

Annona Nova XVI.

Annona Nova XVI.
A Kerényi Károly Szakkollégium évkönyve



Pécsi Tudományegyetem Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Kar
Kerényi Károly Szakkollégium
Pécs, 2025

Szakmai lektorok:

András Csaba, Bérdi Márk, Csapó Gyöngyvér, Csönge Tamás, Flach
Richárd, Serdült Sára, Polyák Petra

A kiadvány a *Hallgatói Szolgáltatási Központ* támogatásával
jött létre.



Kiadó:

Kerényi Károly Szakkollégium

Felelős kiadó:

Ónya Balázs

Szerkesztő:

Mihályi Emese Dorka

Olvasószerkesztők:

Bakonyi Márton, Hegedüs Ferenc, Lajó Odil,
Mihályi Emese Dorka, Rottler Lili

ISSN: 2061-4926

© A szerzők, 2025

© A szerkesztők, 2025

Minden jog fenntartva.

Tartalomjegyzék

Jaksa Csaba: Előszó	7
Farkas Viktor: A polgári illem újjáéledése a Kádár-korszakban. A '60-as évek három illemkönyvének összehasonlítása a 20. század első harmadának illemtudományával	13
Hajma Noémi: To Leave the Boat for the Sea. Attitudes Toward Euthanasia, the Good Death, and Toward Suicide, the Invited Death	43
Ignác Barbara: Menekülés vagy gyermekuralom? Az iskola mint tér és intézmény a <i>Fekete pont</i> (2024) és <i>A tanári szoba</i> (2023) című filmekben	77
Kis Janka: Aki nem dolgozik, ne is egyék? Kutatás a reprodukzív munka szociális reprezentációjáról	103
Papp Sára: Összefüggések a mobbing, iskolai bullying, lelki egészség és megküzdési stratégiák között	139
Vég Dorina Mirtill: Sugar and spice and everything nice? Az érzelmszabályozás, a kognitív újraakasztás és az autentikusság kérdései	173
Rezümék	193
A Kerényi Károly Szakkollégium tagjai a 2024/2025-ös tanévben	203
A Kerényi Károly Szakkollégium mentorai a 2024/2025-ös tanévben	204

Sugar and spice and everything nice?

Az érzelemszabályozás, a kognitív újrakeretezés és az autentikusság kérdései

A mindennapok egyre általánosabb részévé válik a pszichológia fogalomtára, a „therapy speech” terjedése, egyre nagyobb hangsúlyt kap a mentális jóllét, az egészség fogalma bővül – ez azonban nem egyenlő a betegség hiányával. Mindezek mellett az emberek egyre szélesebb körben férnek hozzá általános pszichológiai ismeretségekhez, akár különböző online portálokon keresztül. Azonban felmerül a kérdés, hogy lehet-e ezt túlzásba vinni? Tudjuk-e túlzásba vinni a belső regulációt, pszichológiai történésekkel való foglalkozást?

A pszichológia tudományában az érzelemszabályozás egyre fontosabb fogalomná válik a kognitív-affektív irányzat térhódításával. Az érzelemszabályozás képessége nagyon fontos és hasznos képesség, a mindennapi életben való boldoguláshoz elengedhetetlen – ott van veled, amikor sírsz, ott van veled, amikor nevelsz. Jelen tanulmányban arra keresem a választ, hogy milyen esetekben (nem) célszerű a kognitív átkeretezést használni, milyen negatív hozományai lehetnek. Ezen felül, szövegemben megpróbálok arra is rátekinteni, hogy létezik-e „túl sok” érzelemreguláció, mikortól válik ez maladaptívvá.

Ahhoz viszont, hogy érdemben tudjuk tárgyalni az érzelemszabályozással és a kognitív újrakeretezéssel kapcsolatban felmerülő kérdéseket, problémákat, fontos megismerni a fogalmat is. A kognitív újraértékelést nevezi a szakirodalom kognitív átkeretezésnek is, jelen esszé is szinonimaként használja a két megnevezést.

1. Érzelemszabályozás

A pszichológiában az érzelemszabályozás nagyon fontos fogalom és egyben nagyon fontos folyamat, mely segítségével képesek vagyunk „navigálni az érzelmek tengerén”. Ahhoz, hogy kritikusan tudjunk gondolkozni a különböző érzelemszabályozási stratégiákról, fontos megérteni először magát a fogalmat.

Az érzelemszabályozás egyre szélesebb körben kutatott téma a pszichológián belül és kívül.¹ Az érzelemszabályozást az American Psychological Association szótára (2025) úgy definiálja, mint a személy azon képességét, hogy szabályozza egy vagy több érzelmének intenzitását.² Elkülönít explicit és implicit formát. Az explicit érzelemszabályozás alatt azon folyamatokat érti, amelyek tudatos monitorozást igényelnek, olyan technikákat, mint a helyzetek másként való értelmezésének megtanulása a jobb kezelésük érdekében; vagy az érzelem (pl. düh) célpontjának megváltoztatása olyan módon, amely valószínűleg pozitívabb eredményt hoz, és annak felismerése, hogy különböző viselkedésmódok hogyan használhatók az adott érzelmi állapot szolgálatában. Az implicit érzelemszabályozás enélkül a tudatos monitorozás nélkül zajlik, az érzelmi válasz intenzitását és idejét szabályozza.

