Írta: Adminisztrátor
2019. november 10. vasárnap - Módosítás: 2019. november 10. vasárnap

Budapest, 2019. november 10. - **Fontos, hogy a szülőktől, nagyszülőktől örökölt érzelmi gazdagságot továbbvigyük, az, hogy van múltunk, azt jelenti, lesz jövőnk**
- mondta Kalamár Hajnalka klinikai szakpszichológus az M1 aktuális csatorna vasárnap esti műsorában.

A szakértőt azzal kapcsolatban kérdezték, hogy egyre többen foglalkoznak a családi múlttal, a generációkon átívelő viselkedésminták továbbadásával, a negatív minták felismerésével.
Megjegyezte: nemcsak vonásaink, hanem érzelmi reakcióink is hasonlítanak a szüleinkére.
A szüleink viselkedése - egy konfliktushelyzet kezelése, válaszadás egy érzelmileg telített szituációra - automatikusan lemásolódik. Nem is tudjuk, hogy mit viszünk magunkkal, miközben hasonló helyzetben a viselkedést automatikusan reprodukáljuk - jegyezte meg.
A legtöbbször a generációkon átívelő viselkedésminták kapcsán a negatívumokat emelik ki, a mintákat, amelyeket el kellene felejteni a pozitív változás érdekében. Ugyanakkor legalább ilyen fontos a régi, jó minták tudatos továbbvitele - mondta klinikai szakpszichológus.