



Lélekpólc

KÖNYVAJÁNLÓ

Ez a Lélekpólcs több ponton is érintkezik az érzelmi szükségletek témájával foglalkozó, videós tartalommal. Olyan kérdésekhez kapcsolódik, amelyek talán kimondatlanul vannak jelen az életedben. Hogyan sérülhettek az érzelmi igényeid a korai éveidben, és hogyan élnek tovább a felnőtt kapcsolataidban, reakcióidban, döntéseidben? Mire lett volna szükséged egy-egy helyzetben, és mire van szükséged most?

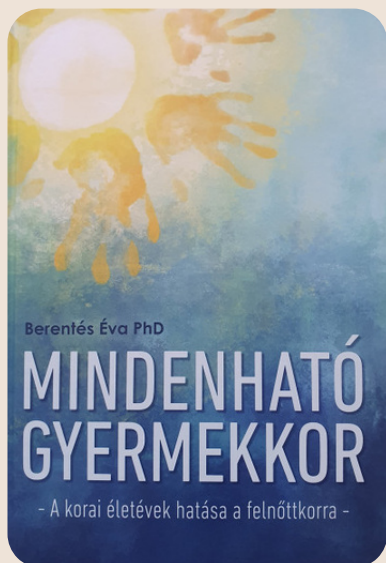
A könyvek különböző nézőpontból segítenek megérteni, miként hat rád mindaz, amit nem kaptál meg időben, vagy nem úgy kaptad meg, ahogyan szükséged lett volna rá. Nem gyors válaszokat kaphatsz, hanem összefüggéseket láthatsz meg: a gyermekkor, az érzelmi biztonság, a sémák és a testi-lelki jelzések kapcsolatáról.

Második Lélekpólcsunk Neked szól, ha úgy érzed, hogy a változás legtöbbször nem az új elhatározásokkal, hanem a valódi szükségletek felismerésével kezdődik.



01

Berentés, É.
**Mindenható gyermekkor – A korai
életévek hatása a felnőttkorra**
Budapest: Kulcslyuk Kiadó (2024)



Ez a kötet arra irányítja rá a figyelmünket, hogy a gyermekkor nem „múlt idő”, hiszen aktívan jelen van a felnőtt életünkben is. A korai években átélt élményeink ugyanis mélyen beépülnek a személyiségünkbe, és később a döntéseinkben, a kapcsolati mintáinkban és az önmagunkhoz való viszonyunkban élnek tovább.

Berentés Éva nemcsak megérteni segít a gyermekkor jelentőségét, hanem feldolgozni is annak hordalékait. Rámutat arra, hogyan hat az eltemetett múlt a jelen élethelyzeteire, válságaira és elakadásaira.

A könyv mindazoknak szól, akik szeretnének mélyebben rálátni a saját működésükre, a hozott mintáikra és arra, hogyan lehet nagyobb tudatossággal és tisztelettel fordulni önmaguk, valamint mások felé – szülőként, segítőként emberként.



02

Vágyi, P. & Sárándi, A. **Mindennapi témáink, sémáink** *Veszprém: Sémater Kiadó (2025, szerk.)*

MINDENNAPI TÉMÁINK, SÉMÁINK

Balajthy Dániel, Dr. Berczik Krisztina,
Bíró Bence Péter, Fejes Judit Anna, Dr. Gally Zsófia,
Dr. Salavecz Gyöngyvér, Sárándi Andrea, Udvari Judit,
Dr. Unoka Zsolt Szabolcs, Vágyi Petra



A sématerápia itt nem csupán elmélet – a hétköznapiok nyelvén szólal meg. Arról beszél, hogyan gondolkodunk, reagálunk, kapcsolódunk, és ahogyan sokszor újra meg újra ugyanazokba az élethelyzetekbe kerülünk. Hiánypótló módon mutatja meg, hogy a sémák nem elvont fogalmak, hanem belső működések, amelyek felismerhetők és alakíthatók.

A kötet tíz tapasztalt szakember segítségével járja körül azokat a témákat, amelyek sokunk életében jelen vannak: kiégés, különböző krízisek és testi tünetek, gyermekkori traumák lenyomatai, párkapcsolati nehézségek, valamint harag, önálávetés vagy túlzott belső kritika. Központi fókusz a egészséges felnőtt mód erősítése gyakorlati eszközökkel, mindfulness- és önegyüttérzés-alapú megközelítéssel. Valódi térképként használhatjuk a könyvet azokban a helyzetekben, amikor már képesek vagyunk felismerni a visszatérő mintáinkat, és szeretnénk rájuk másképpen reagálni – lépésről lépésre.



03

Gutman, B.
Amikor a múlt jelen van
Budapest: Kulcslyuk Kiadó (2023, szerk.)