Gross úgy határozta meg a fogalmat,³ mint az a folyamat, mely során az egyének módosítják érzelmeiket, az érzelmekre adott válaszukat vagy a helyzetet, mely kiváltja az adott érzelmet; mindezt annak érdekében, hogy képesek legyenek megfelelően reagál-

¹ GROSS, James J., „Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects”, *Psychological Inquiry* 26, 1. sz. (2015): 1–26.

² AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, *Emotion regulation*, APA Dictionary of Psychology, Hozzáférés: 2025.03.10., <https://dictionary.apa.org/emotion-regulation>.

³ GROSS, James J., „Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology”, *Journal of Personality and Social Psychology* 74, 1. sz. (1998): 224–237, 225.

ni a környezet igényeire. Másképp, az érzelmszabályozás úgy határozható meg, mint egy kísérlet saját vagy mások érzelmeinek szabályozására.⁴ Szintén az ő nevéhez köthető az érzelmszabályozás folyamatmodellje is, melynek frissített, kiterjesztett változata a következő lépésekből épül fel: 1. a szabályozni szükséges érzelmek azonosítása, 2. stratégia kiválasztása, 3. alkalmazás, 4. a megvalósítás monitorozása, módosítása.⁵

Az érzelmszabályozási stratégiákat feloszthatjuk aszerint, hogy mikor következnek be. A korábbi az előzményorientált stratégiákat jelenti, a későbbi pedig a válaszorientáltakat. Ezeket Gross egymással ellentétes folyamatnak tekintette.⁶ Fontos továbbá, hogy ez az időbeli különbség eltérést szül a mechanizmusok működésmódjában is. Az előzményorientált stratégiák az érzelmek kiváltásának a kezdetén hatnak, azelőtt, hogy az emóció egy teljes értékű entitássá tudna válni, míg a válaszorientáltaknak inkább szabályozó funkciója van, ugyanis a már kialakult érzelmi reakciót szabályozza.⁷ A még pontosabb megismerés érdekében tovább oszthatóak a kategóriák, aszerint, hogy a stratégia mire irányul a hatását illetően. A válaszorientált stratégiák a válasz módosítására hatnak, ide sorolható a relaxáció, és az egyik leginkább kutatott stratégia, az elnyomás. Az előzményorientált stratégiák hathatnak a szituáció kiválasztására, módosítására, a figyelem kiválasztására (pl. figyelemelterelés, koncentráció), illetve a kognitív változásra.⁸ Ez utóbbihoz soroljuk a másik leggyakrabban vizsgált

⁴ MCRAE, Kevin, & GROSS, James J., „Emotion regulation”, *Emotion (Washington, D.C.)* 20, 1. sz. (2020): 1–9, 1.

⁵ GROSS, James J., „The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions”, *Psychological Inquiry* 26, 1. sz. (2015): 130–137.

⁶ GROSS, James J., „Antecedent...”; GROSS, James J., „Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences”, *Psychophysiology* 39, (2002): 281–291.

⁷ DEÁK Anita, *A lelki élet mozgatórugói: motiváció, érzelmek, személyiség*, (Budapest: Akadémiai Kiadó, 2024), 54.

⁸ DEÁK, *A lelki élet...*, 56.

stratégiát, a kognitív átkeretezést, mellyel kiemelten foglalkozik jelen szöveg is.

2. Kognitív átkeretezés

A kognitív átkeretezés, avagy újraértékelés, az egyik leginkább kutatott érzelemregulációs stratégia, bizonyítottan számos pozitív hozadéka van: növeli a rezilienciát, segíti a stresszkezelést, a depresszióval való megküzdést, remekül használható különböző terápiák folyamán, általánosan növeli az élettel való elégedettséget, és még számos különböző jótékony hatását mérték fel a különböző kutatások.⁹

Definiálhatjuk úgy, mint azt a folyamatot, ami érzelmi változást idéz elő azáltal, hogy újraértékeli a gondolkodásmódokat, és ami így új megvilágításba helyezi a szituáció emocionális tartalmát.¹⁰ Vagy ahogyan már Lazarus és Alfert is fogalmazott,¹¹ a kognitív átkeretezés az a típusú kognitív változás, ami egy poten-

⁹ BROCKMAN, Ryan, CIARROCHI, Joseph, PARKER, Philip, & KASHAD, Todd, „Behaving versus thinking positively: When the benefits of cognitive reappraisal are contingent on satisfying basic psychological needs”, *Journal of Contextual Behavioral Science* 27, (2023): 120–125.; DAWEL, Amy, MEWTON, Louise, GULLIVER, Amelia, FARRER, Louise M., CALEAR, Alison L., NEWMAN, Elizabeth, & CHERBUIN, Nicolas, „For whom and what does cognitive reappraisal help? A prospective study”, *Cognitive Therapy and Research* 48, 4. sz. (2024): 687–703.; STOVER, Austin D., SHULKIN, Jon, LAC, Andrew, & RAPP, Tamara, „A meta-analysis of cognitive reappraisal and personal resilience”, *Clinical Psychology Review* 110, (2024): 1–13.; WILLNER, Caroline, HOFFMANN, Jessica, BAILEY, Chelsea, HARRISON, Allison P., GARCIA, Bianca, NG, Zoe J., CIPRIANO, Christina, & BRACKETT, Marc, „The development of cognitive reappraisal from early childhood through adolescence: A systematic review and methodological recommendations”, *Frontiers in Psychology* 13, (2022): 87–99.

