

Vágyi Petra

SÉMÁINK PÁRBAN



**A párkapcsolati problémák és
a pártalálási nehézségek nyomában**

Vágyi Petra **SÉMÁINK PÁRBAN** A
párkapcsolati problémák és a pártalálási
nehézségek nyomában – részlet – Budapest

2023

SBN 978-615-02-5007-6

Copyright © Vági Petra, 2023

Minden jog fenntartva! Ebből a kiadványból semmilyen rész nem másolható vagy továbbítható semmilyen formában vagy módon a kiadó előzetes írásbeli engedélye nélkül.

www.vagipetra.hu

Facebook: Sématerápiáról mindenkinek

TARTALOMJEGYZÉK

[Előszó](#)

[Bevezetés](#)

Sématerápiás gondolkodási rendszer

Sématerápián innen és túl

A sématerápiáról röviden

Sématerápiás alapfogalmak

Alapszükségletek

Sémák, sématartományok

Sémamódok

Megküzdés a sémákkal: A maladaptív coping módok

Sémák a párkapcsolatainkban – Páros sémák

Sémakémia

Interlocking sémák – Egymásba záruló sémapárosok Gyógyulás a kapcsolatban, amikor a körök kioldódhatnak Genogram

Kapcsolati biográfia

Young – Szülői gondoskodás kérdőív (YPI)

Tipikus párkapcsolati roblémák

Magárahagyottság – elutasítottság

Szeretet- és kedvességmegvonás

Csenddel büntetés

Ott van, de nincs ott

Érzelmi, fizikai bántalmazás

Az elhagyás mint konfliktuskezelés

Eltűnni, elveszni, önállótlannodni a kapcsolat során „Mindent a páromért!”

Kritika, szabályok és félelmek által gúzsba kötve A párom egy nagy gyerek! – Avagy egyedül felnőttként a felelőségekkel Amikor a probléma a másik viselkedésében van

Az ismétlődő párkapcsolati problémák és a copingok Problémás kapcsolódások öt fajtája

Bántások a kapcsolatban

Az elkerüléssel bántás

A túlkompensáló copingokkal bántás

Önfeladás a kapcsolatban

Tudattalan önszabotázs

A megcsalás

Amikor éppen az a probléma, hogy a kapcsolat nem jön össze A mögöttes ok: a magányos-sérült gyermek mód tudattalan védelmezése „Aki sosem ér rá” – elkerülő coping mód

„Aki érzelmileg elérhetetlen” – elkerülő coping mód A Casanovák – eltávolodott

önmegnyugtató/önstimuláló coping mód Akiknek mintha jó lenne egyedül:

Túlkompensáló copingok Akit mindig elhagynak és kihasználnak: Önálvető coping

Kiút a páros életcsapdákból

Alapérzelmek

„Két láb”-modell

Sématerápiás párterápia

Mellékletek

Irodalomjegyzék

[A szerzőkről](#)

ELŐSZÓ

Egy elismert kollégámtól, dr. Angster Máriától hallottam egy találó összegzést a kapcsolati konfliktusokról: „Párkapcsolati témában valójában csupán kétféle probléma szokott lenni: ha van kapcsolatod, akkor az a baj, abban van a hiba valahol, ha pedig nincs, vagy valahogy nem jön össze, akkor pedig az a baj.” Ez summázva akár egy sématerápiás megközelítés is lehetne, pedig Mari családállításokat végez. A közös pont a két módszer és megközelítés között talán az, hogy mindkettő szerint a családi minták, az onnan hozott tapasztalatok, élmények lenyomata tudattalanul hat bennünk, és felnőve meghatározhatja, de mindenképpen befolyásolja választásainkat, döntéseinket, megélésünket, ezáltal pedig a párkapcsolat(ok)ban való működésünket.

„Kinek a hibája?” „Kinek van igaza?” „Hogy értessem meg vele?” „Mit csináljak vele?” „Hogyan vegyem rá?” Pácienseimtől gyakran hallom ezeket a kérdéseket egyéni terápiájuk során, amikor párkapcsolati problémáikról beszélnek.