KÁDÁR ANNAMÁRIA - KÁPLÁR MÁTYÁS - KOLTAI MÁRIA
LUKÁCS LIZA - PÁL FERENC - SZABÓ-BARTHA ANETT
TÓTH BORBÁLA - TÓTH ERZSÉBET FANNI

amikor a múlt jelen van



transzgenerációs öröklődés,
sémák, traumák, kötődési zavarok



Ez már a múlt – legalábbis ezt szoktuk mondani. Mégis ott él a gondolatainkban, az érzelmi reakcióinkban, a választásainkban és a kapcsolatainkban. Abban, amit újra és újra elrontunk, amiben elakadunk, amitől nem tudunk szabadulni.

Ez a könyv a lezáratlan múltról szól. Azokról a személyes vagy transzgenerációs sérüléseinkről, amelyek feldolgozatlanul maradtak, ezért a jelenben sémák, kötődési nehézségek, ismétlődő élethelyzetek formájában élnek tovább bennünk. Olyan tapasztalatokról olvashatunk, amelyekről talán már sokat tudunk – mégsem sikerült igazi változást elérnünk a hatásukkal kapcsolatban.

Nyolc elméleti és gyakorlati szakember különböző nézőpontból járja körül azt a kérdést, hogyan lehet a múltat végre elgyászolni, a sebeket begyógyítani, és a jelenben nem megismételni azt, ami egyszer már megtörtént velünk. Nem a felejtésre hív, hanem a feldolgozás felé vezet: oda, ahol a múlt már nem bénító erő, hanem megértett történet.



04

Lukács, L.
Ne cipeld tovább!
Budapest: Kulcslyuk Kiadó (2022)



A testsúllyal való küzdelem ritkán pusztán akaraterő kérdése. A könyv arra irányítja rá a figyelmünket, hogy az evés sokkalnál mélyen összefonódik az alapvető lelki szükségletekkel: a megnyugvással, a biztonsággal, a szeretet és az összetartozás megélésével. Ilyenkor nem a test, hanem az érzelmi éhség kér enni – újra és újra.

Dr. Lukács Liza érzékenyen és közérthetően mutatja be, miért nem működnek hosszú távon a diéták és sablonos életmódprogramok, ha közben nem értjük meg a saját történetünket. Az evési problémákat sok összetevős rejtvényként tárja fel, amelyben személyes és transzgenerációs minták, hiányok és örökségek kapcsolódnak össze.

A szakember saját érintettségén keresztül is megmutatja, hogyan haladhatunk azon az önismereti úton, amelyen az evés már nem ellenség, hanem jelzés. Mert akkor kezdődik el a valódi változás, amikor megértjük, mit próbálunk pótolni az étellel – és végre nem a tünetet, hanem az okot szólítjuk meg.



Hoffmann, K.
**Megsebzett gyermekkor – Életfogytiglan vagy
szabadulás az ártalmas korai hatásoktól?**

Budapest: Kulcslyuk Kiadó (2024)



Nem minden fájdalmas élmény teszi „megsebzetté” a gyermekkort – de vannak olyan tapasztalatok, amelyek hosszú távon mély nyomot hagynak a testi-lelki egészségünkben. Azokról az ártalmas gyermekkori tapasztalatokról olvashatunk, amelyek bizonyítottan növelik a későbbi pszichés zavarok, krónikus betegségek és életvezetési nehézségek kockázatát.

A szerző kutatásokkal igazolt összefüggéseket tár elénk közérthetően. Komoly hangsúlyt helyezve rá megmutatja, milyen hatása lehet a szülők válásának, a családon belüli bizonytalanságnak, az elhanyagolásnak és a bántalmazásnak – valamint azt is kifejti, miért öröklődhetnek ezek a minták generációkon keresztül.

A lényeg nem a diagnózison, hanem a megértésen és a gyógyulás lehetőségén van. Ez a kötet rávilágít arra, hogy a megsebzett gyermekkor nem életfogytiglan – és hogy a feldolgozás révén valódi változás indulhat el a jelenben, sőt a következő generációk életében is.



Mi kell ahhoz, hogy egy gyerek később jól boldoguljon az életben? Vekerdy Tamás válasza egyszerű és felszabadító: nem a korai teljesítmény és nem az állandó fejlesztés – hanem az érzelmi biztonság. A tapasztalat, hogy gyerekként jó gyerekek lenni.

A neves pszichológus szerint az érzelmi biztonság – vagyis az elfogadó jelenlét, a testi-lelki „melegség” – véd a túlzott szorongástól, a sodródástól és a személytelen kapcsolatoktól. A belőle fakadó belső stabilitás lehetővé teszi, hogy egy gyermek majd felnőttként is rugalmasabban, kiegyensúlyozottabban viselje az élet nehézségeit.

A könyv tíz előadás-beszélgetés írott változatát tartalmazza, ezért különösen élő és emberközelű. Nem kész recepteket kínál, hanem gondolkodásra hív: a gyerekekről, a nevelésről – miközben rólunk, felnőttekről is szól. Olyan olvasmány, amely finoman emlékeztet arra, hogy sokszor a legfontosabb nevelési „eszköz” egyszerűen a jelenlét.