¹⁰ McRAE, Kevin, CIESIELSKI, Beth, & GROSS, James J., „Unpacking cognitive reappraisal: goals, tactics, and outcomes”, *Emotion* 12, 2. sz. (2012): 250–258.

¹¹ LAZARUS, Richard, & ALFERT, Edith, „Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal”, *The Journal of Abnormal and Social Psychology* 69, 2. sz. (1964): 195–205, 195.

ciálisan érzelmeket kiváltó helyzet olyan módon történő értelmezése, amely megváltoztatja annak érzelmi hatását. Összefoglalva tehát, az adott érzelmet kiváltó eseményt magát keretezi át.

Az előző részben felvázoltak alapján a kognitív átkeretezésről a legtöbb kutatás tehát az alábbi módon gondolkozik az érzelem-szabályozás szempontjából: alapvetően explicit stratégia (tehát tudatos), előzményorientált stratégia (tehát az érzelem kiváltásának elején hat), és természetesen a kognitív változásra hat.

2.1. Kognitív átkeretezés, mint védekező mechanizmus? Implicit vagy explicit folyamat?

Jogosan merülhet fel a védekező mechanizmusok és az érzelem-szabályozás összefüggéseinek kérdése; rövid kitekintésként ezért érdemes körüljárni a kognitív átkeretezés szempontjából.

Ahogy láthattuk az előzőekben, a kognitív átkeretezést leginkább explicit, tudatos folyamatként értelmezhető, Gross klaszikus elképzelései szerint. Azonban bizonyos esetekben felfogható implicit folyamatként. Akkor válik egy érzelemszabályozó technika implicitté, amikor már annyira automatikus válaszként működik, hogy nem tudatos módon indul be, így nincs tudatosított célja egy érzelmi helyzet megváltoztatására, a személy viszont olyan helyzetben érzi magát, ami valamilyen formában őt fenyegeti.¹² Rice és Hoffmann úgy definiálta,¹³ mint minden olyan folyamat, amely tudatos felügyelet, vagy kifejezett szándék nélkül működik, és amelynek célja az érzelmi reakció valamilyen minőségű megváltoztatása.

¹² BRAUNSTEIN, Lauren, GROSS, James J., & OCHSNER, Kevin, „Explicit and implicit emotion regulation: a multi-level framework”, *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 12, 10. sz. (2017): 1545–1557, 1545.

¹³ RICE, Timothy R., & HOFFMAN, Leon, „Defense Mechanisms and Implicit Emotion Regulation: A Comparison of a Psychodynamic Construct with One from Contemporary Neuroscience”, *Journal of the American Psychoanalytic Association* 62, 4. sz. (2014): 693–708, 693.

A pszichológia gyakorlatában egyre nagyobb hangsúlyt kap a dinamikus és a kognitív elméletek összehangolása, ezek együttes felhasználása akár a terápia folyamán. Így történt ez az implicit érzelemszabályozással is: a védekező mechanizmusok modern affektus-orientált megközelítése elméleti keretében hasonlatos a neuropszichológiában megjelenő implicit érzelemszabályozáshoz.¹⁴ Gross elméletével kapcsolatban hivatkozik Freudra,¹⁵ miszerint strukturális modelljében már ő is a szorongás szabályozását határozta meg a védekező mechanizmusok fókuszált céljaként.

Az explicit érzelemszabályozó folyamatok inkább hasonlatosak a tudatos megküzdési mechanizmusokhoz, míg az implicit érzelmenregulációs folyamatok a nem-tudatos védekezőmechanizmusokhoz. Az explicit folyamatok olyan érzelmi alkalmazkodást foglalnak magukban, amelyek lehetővé teszik, hogy a személyek képesek legyenek tudatosan dolgozni egy érzelmi cél elérésén, míg az implicit érzelemszabályozás magában foglalja a külső hatásokat és az önértékelést, mindezt sűrítve az azonnali válaszadási tendenciákban.¹⁶ Az implicit érzelemszabályozás tehát akkor is felléphet, amikor az emberek észre sem veszik, hogy annak bármely formáját használnák, és amikor nincs tudatos szándékuk érzelmeiknek szabályozására.¹⁷

A DSM-IV úgy definiálja a védekező mechanizmusokat (másnéven megküzdési mechanizmusokat), mint automatikus pszichológiai folyamatok, amelyek megvédik az egyént a szorongástól, illetve az internális vagy externális konfliktusok tudatosulásától.¹⁸ Érzékelhetjük a fogalmak közötti hasonlóságot.

¹⁴ RICE & HOFFMAN, „Defense Mechanisms ...”, 693.

¹⁵ GROSS, James J., „Emotion regulation: Taking stock and moving forward”, *Emotion* 13, 3. sz. (2013): 359–365, 359.

¹⁶ RICE & HOFFMAN, „Defense Mechanisms ...”, 697.