Terapeutaként és magánemberként a közvetlen környezetemben is azt látom, hogy napjainkban rengeteg feszültség és frusztráció származik éppen ezekről az életterületekről: párkapcsolat, házasság, élettársi kapcsolat, szeretői kapcsolat, vagy éppen ezek hiánya miatt. Ezt a könyvet azzal a szándékkal írtam, hogy megkísérleljem rendszerbe rendezni ezt a számos különféle nehézséget és problémát. Most is, mint első könyvemben (*Sémáink fogságában*¹ címmel), a sématerápiás gondolkodási rendszert hívom segítségül, hogy ezen keresztül nézzünk rá mindezekre. Ez a mód, ami amellet, hogy egy pszichoterápiás módszer, praktikus és logikus keretet kínál kapcsolati elakadásaink rendszerben való, folyamatként megjeleníthető átgondolásához és a kiutak irányának megérzéséhez.

„A másíknak kell változni, vele van a baj.” Pácienseim mindig meglepődnek, hogy ilyenkor a konkrét válaszok és a másíknak „hibáíra”

irányuló tanácsok helyett azt szoktam mondani: „Nézzünk rá erre a helyzetre kicsit másképp. Önben milyen érzéseket okoz a párja ilyenkor? Keressük meg ennek a helyzetnek a gyermekkori eredetét ebből az érzésből elindulva.” Ilyenkor aztán lassacskán felszínre kerül egy rég elfeledett saját gyermekkori történet, egy frusztrált vagy sebzett szükséglet és az ott megélt érzelem, a fájdalom, hiány, harag, igazságtalanság vagy vágy, az, ami a jelenben lévő problémában valahogy megjelenik. Ha oda belépünk, és ott sikerül meglátni, hogy mi volt a baj, mi volt annak az oka, mi volt a normális érzés és szükséglet, és mi nem volt rendjén, akkor lesz egy új megértés és korrigált érzelmi élmény, ahogyan helyére kerülnek a kirakós apró részei. Sokszor éppen ez segít abban, hogy valakinek a gyermekkor óta hurcolt, mélyen eltemetett vagy épp azóta is lüktető érzései csillapodjanak, és azokra gyógyírt, választ, kielégülést immár ne a jelenben, a partnertől, embertársainktól várjon. Az is fontos, hogy ezt a megértést – hogy a múlt mennyire átszínezheti a jelen helyzeteit – a párjára nézve is kiterjessze és tudatosítsa, hiszen így hirtelen érthetővé válhat számára, hogy ő hogyan hozza a múltját, sebeit, családi mintáit, és ezzel bizonyos visszatérő kapcsolati kérdéseikre talán válaszokat találhat. Például, miért fontos a páromnak az az adott dolog annyira? Miért ingerli bizonyos téma vagy „nézés” vagy hangnem? Honnan ered az a végtelen hiány, elégedetlenség vagy düh a lelkében, vagy épp az a nagy fokú szorongás? Miért erőltet bizonyos dolgokat, és még sorolhatnánk. Ha képessé válunk megértőnek lenni a saját múltunkkal vagy a partner múltjával kapcsolatban, látjuk őt a történetével együtt, együttérzünk vele, akkor képessé válunk ezeket is figyelembe véve reagálni, hiszen megértjük, hogy nem ránk vagy a jelenbeli konkrét helyzetre reagál ő sem. Ezek folyamányaként, merem állítani, hogy nem lenne ennyi válás, nem lenne ennyi kihűlt, megkeseredett kapcsolat, családon belüli bántalmazás vagy megcsalás.

Amikor ez a könyv elkezdett megszületni bennem, és utána néztem a hazai válási statisztikák adatainak, arra jutottam, mintha e téren nem is lenne annyira rossz a helyzet, az uniós átlagtól pozitív irányba térünk el. Lehet, hogy nem a válási statisztika fejezi ki azt, hogy milyen nehéz a párkapcsolatok menedzselése, hiszen eközben

rengeteg depressziós, öngyilkos, alkoholfüggő személy is él hazánkban, és ezek mögött a problémák mögött gyakran kudarcokkal, hiányokkal és fájdalmakkal teli párkapcsolatokat találhatunk. Nézzük meg kicsit árnyaltabban ezt a képet!

