

# KÖNYVAJÁNLÓ

F. Várkonyi Zsuzsa: Már 100x megmondtam - Életműsorozat 2. Kulcslyuk Kiadó, 2021.

"Már százszor megmondtam..." - hangzik el nap mint nap sok-sok családban. Vajon mi az oka, hogy a "megoldással" akkor is újra és újra próbálkozunk, ha nyilvánvalóan hasztalan? Ennek megértéséhez segít hozzá az a sok tapasztalat, mely a világ különböző tájain dolgozó pszichológusok megfigyeléseiből épül lassacskán rendszerré. Ezekből tudjuk, közléseinknek fontos háttérüzenete lehet: szándékot, indulatot, érzelmet rejtnek, s ezt a másik fél - már a kisgyerek is - pontosan érzékeli. Csakhogy mindaddig ő is ilyen kendőzött formában reagál, míg nem kap szavakba öntött eligazítást - éspedig nem a tennivalóiról, hanem a másik érzéseiről, igényeiről.

A pszichológusi tapasztalat szerint minden ép értelmű, egészséges személyiségű ember megtanítható saját, eddig nem vállalt érzelmei felismerésére és megfogalmazására. Ehhez kíván gyakorlati segítséget nyújtani a szerző a kommunikációkutatás, a tranzakcióelemzés és a szociálpszichológia sok fontos eredményének bemutatásával.