¹⁷ KOOLE, Sander L., & ROTHERMUND, Klaus, „I feel better but I don't know why”: The psychology of implicit emotion regulation”, *Cognition and Emotion* 25, 3. sz. (2011): 389–399, 390.

¹⁸ AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed., text rev.) (Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing, 2000), 811.

Továbbá, mind az érzelemszabályozás, mind az védekező-mechanizmusok kialakulását kisgyermekkorra helyezik, amikor a gyermek megtapasztalja alapvető kötődési élményeit az elsődleges gondozó irányába, illetve igazán elkezdnek formálódni neurális hálózatai, összeköttetései, kiemelt fókusszal a prefrontális-limbikus részekben; mindkettő megfelelő működéséhez ideális (=rugalmas és támogató) családi körülmények szükségesek.¹⁹

3. Eredendően jó vagy rossz?

A szakirodalomban bizonyos technikákra gyakran „jóként” vagy „rosszként” hivatkoznak, esetleg „adaptívként” vagy „maladaptívként” címkézik az érzelmekre való azonnali hatásuk alapján, vagy a pszichopatológiás összefüggéseikre alapozva. Azonban ez ennél sokkal komplexebb, nem elhanyagolható az a kontextus, amiben a stratégia használatra kerül. Ezt nevezzük az érzelemszabályozás kontextusfüggő nézetének, mely szerint egy olyan stratégia sincs, ami eredendően hasznos a negatív affektus csökkentésében és a pozitív affektus növelésében – a hasznosság a személyen és a helyzeten múlik.²⁰ Az újraértékelést általában alacsony intenzitású negatív helyzetben használják a személyek, pontosabban az elköteleződés újraértékelésével próbálják meg szabályozni az érzelmeiket, ami így megengedi az érzelmek feldolgozását, vagy azok kialakulását.²¹

Manapság újra elkezdtek megkérdőjelezni a kognitív újrakerepezés mindenhatóságát, mondván, hogy a csökkentett emocionális válasz képes bizonyos esetekben előre jelezni a jobb hosszú-távú

¹⁹ CALKINS, Susan D., & HILL, Andrew, *Caregiver influences on emerging emotional regulation: Biological and environmental transactions in early development*, (New York: Guilford Press, 2009), 229–248.; RICE & HOFFMAN, „Defense Mechanisms and Implicit Emotion Regulation...”, 697.

²⁰ BROCKMAN, CIARROCHI, PARKER & KASHAD, „Behaving...”, 120–125.

²¹ SHEPPES, Gal, SCHEIBE, Susanne, SURI, Gitit, & GROSS, James J., „Emotion-Regulation Choice”, *Psychological Science* 22, 11. sz. (2011): 1391–1396.

funkcionálást.²² Felmerül a kérdés, hogy egy alacsony intenzitású negatív helyzetben mennyire lehet szükséges a valódi érzelmi élmény tompítása? Értem ezalatt azt, hogy a kognitív átkeretezés magában foglalja azt, hogy a személy egy újraértékelési helyzetben megy keresztül, tehát nem az először felbukkanó, számára leginkább természetesen jövő érzést „tartaná meg” a folyamat végén. Azonban, ha egy helyzet valóban nem traumatikus, vagy annyira mélyen negatív, hogy a személy ne lenne képes megküzdeni vele, miért kéne rögtön legátolni a felmerülő rossz, de valós élményt? Brockmanék kutatásában,²³ míg a kognitív átkeretezés összefüggött a nap során tapasztalt pozitív affektussal, nem volt szignifikáns összefüggés a negatívval, tehát nem csökkentek egyértelműen a negatív affektusok annak ellenére, hogy a személyek több pozitív affektusról számoltak be. Sőt a 17-19 éves korosztályban inkább negatív hatást váltott ki, a kognitív átkeretezés gyakran rontotta hangulatot, itt is kiemelkednek a fejlődéslélektani sajátosságok.

Bár az érzelemszabályozás és a kognitív újrakeretezés nem csupán arra vonatkozik, hogy a személy a negatívát formálja át, illetve létezik külön „pozitív újrakeretezés” fogalom is, a szakirodalom általánosan a kognitív átkeretezés alatt a pozitív affektusú, negatív emóciókat kisebbitő újraértékelésre gondol. Láthatjuk tehát, hogy a mechanizmust hedonista attitűd jellemzi: csak a rossz érzelmeket akarjuk szabályozni, a jót megtartani.

A kulcs maga is az lehet, hogy ha egy személy nem kíváncsi, nem tart egy érzelmet az adott helyzetben, akkor úgy fog tekinteni rá, mint amit szabályozni kell. Ezért fontos, hogy ne az legyen a cél, hogy mindig megpróbáljuk kihozni a helyzetből a pozitívumot, hanem az, hogy képesek legyünk arra, hogy úgy tekintsünk

²² HOULE, Isabelle, & PHILIPPE, Frederick L., „Is the negative always that bad? Or how emotion regulation and integration of negative memories can positively affect well-being”, *Journal of Personality* 88, 5. sz. (2020): 965–977, 965.

²³ BROCKMAN, CIARROCHI, PARKER & KASHAD, „Behaving...”, 120–125.

magunkra, mint aki képes mit kezdeni azzal a helyzettel, ami a negatív emóciót szüli. Itt körvonalazódik a kontroll és a funkció kérdése, melyet a következő fejezetben tárgyalunk.