Van, akinél a válás valójában egy elkerülő technika, hiszen kilép a kapcsolatból és maga mögött hagy mindent, azzal a meggyőződéssel, hogy a másik hibája, szerencsétlenség, vagy csak véletlen volt a kapcsolat kisiklása. Nem gondolkodik, miért történt, hol volt benne esetleg az ő része, csak szabadulni akar. Lépni. Gyakori, hogy egyik szakítást követi a másik, és már egyre könnyebben megy a válás, egyre nagyobb ebben a rutin. Ám ezáltal ez az ember az önismeretet kerüli el, és azt, hogy fejlődjön, tanuljon magáról, megismerje kötődési sebeit és gyógyuljon. Nem használja saját fejlődésére a problémáit.

Másnál azonban a válás éppen egy egészséges felnőtt viselkedés lehetne (ha megtenné), hiszen valójában nem akar maradni (sokszor csendben és jó gyerekként) egy olyan helyzetben, amiben boldogtalan és magányos. Nem is él. Ha az imént említett pszichés zavarok, mint például az öngyilkosság vagy az alkoholizmus, nemzetközi adatait is bevonjuk a téma tárgyalásába, és a séma-terápia fogalmaival akarjuk megérteni, akkor inkább úgy tűnik, hogy sokan az érett, egészséges felnőtt módból jövő konfliktuskezelés, a nyílt kommunikáció, a problémamegoldás és a segítségkérés helyett egyfajta sérülékeny, magányos gyermeki sémamódba csúsznak. Van, aki folyamatosan dühös és harcol. Mások pedig esetleg különböző tudatmódosító szerekhez vagy túlzásba vitt tevékenységekbe menekülnek (alkohol, droghasználat, vásárolgatás), vagy állandóan dolgoznak és túlóráznak (munkaalkoholizmus). A függőségekre is tekinthetünk úgy, mint az érzéstelenítés, önboldogítás vagy önmegnyugtató ártalmas és megbetegítő módjaira. Legrosszabb esetben az öngyilkosság lehet egy ugyancsak elkerülő megküzdési mód olyan (maladaptív) megoldása, ahol egyszerűen és gyorsan ki lehet lépni a feszültséget okozó helyzetből, vagy véget lehet annak vetni úgy, mintha csak ez lenne a lényeg.

A kapcsolatban maradás nem csupán elkerülés, hanem önalávetéses megküzdés is lehet. Ha valaki elfogadja a kapcsolatában a rossz bánásmódot, azt, hogy nem kap figyelmet, szeretetet csak bizonyos feltételek árán, akkor ő maga normalizálja azt, hogy vele így bánnak, mintha neki csak ez járna. Sokszor az ilyen sémákban ragadt ember inkább felmenti partnerét, és megmagyarázza kifelé – és sokszor magának is –, hogy miért jó ez így, miért nincs is semmi baj, hogy más kapcsolatban is lenne probléma, és ezt legalább már ismeri.

Egyre több olyan felnőtt embert is látok, aki ijesztően elfásult. Robotként éli az életét, van családja, dolgozik, beszélget is másokkal, de mintha egy régebben étellel teli, érző része kómában feküdne, amiről időközben már talán ő maga is megfeledkezett. Nem kapcsolódik vele, nem érzi már a saját érzéseit, sőt már lassan azt sem, hogy létezik ez a része. Ez egy eltávolodott védelmező mód (az elkerülő copingok egy fajtája), aminek segítségével ez az ember bár funkcionál több szinten, de egy része, egy nagyon fontos érző része, a sérülékeny gyermek módja nem elérhető, nem hozzáférhető, nem érzékelhető, önmaga számára sem. Ezen az áron kibír, rezignáltan eltűr szinte mindent, képes belenyugodni számára valójában nagyon ártalmas, megalázó vagy hálátlan helyzetekbe, döntésekbe is, és beleragadni az ilyen kapcsolatba. Amikor ebben a módban van valaki, akkor egy idő után önként marad és bólint rá egy érzelmileg őt még lejjebb húzó jövőre, és ragad benn életcsapdjában vagy sémájában.

