

B U D A P E S T

19/05/2026

KERTVÁROS MAGAZIN

A Kertváros Pszichológiai Rendelő magazinja

A pszichológiai folyamat alapjai

– Interjú Pál Emőkével, rendelőnk okleveles pszichológusával



Kertváros Magazin | Májusi interjúnkban Pál Emőkét, rendelőnk új pszichológusát kérdeztük arról, mitől működik jól egy pszichológus-kliens kapcsolat, valamint arról, mi a különbség a tanácsadás és a pszichoterápia között.

KM: Sokan érzik úgy, hogy segítségre lenne szükségük, mégis bizonytalanok abban, hogyan induljanak el. Miért ilyen nehéz sokszor segítséget kérni?



Pál Emőke: A segítségkérés sok ember számára sérülékeny helyzetet jelent. Gyakran él bennünk az a gondolat, hogy „egyedül kellene megoldanom”, vagy hogy a nehéz érzéseink túl sokak mások számára. Emellett sok tévhit is él a pszichológiai támogatással kapcsolatban. Pedig a segítségkérés nem gyengeség, hanem egy tudatos lépés önmagunk felé.

KM: Mitől lesz igazán jó a pszichológus és a kliens közötti kapcsolat?

P.E.: A pszichológiai munka egyik legfontosabb alapja a biztonságos, elfogadó kapcsolat. Carl Rogers szemlélete szerint különösen fontos az empátia, a hitelesség és a feltétel nélküli elfogadás. Ez azt jelenti,

hogy a kliens megtapasztalhatja: ítélezés nélkül beszélhet a nehézségeiről, érzéseiről és elakadásairól. Sokszor már önmagában az is gyógyító erejű, ha valaki valóban meghallgatva és megértve érzi magát.

KM: Miért ennyire meghatározó a kapcsolat a közös munka szempontjából?

P.E.: Azért, mert a változás alapja sok esetben a bizalom. Ha a kliens biztonságban érzi magát, könnyebben mer kapcsolódni a saját érzéseire és nehézségeire. A pszichológiai folyamat nem arról szól, hogy a szakember „megmondja a megoldást”, hanem egy közös munkáról, ahol a kliens fokozatosan jobban megértheti önmagát.

KM: Előfordulhat, hogy valaki nem érzi megfelelőnek a kapcsolatot a pszichológusával. Ez mennyire természetes?

Pál Emőke: Teljesen természetes. A pszichológus elsősorban a saját személyiségével dolgozik, ezért nagyon fontos, hogy kialakuljon egy olyan biztonságos kapcsolat, amelyben a kliens komfortosan tud működni. Előfordulhat, hogy valaki néhány alkalom után úgy érzi, inkább más szakemberrel tudna jobban kapcsolódni – ez nem kudarc, és nem jelenti azt, hogy vele vagy a folyamattal „baj van”. Nagyon fontos, hogy a kliens merje figyelni saját érzéseit a folyamat során, és nyíltan kommunikáljon arról is, ha bizonytalan, több visszajelzésre lenne szüksége, vagy

valami nem komfortos számára a közös munkában. Ezekről érdemes beszélni a szakemberrel, hiszen a pszichológiai folyamat egy együttműködés. Emellett azt is fontos tudni, hogy ha valaki úgy érzi, mégsem tud igazán kapcsolódni az adott pszichológushoz, teljesen rendben van, ha más szakembert keres. A legfontosabb, hogy a kliens biztonságban és elfogadva érezze magát a folyamatban.

KM: Sokan nem tudják pontosan, mi a különbség a tanácsadás és a pszichoterápia között. Hogyan lehet ezt egyszerűen megfogalmazni?

P.E.: A pszichológiai tanácsadás általában egy aktuális elakadáshoz, élethelyzethez vagy döntéshez kapcsolódik. Ilyenkor a fókusz inkább a jelenen és a megküzdési lehetőségeken van. A pszichoterápia ezzel szemben mélyebb, hosszabb folyamat, amely gyakran a személyiség működését, visszatérő mintázatokat vagy mélyebb lelki sérüléseket érint. Természetesen a kettő között nincs teljesen éles határ, de a probléma mélysége és összetettsége sokszor segít eldönteni, melyik lehet a megfelelőbb forma.



KM: Honnan tudhatja valaki, hogy számára melyik lenne a megfelelő út?

P.E.: Nem szükséges ezt előre pontosan tudni. Már az első beszélgetések során körvonalazódhat, hogy az adott nehézség milyen típusú támogatást igényel. Sokszor az is nagy lépés, ha valaki egyszerűen csak elindul, és megengedi magának, hogy segítséget kérjen.

KM: Milyen esetekben érdemes pszichológushoz fordulni?



P.E.: Nem kell megvárni, amíg a nehézségek teljesen elhatalmasodnak. Érdemes segítséget kérni akkor is, ha valaki tartós stresszt, szorongást, bizonytalanságot

él meg, vagy úgy érzi, elakadt egy élethelyzetben. A pszichológiai támogatás nemcsak krízishelyzetben lehet hasznos, hanem az önismeret és a lelki jóllét támogatásában is.

KM: Mit üzenél azoknak, akik még bizonytalanok abban, hogy belevágjanak-e?

Pál Emőke: Talán azt, hogy nem kell „elég rosszul lenni” ahhoz, hogy valaki segítséget kérjen. A pszichológiai folyamat egy lehetőség arra, hogy jobban kapcsolódjunk önmagunkhoz, és nagyobb megértéssel forduljunk a saját érzéseink felé.

KM: Köszönöm a beszélgetést!

P.E.: Én is köszönöm!

© KERTVÁROS MAGAZIN. MINDEN JOG FENNTARTVA.

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 **Merülés interjúkártyák** pszichológusoknak, segítőknél, coachoknak és trénereknek készültek, hogy támogassák a mélyebb kapcsolódást, az önreflexiót és a biztonságos beszélgetéseket.



☀️ A kártyák gyermekekkel, serdülőkkel és felnőttekkel egyaránt használhatók, legyen szó egyéni konzultációról, coachingról, tréningről vagy önismereti munkáról.

Egy jól feltett kérdés sokszor új irányt nyithat egy beszélgetésben – a Merülés kártyák ebben segítenek. ❤️