Összefoglalva tehát, a kognitív újreraketezés, mint bármelyik másik érzelmszabályozási technika, nem eredendően „jó” vagy épp „rossz” és nem hasznos, sokkal inkább az adott helyzetbeli változók fogják eldönteni, hogy összességében a stratégia használata mekkora segítség lehet rövid vagy hosszútávon. Túlzott használat esetén a kognitív újreraketezés expliciten működő stratégiából implicit válasszá alakulhat; ekkor jellemzően minden rossz folyamatot azonnal megpróbál átfordítani, jóként értelmezni, ahol így negatív affektus nem mélyül, diszsonancia jöhet létre hosszútávon. A kognitív újreraketezés nem adaptív használatáról tehát a következő aspektusok mentén érdemes tovább gondolkozni: funkció, kontroll és autentikusság.

4.1. Funkció és kontroll

A kognitív újreraketezés stratégiája rövid távon valóban csökkentheti a negatív érzelmek intenzitását. Azonban a stratégia nem megfelelő vagy automatikus használata hosszabb távon akár maladaptív következményekkel is járhat. Ford és Troy a kognitív újreraketezés nem megfelelő használatát két tényezőre vezeti vissza:²⁴ 1. a személyek gyakran nem képesek helyesen használni (pl. úgy megváltoztatni vele az érzelmüket, ahogyan azt szeretnék), 2. amikor használják, valójában nem mindig funkcionális (adaptív funkcionálás elvesztése). Ennek egyik legfőbb oka, hogy az egyének sokszor épp a negatív affektusok elkerülése céljából alkalmazzák, ahelyett, hogy szembenéznének azokkal. A negatív érzelmeknek azonban fontos funkciójuk van. Evolúciós szempontból

²⁴ FORD, Brett Q., & TROY, Allison S., „Reappraisal Reconsidered: A Closer Look at the Costs of an Acclaimed Emotion-Regulation Strategy”, *Current Directions in Psychological Science* 28, 2. sz. (2019): 195–203, 196.

a félelem segít elkerülni a fenyegető ingert,²⁵ így, ha csökken a félelem, a rossz érzés nyomása kisebb lesz, veszíthet motivációs szerepéből. Tehát a negatív érzelmek bizonyos jelzésként is működnek. Ha a személy kizárólag negatív érzések enyhítésére törekszik, miközben az adott szituáció valójában kontrollálható lenne, könnyen előfordulhat, hogy elmarad a tényleges cselekvés, és a probléma megoldatlan marad – miközben a személy szubjektíve átmenetileg jobban érzi magát.²⁶ Így a jelzésként megjelenő negatív érzelem nem képes betölteni funkcióját.

A negatív érzelmekkel szembeni elutasítás gyakran fakad abból a meggyőződésből, hogy az egyén nem képes azokkal adekvát módon megküzdeni. A kontrollálhatóság érzése szorosan összefügg a választott érzelemszabályozási stratégiával: akik úgy érzik, hogy érzelmeik kontrollálhatók, nagyobb eséllyel alkalmazzák a kognitív újrátervezést.²⁷ A valódi pszichológiai kontroll azonban nem csupán a negatív érzelmek lecsendesítését jelenti, hanem azt is, hogy a személy képes ezek hiteles megélésére és önmagába beépítésére – vagyis az érzelmi élmények integrációjára.

A kognitív újrátervezés nem megfelelő használatának egyik fő oka tehát, hogy a személyek nem szeretnék megélni az adott helyzettel járó negatív érzelmeket. Azonban a negatív érzelmeknek funkciója van, még hozzá fontos.

²⁵ TAMIR, Maya, „Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation”, *Personality and Social Psychology Review* 20, 3. sz. (2016): 199–222.

²⁶ TROY, Allison S., SHALLCROSS, Amanda J., & MAUSS, Iris B., „A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context”, *Psychological Science* 24, (2013): 2505–2514, 2505.

²⁷ FORD, Brett, & GROSS, James J., „Emotion regulation: Why beliefs matter”, *Canadian Psychology / Psychologie canadienne* 59, 1. sz. (2018): 75–81, 75.; DE CASTELLA, Krista, GOLDIN, Philippe, JAZAIERI, Hooria, ZIV, Margalit, DWECK, Carol S., & GROSS, James J., „Beliefs About Emotion: Links to Emotion Regulation, Well-Being, and Psychological Distress”, *Basic and Applied Social Psychology* 35, 6. sz. (2013): 497–505, 499.

Annak, hogy a személy el akarja távolítani magától a negatív affektusokat, gyakran az az elsődleges oka, hogy valójában úgy gondolja, nem lenne képes azokkal megfelelően megküzdeni, tehát, hogy nem megfelelően tudná kontrollálni az adott helyzetet.

