolódóan gyermekeknek és felnőtteknek egyaránt találhatunk életkorukhoz igazodó eszközt.