Milyen érdekes, hogy ugyanaz a dolog: akár a kapcsolatban maradás, akár a válás, attól függően, hogy milyen funkciót szolgál, egyszerre lehet egy nem megfelelő, hosszú távon ártalmas (maladaptív) megküzdési mód (coping), vagy épp az érett felnőtt döntése is. A maladaptív coping kifejezés a sématerápiás gondolkodásmód egyik alapfogalma, ami azt jelenti, hogy nem adaptív, azaz a fejlődést és a pszichés egészséget mint hosszú távú célt tekintve nem megfelelő, mert azokat nem szolgálja. A fent bemutatott megküzdések közül egyik sem egy kívánatos (adaptív) megküzdés. Ahelyett, hogy ezek a viselkedések segítenének, inkább fenntartják a problémákat a kapcsolatban, sőt gyakran mélyítik is

azokat, és ezt a kapcsolati problémakezelő mintát vagy fel nem oldott konfliktust akár a gyermekeikre is hagyhatják transzgenerációs örökségként.

A sématerápiás gondolkodásmód koncepcióját és alapfogalmait (a *Sémáink fogságában* című első könyvem alapján) az első fejezetben foglalom tömören össze azok számára, akik még nem találkoztak ezzel a módszerrel, mivel a könyv megértéséhez elengedhetetlen a sématerápiás gondolkodási rendszer bizonyos szintű ismerete.

Ebben a könyvben tehát már azt szeretném bemutatni, hogy a sémák hogyan hatnak a párkapcsolatokra, kapcsolati létünkre, akár már a legelején, valószínűleg már a választás pillanatában is.

Hogyan lehetséges az, hogy egy idő után újra és újra olyan kapcsolati helyzet áll elő, amiben az emberek egy számukra jellemző és ismerős módon érzik magukat? Ilyenkor mintha mindig ugyanazt a negatív végkövetkeztetést vonnák le önmagukról, a férfiakról, a nőkről, párkapcsolataikról, mintegy megerősítve saját félelmeiket, vagy épp normalizálva és megerősítve saját elvárásaikat és meggyőződéseiket. Miért vannak egy idő után ismétlődő, egymáshoz nagyon hasonló konfliktusaink a kapcsolatainkban?

Ezek a kérdések vezetnek el bennünket a második fejezetben kibontott fogalom, a „sémakémia” irányába, ami egy tudattalan vonzódás épp azok felé az emberek felé, akikkel ezekben az ismétlődő kapcsolatokba bonyolódhatunk. Ezek működése mellett azokat az ún. sémakémiás interlocking (azaz egymásba záruló) sémákat is végigvesszük, amelyek gazdái ha találkoznak, egymással pompásan tudják ezt a folyamatot ismételtetni, ezzel nem kevés rossz érzést és konfliktust generálva párkapcsolatukban, ahol újraélik múltjuk fontos kapcsolatainak sebeit. Arra is megpróbálunk választ találni, hogy van-e ebből kiút, hogyan lehet ezen tudattalan kapcsolati minták helyett a mindkét fél épülését és gyógyulását elősegítő utakra rátalálni.

A harmadik fejezet azokról a jellegzetes felnőttkori kapcsolati helyzetekről, problémákról, megélésekről, élményekről és vitákban elhangzó tipikus mondatokról szól, melyek mögött valójában a gyermekkorból hozott alapvető érzelmi szükségletek rejlenek. Ezek azok a jellemző sémavezérelt kapcsolati forgatókönyvtémák,

amelyek által a tudattalanul, sémakémia-vezérelten választott partnerek a korai, fel nem dolgozott, fájdalmas élményeket ismétlik egymással, hiszen a valahonnan ismerős érzés kiváltóját választották.

A negyedik fejezetben bemutatom azokat a párkapcsolatokban nem megfelelő viselkedéseket és reakciókat (maladaptív copingokat), amelyek valójában megküzdési próbálkozások a problémás, tudattalanul ismételt helyzetekkel. Ezek azonban – mint látni fogjuk – jellemzően a változás felé való elmozdulás helyett inkább fenntartják a problémákat a kapcsolatokban, sőt gyakran még súlyosbítják, mélyítik is azokat.