A különböző érzéseket is csoportosíthatják az egyének pozitív vagy negatív kategóriákba, ami alapján meghatározzák azt is, hogy ezek mennyire kívánatosak. A pozitív kategóriába kerülhetnek gyakran azok az érzelmek is, amik ismerősek, megszokottak, amiket könnyebb kontrollálni – vagy azért, mert már van egy kialakított megküzdés rá, vagy azért, mert a személy úgy érzi, ezzel nem szükséges megküzdeni. Például azok az egyének, akik úgy vélik, hogy bizonyos érzelmek viszonylag jók, nagyobb valószínűséggel keresnek olyan tevékenységeket, amelyek fenntartják vagy fokozzák ezeket az érzelmeket, még akkor is, ha azok kellemetlenek.²⁸

Hasonlóan, az elterjedtebb nézetek szerint a megküzdés során a problémafókuszú megoldás a kívánatos. Azonban ez az elképzelés nem veszi számításba a kontextust és az emberi tényezőt. Ugyanolyan fontos lehet az érzelmifókuszú megküzdés bizonyos helyzetekben a hosszútávú adaptív megoldás érdekében – pl. ha egy személy megkap egy diagnózist, nem lesz hatékony, ha rögtön cselekvési tervet dolgoztatunk ki vele, először el kell fogadnia a helyzetet. Ugyanígy, míg a kognitív újrakeretezés tud megfelelő megküzdési mód lenni bizonyos helyzetekben, ahhoz segíthet hozzá, hogy az intuitívan kialakult, elsődleges érzelmeink elnyomásra kerüljenek. Míg ez krízis esetén, akut helyzetben lehet egy adaptív megoldás, a hosszútávú, krónikus problémák esetén képes lehet több problémát szülni, ha mindig csak a pozitív aspektusait kerekítjük ki a helyzetnek, így esetlegesen bagatellizálva a szituáció objektív, és bennünk lezajló szubjektív mélységét. Ezzel lehetséges, hogy a személy nem fogja megtenni a szükséges energiabefektetést, ami az előző példára támaszkodva, életveszélyes is lehet hosszútávon. Emellett természetesen a kataszrofizáció

²⁸ FORD & GROSS, „Emotion regulation...”, 76.

sem célravezető. Troy és munkatársai hasonló eredményekre jutottak:²⁹ az átkeretezés adaptív lehet, ha a stresszfaktorok nem kontrollálhatóak (ha az illetőnek kevés befolyása van a helyzetre), de maladaptív, ha a stresszfaktorok kontrollálhatók (ha az illető megváltoztathatja a helyzetet). Láthatjuk, hogy a kontroll érzése mennyire központi aspektusa a megfelelő érzelmszabályozásnak. Az újraértékelés egy helyzet jelentésének újragondolását jelenti, ami megköveteli az emberektől, hogy szembenézenek stresszes élményeikkel, mely közben úgy érezhetik, hogy kiszolgáltatottak, védtelenek.³⁰ Ezt pedig sokan úgy gondolják, hogy nem képesek elviselni. Azonban, ha a személy találkozik helyzetekkel, ami nem komfortos neki, növekedhet az adaptivitása, rezilienciája, rugalmassága, mindezek pedig segítenek, hogy képes legyen a minél hatékonyabb megküzdésre, ami támogatja a szelf koherenciáját is.

Brockman és munkatársai azt találták,³¹ hogy a kognitív átkeretezés azok számára volt a legelőnyösebb, akiknek kapcsolati igényei nem voltak kielégítve – azok, akiknek igényei valóban kielégültek, kevés hasznot húztak a pozitív újraértékelésből. Úgy gondolják, hogy azok a személyek, akik nem tudnak megfelelő támogató környezetet kialakítani, megpróbálják ezt kompenzálni azzal, hogy saját támogató belső hangjukat erősítik meg, így sokkal gyakrabban használva az átkeretezést. Mindezek alapján úgy tűnhet, hogy a kognitív átkeretezés mintegy ragtapasz működik a funkcionálásban, nem a probléma gyökerével foglalkozik. A technika helyett a fókuszban a kapcsolatok elmélyítésének kéne lennie, illetve annak az érzésnek a megerősítése, hogy a személy úgy gondolja, képes megküzdenni a valódi stresszorokkal és a negatív érzelmekkel, sőt, integrálni tudja azokat.

Mindezek fényében világossá válik, hogy a kognitív újra-keretezés nem univerzálisan pozitív eszköz, hanem egy olyan

²⁹ TROY, SHALLCROSS & MAUSS, „A person-by-situation...”, 2510.

³⁰ SHEPPES, SCHEIBE, SURI & GROSS, „Emotion-Regulation Choice”, 1392.

³¹ BROCKMAN, CIARROCHI, PARKER & KASHAD, „Behaving ...”, 120–125.

pszichológiai eljárás, amely megfelelő alkalmazás esetén támogathatja, helytelen használat mellett azonban torzíthatja a realitásészlelést és akadályozhatja az érzelmi fejlődést. Ezért különösen fontos, hogy a klinikai és preventív gyakorlatban ne kizárólag az „érzelemcsillapító” funkcióját erősítsük, hanem az érzelmekkel való hiteles és kontextusérzékeny megküzdést támogassuk.

Míg a szakirodalom valóban azt mondja, hogy a kognitív új-rakeretezés hatására csökkennek a negatív érzelmek és a személy „jobban érzi magát” a negatív helyzetekben,³² a rendszerszerű, hosszútávú hatása egyáltalán nem biztos, hogy hasonlóan jó kimenetellel szolgál. Emlékezzünk vissza az automatikussá vált, implicit érzelemszabályozási technikákra, melyeket összeköthetünk a védekezőmechanizmusokkal. Az alacsony szervezett személyiségek éretlen, primitív elhárítómechanizmusokkal operálnak, melyeknek az elsődleges célja nem a problémával való megküzdés, hanem a kiváltó konfliktus elkerülése, lehetőleg minél messzebb. Ez természetesen csak az egyik végpontja a kontinuumnak, ugyanakkor jól példázza, hogy az ember számára az a leginkább megtérülő hosszútávon, ha a megfelelő megküzdésre fókuszál, ami rövid távon járhat kellemetlenséggel.

4.2. Autentikusság, önazonosság, kongruencia

A kognitív új-rakeretezés folyamán a személyek átértékelhetik az adott helyzetet, illetve a bennük kiváltott érzelmeket is. Ekkor az elsődlegesen, leginkább intuitívan kialakult érzelmet háttérbe szoríthatja az illető, anélkül, hogy a kialakulás okát tüzetesebben megvizsgálná. Bizonyos kutatások azt mutatják, hogy ha a személy úgy érzi, hogy a helyzet kontrollálható, nagyobb

³² FEINBERG, Matthew, FORD, Brett Q., & FLYNN, Francis J., „Rethinking reappraisal: The double-edged sword of regulating negative emotions in the workplace”, *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 161, (2020): 1–19, 2.

valószínűséggel használja a kognitív újrakeretezést.³³ Azonban felmerülhet a kérdés, hogyha egy helyzet valóban kontrollálható, nem előnyösebb-e hosszútávon, ha a személy elsődlegesen megjelölő érzéseit nem próbálja meg azonnal átkeretezni, hanem velük együtt dolgozik?

Gondoljuk csak a rogersi triászra; a kongruenciának elemi része, hogy amit érzünk, azt pontosan tudjuk detektálni, meg tudjuk élni valamilyen formában. Az érzelmek túlzott elnyomása vagy diszregulált felerősítése egyaránt hozzájárulhat patológiás működéshez. A megfelelő érzelmszabályozási stratégia nem az érzések elkerülését, hanem azok elfogadását, integrálását, és ön-reflexív feldolgozását célozza.³⁴

Ford és Troy kiemelik,³⁵ hogy a negatív érzelmek identitásformáló szerepet is betölthetnek. Például, ha egy személy valamilyen negatív emocionális élményt fontosnak tart identitásának szempontjából (például azért, mert az tükrözi az ő világnézetét, értékrendszerét), ennek a negatív érzelmenek az átkeretezése nagyban növelheti a negatív metaérzelmeket. Ilyenkor az egyén „rosszul érzi magát azért, mert jobban érzi magát”, tehát nem érzi az önazonosságot, úgy érzi eltávolodik saját értékrendjétől, valódi érzelmeitől³⁶ – ez pedig hosszabb távon rosszabb pszichológiai egészséggel szolgál. Az emberek természetes módon törekednek arra, hogy minél kisebb kognitív disszonanciát érezzenek. Ebbe beletartozik az is, hogy motiváltak arra, hogy olyan érzelmeket

³³ FORD & GROSS, „Emotion regulation...”, 77.

³⁴ WEINSTEIN, Claire E., ACEE, Taylor W., & JUNG, JaeHak, „Self-regulation and learning strategies”, *New Directions for Teaching and Learning* 126. sz. (2011): 45–53.; ROTH, Guy, VANSTEENKISTE, Maarten, & RYAN, Richard M., „Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory perspective”, *Development and Psychopathology* 31, 3. sz. (2019): 945–956, 946.

³⁵ FORD & TROY, „Reappraisal Reconsidered...”, 199.

³⁶ GUENTHER, Christina L., ZHANG, Yitong, & SEDIKIDES, Constantine, „The authentic self is the self-enhancing self: A self-enhancement framework of authenticity”, *Personality and Social Psychology Bulletin* 50, 8. sz. (2023): 1182–1196.

éljenek át, legyen az pozitív vagy negatív, amelyek saját értékrendjükkel összhangban vannak.³⁷

Ide köthető továbbá Ryan és Deci szelfdeterminációs elmélete,³⁸ mely szerint a múlt elfogadása és az élmények identitásba történő beépítése kulcsfontosságú a koherens szelf kialakításában.³⁹ Houle és Philippe kutatásukban azt találták,⁴⁰ hogy a negatív emlékek koherens integrációja megkönnyíti az adaptív érzelemszabályozást is hosszútávon. Így a negatív emlékek adaptív integrációja elősegíti a magasabb szintű érzelemszabályozást, a reflexivitást és végső soron a pszichés jóllétet. Ezzel szemben a negatív élmények integrációjának hiánya – például az intruzív emlékek gyakori megjelenése – a feldolgozatlan múlt jele, és a diszregulációs működés egyik indikátora.⁴¹ Az adaptív integráció első lépése az élmény elfogadása, amely lehetővé teszi a múlt, jelen és jövő összehangolását a szelf struktúráján belül.⁴² A szelfdeterminációs elmélet keretén belül az érzelemszabályozás csak akkor tekinthető integratívnak, ha nem a gyors affektív változtatásra, hanem az érzelmek jelentésének megértésére, elfogadására és az önismeret mélyítésére törekszik. Ez alapján ugyanaz a stratégia lehet integratív vagy nem integratív attól függően, hogy milyen céllal alkalmazzák.⁴³ Ha az érzelmi élmény elkerülésére,

³⁷ TAMIR, „Why...”, 200.