Az ötödik fejezetben azt vizsgálom, hogy milyen sémák, sémamódok és megküzdések állhatnak tudattalanul és láthatatlanul annak a háttérében, amikor valakinek nincs párkapcsolata, mert valahol az mindig elcsúszik, vagy nem jön össze a dolog, esetleg nincs meg a kölcsönösség. Náluk miért és hol akadt el ez az életterület? Számukra olyan kapaszkodókat adhat a könyv, melyek segítségével válaszokat, irányokat találhatnak. Egyfajta kiutat ebből az életcsapdából, a tudattalan hatások alól, hogy újra csak rajtuk múljon a változás, és képesek legyenek új, számukra érzelmileg is kielégítő, tartós és biztonságos párkapcsolat létesítésére.

A hatodik fejezetben azokat a sémák fogságában forgó kapcsolati és egyéni lehetőségeket gondoljuk át, amelyek segítségével ki lehet szabadulni a fájdalmas ismétlődések sokszor reménytelennek tűnő köreiből. Vannak olyan maladaptív körök, melyekből egyénileg – terápia nélkül – is ki lehet törni, de hogy ez mitől függ, ki képes rá, és hol vannak az egyéni sémakémia kioldásának határai, azok ebben a fejezetben derülnek ki.

Amikor nem sikerül ezekből a körökből önállóan szabadulni, párterápiára lehet szükség. A hetedik fejezetben megismerhetjük a sématerápiás párterápia folyamatát: mire számíthat a segítséget kérő pár, hogyan dolgozik egy sématerápiás szemlélettel dolgozó, sématerápiásan képzett párterapeuta, vagy hogy miben más ez a módszer a többi párterápiás módszerrel összehasonlítva.

Az utolsó két fejezetben Udvari Judit, a témában nagy tapasztalattal bíró sématerapeuta- és párterapeuta-társam segítségét is igénybe

vettem, így ezt a két részt közösen, együttműködve írtuk.

Sokszor nehéz volt írni a problématerületekről, hiszen a saját múlt, a személyes tapasztalatok mindenkiben egyéni lenyomatot hagynak. A tizennyolc séma és huszonegy sémamód mindenféle kombinációban megjelenhetnek. A fejezetekben szereplő problémát okozó, kiemelt, konkrét sémák és sémamódok nem kizárólagos megnyilvánulásai és okai lehetnek a leírtaknak. Ezek inkább irányok, a sématerápiás gondolkodásmód felhasználási lehetőségeit mutatják, nem pedig egy az egyben használatos megoldóképleteket. Maga a probléma jellege sokszor megadja az irányt, hogy merre is induljunk el magunkban, de a teljes és pontos képet önmagunkról, elakadásainkról vagy párkapcsolati nehézségeinkről érdemes egy sématerápiában képzett szakember segítségével együtt kialakítani. Minden probléma egyedi és nagyon összetett. A sématerápiás gondolkodásmóddal való megközelítés lehetőséget ad arra, hogy kapcsolati problémáinkat teljes komplexitásában, a múltban gyökerező okokkal és a jelen automatizmusaival együtt, kölcsönhatásban láthassuk. Ha kilépünk az aktuális helyzetből, lekerül a fókusz aktuális kapcsolatunkról és egymásról, akkor a felek nem egymástól várják majd a javulást, a változást, hanem neheztelés és hibás keresés helyett a saját és a másik sebzettsége, érzései az ezeket érthetővé tevő gyermekkori élmények felé nyitnak. A kulcs mindig ott található. Ezek a kora gyermekkori családi élmények alapvetően meghatározzák egy ember kapcsolati elvárásait, működését, és az ezekben való torzításait is. Amint ezzel dolgozni kezdünk, az emberek elkezdenek szinte azonnal maguktól másképpen reagálni a mindennapokban, ennek köszönhetően pedig közelebb kerülhetnek a megoldásokhoz és egymáshoz.

Ahogy előző könyvemben, itt is számos esetleírást olvashat majd az olvasó, hogy az aktuálisan leírt problématípusokat élettel töltsük fel. Az esetekben szereplő emberek a pácienseim voltak az elmúlt évek praxisából, de személyes adataikat, történeteik részleteit – a titoktartás érdekében és személyiségi jogaik védelmében – megváltoztattam és vegyítettem. Ezúton is köszönöm nekik bizalmukat, és hogy a sokszor éveken át tartó közös munka által nagyon sokat tapasztalhattam, tanulhattam tőlük. Rengeteget kaptam én

magam is, melynek kézzelfogható gyümölcse gyógyulásuk mellett ez a kiadvány is.

Első könyvem után sokan kerestek meg azzal a kérdéssel, hogy egyénileg lehet-e gyógyulni a sémákból. A válaszom mindig ugyanaz: ha rálátunk, azaz tudatosítjuk magunkban a folyamatot, beazonosítjuk saját sémáinkat és sémamódjainkat. Ha látjuk saját hiányainkat, saját ártó viselkedéseinket, az elengedhetetlen előfeltétele a gyógyulásnak, és ezzel már nagyon sokat tettünk magunkért és kapcsolatainkért. A gyógyulás azonban nem tudás és megértés kérdése, kizárólag érzelmi korrekció által jöhet létre. Ez azt jelenti, hogy a sebzett kicsi résznek valahol, valakitől pont olyan bánásmódot, védelmet, szeretetet, elfogadást és segítséget kell újra és újra megtapasztalnia, amit gyermekként nem kapott meg, ezt kell minél jobban befogadni és megélni, ezzel magáévá téve ennek érzését, élményét. Mintha egy régi, autókerék által vájt nyomvonalat szeretnénk módosítani: az új utat mélyíteni kell, hogy immár az legyen a dominánsan használt. Ezáltal íródhatnak felül a régi rossz élmények jóra, így gyógyulnak a sémák. Nagyon szerencsés esetben ez bizonyos mértékben mindennapi kapcsolatokban is megtörténhet egy olyan partner vagy barát szeretete által, aki képes „jól szeretni”.

Nem akkor szeretnek minket jól, ha valaki azt mondogatja gyakorta. Ha egy kapcsolatban „növekedni” tudunk, kinyílunk és stabillá válunk, azaz a boldog gyerek részünk megjelenik, az a hiteles jele annak, hogy jól szeretnek bennünket. Ezt azonban mindig csak az az ember tudja érezni, aki kapja azt a szeretetet.

A tapasztalat azonban inkább az, hogy ezek a sémák mélyen és tartósan, valamint a legrövidebb idő alatt egy célzott, terápiás kapcsolatban tudnak begyógyulni és változni. Nyugodtan bízzuk ezt egy terapeutára, hiszen az élet más területein is szakemberekhez fordulunk, miért ne tennénk ezt akkor, amikor a párkapcsolatainkról, a lelki egészségünkről van szó. Egy sématerápiás párterápia viszont lehetőséget nyújt arra, hogy a terápiában partnerünk megtanulhassa, hogy hogyan kell minket jól, sebeket gyógyító módon szeretni, feszült állapotainkban lenyugtatni.

Akár a sématerápiás párterápia, akár e könyv fejezetei abban tudnak segíteni, hogy a felek úgy váljanak egymás segítõivé, hogy közben õk maguk és a kapcsolatuk is fejlõdjön, gyógyuljon. Szerethetik egymást úgy, olyan módon, hogy attól mindketten jobban lesznek. Megértést, a másik és önmaga felé való empátiát tanulhatnak, ami a saját és a párjuk múltjának, valamint a jelenbeli problémáik egybekapcsolása által teljesen új irányokat adhat a konfliktushelyzetekben.

Akkor lehet a párkapcsolatban egymás terapeutájává válni? Ha ez kiegyensúlyozottan zajlik, és nem válik alá-fölé rendelt viszonyvá, akkor bizonyos keretek között lehet, de ezt azonnal pontosítanám is: a terapeutaság bizonyos szempontból egy ún. jó szülõi viszonyulás, ahogyan az egészséges felnõtt részünk megértéssel tud viszonyulni a másik ember sérülékeny módjának beaktiválódására. Egyéni terápiában ezt önmagunk felé tanuljuk, de ha ezt a viszonyulást bevisszük kapcsolatunkba a partnerünk felé, majd ott ezen a módon segítjük õt triggerelõdés – azaz sémái beaktiválódása – esetén újra saját legfelnõttebb önmagára találásban, az új irányokat nyit meg. Ez a viszonyulás, ez a „jól szeretés” viszont mindkét fél részérõl fontos, hiszen csak így tud a kapcsolatban a kölcsönösség, a bizalom megerõsõdni, a régi kapcsolati sebek pedig minden egyes ilyen alkalomkor gyógyulni.

A SZERZŐKRŐL

Vágyi Petra, klinikai szakpszichológus, haladó sématerapeuta, sématerápiás szupervizor és trénerjelölt. Pár- és családterápia, integratív pszichoterápiás és séma-párterápia-képzéseket végzett. Pályáját a Debreceni Egyetem Pszichiátriai Tanszékén kezdte osztályos pszichológusként. 2008-tól a Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézetének Klinikai Pszichológia Tanszékén, valamint a Magatartástudományi Intézet orvoscépzésében dolgozott oktatóként. 2013 óta csak magánrendelésben dolgozik.

A sématerápiás szemléletmód elkötelezett képviselője. Hazánkban az első olyan magyar szerző, aki a sématerápiáról könyvet írt. Célja, hogy a sématerápiás gondolkodási rendszert minél több ember megismerhesse. Sématerápiáról Mindenkinék Facebook-csoportja is ezt a szemléletet és célt képviseli.

Házass, egy kisgyermek édesanyja.

Udvari Judit, klinikai szakpszichológus, haladó sématerapeuta, család- és párterapeuta, hipnoterapeuta, pszichodráma-vezető. Több mint két évtizede dolgozik felnőttekkel, párokkal és családokkal. Jelenleg magánrendelésben a Nyugvópont Rendelőben tart terápiákat. Számos általa alkalmazott terápiás eszköz közül a sématerápia áll hozzá a legközelebb, mert szereti, ahogy ez a módszer egyensúlyoz az érzelemteli és a tudatos munka között.

Párjával és öt gyerekükkel él együtt egy mozgalmas családban.

A SZERZŐ TOVÁBBI KÖNYVE

VÁGYI PETRA: SÉMÁINK FOGSÁGÁBAN



Minden ember életében vannak olyan kellemetlen, rossz érzésekkel, gondolatokkal járó helyzetek, amik mintha ismétlődnének. Ezek a tudattalanul működő, kisgyermek- és serdülőkorban keletkezett mintázatok önfenntartó sémavezérelt működések, így automatikusan beaktiválódnak egészen mindaddig, amíg tudatosan el nem kezdünk figyelni rájuk és dolgozni rajtuk.

A szerző átvezet minket a gyermekkor különböző szakaszain, rámutatva azokra a fájdalmas és kellemetlen jellegzetességekre és helyzetekre, melyek mély nyomot hagyva sémákat alakítanak ki a fejlődő gyermekben. A sématerápiát tanulók vagy a sématerápiába járók mellett a lélektan iránt fogékony és nyitott emberek számára is hasznos alapozó olvasmány lehet, akik szeretnének önismeretükben és az emberi kapcsolatok világában egy olyan gondolkozási kerettel megismerkedni, ami mindezekben egy megoldókulcsként szolgálhat.

A fejezetek logikus sorrendet követve segítenek az olvasónak a sématerápiás rendszer megértésében, amit az esetleírások színessé és élményszerűvé tesznek. A könyv olvasása közben könnyen magunkra ismerhetünk, megtalálhatjuk az addig hiányzó láncszemeket jelenbeli ismétlődő problémáink múltbeli gyökereihez.

A kiadvány megvásárolható a könyvesboltokban vagy a szerző honlapján keresztül (www.vagyipetra.hu).

1 Megjelent 2021-ben a Kulcslyuk Kiadó gondozásában.