³⁸ RYAN, Richard M., & DECI, Edward L., *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*, (New York: The Guilford Press, 2017), 153.

³⁹ WEINSTEIN, Netta, PRZYBYLSKI, Andrew K., & RYAN, Richard M., „The integrative process: New research and future directions”, *Current Directions in Psychological Science* 22, 1. sz. (2013): 69–74, 71.

⁴⁰ HOULE & PHILIPPE, „Is the negative ...”, 965.

⁴¹ WEINSTEIN, ACEE & JUNG, „Self-regulation...”, 47.

⁴² ROTH, Guy, VANSTEENKISTE, Maarten, & RYAN, Richard M., „Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory perspective”, *Development and Psychopathology* 31, 3. (2019): 945–956.

⁴³ BENITA, Moti, „Freedom to feel: A self-determination theory account of emotion regulation”, *Social and Personality Psychology Compass* 14, 3. sz. (2020): 1–13, 9.; BENITA, Moti, LEVKOVITZ, Tamar, & ROTH, Guy,

elnyomására vagy bagatellizálására szolgál, akkor az ilyen újra-keretezés nemcsak hatástalan lehet, hanem akár ártalmas is, csökkentheti az egyén autenticitásérzetét és önazonosságát.⁴⁴ A negatív múltbeli események integrációja és az aktuális negatív érzelmek megélése tehát nem csak a reflexivitást növeli, hanem elősegíti az autentikus szerveződést is. Ekkor az egyén viselkedése összhangban van belső értékeivel, érzéseivel és valódi önmagával. Ez nem jelent állandó kellemes élményeket vagy pozitív érzelmeket, hanem azt, hogy az egyén kapcsolódni tud önmagához, és képes elfogadni saját érzelmi élményeit anélkül, hogy azokat önveszté-lyesnek vagy elfogadhatatlannak tekintené.⁴⁵

Az autentikusságot definiálhatjuk továbbá úgy, mint „hű-nek lenni önmagunkhoz”, ehhez pedig elengedhetetlen, hogy az egyén képes legyen megengedni magának, hogy viselkedése le-hessen spontán önkifejezés, hogy élete tükrözze valódi jellemvo-násait és vágyait.⁴⁶ „A kongruens vagy hiteles személy intenzív és őszinte módon viszonyul tapasztalataihoz, kíváncsi, képes objek-tív megfigyelőként viselkedni, és hajlamos elfogadni a dolgokat olyannak, amilyenek.”⁴⁷ Ha az automatikusan megjelenő, intuiti-van feltörő érzelmek állandó újraértékelés alá kerülnek, pont ez a kongruencia veszik el, a személy nem a számára legtermésze-tebb módon fog reagálni vagy épp érezni a kognitív újrakeretezés hatására, amivel végérvényesen a belső autentikusság érzéséből fog veszíteni. Láthatjuk, hogy az autentikusság elemi része a bel-

„Integrative emotion regulation predicts adolescents’ prosocial behavior through the mediation of empathy”, *Learning and Instruction* 50, (2017): 14–20.

⁴⁴ FORD & TROY, „Reappraisal Reconsidered...”, 4.

⁴⁵ GUENTHER, ZHANG & SEDIKIDES, „The authentic...”, 1182–1196.; TOPER, Alice, SELLMAN, Emily, & JOSEPH, Stephen, „The confluence of authenticity and mindfulness: Principal component analysis of the Authenticity Scale and the Five-Facet Mindfulness Questionnaire”, *The Humanistic Psychologist* 52, 1. sz. (2024): 54–69, 54.

⁴⁶ GUENTHER, ZHANG & SEDIKIDES, „The authentic...”, 1182.

⁴⁷ TOPER, SELLMAN & JOSEPH, „The confluence...”, 56.

ső kongruencia, mely a rogersi triász egyik eleme is, melyet Roger úgy is leírt, mint „az érzelmi állapot megismerésének alapja, és ez valódi kapcsolat harmóniát teremt a megérzés szintjén megélt élmények és a valóságos légkörben megnyilvánuló viselkedés között” (fordítás tőlem).⁴⁸

Továbbá, fontos kiemelni, hogy a kognitív újraakertezés nem azonos a racionalizációval, sem pedig az érzelmek elnyomásával, azonban gyakori használata segítheti ezek kialakulását. A nem integratív újraakertezés, amely csupán a kellemetlen érzések gyors eltávolítását célozza, nemhogy nem adaptív, de hosszútávon akár pszichés ártalmakat is okozhat – különösen, ha a személy kevés önismerettel, alacsony érzelmi tudatossággal vagy gyenge társas támogatottsággal rendelkezik.⁴⁹

Az érzelmekkel való nyílt szembenézés, azok elfogadása és reális integrálása nem gyengeséget, hanem pszichológiai rugalmasságot jelez. A kutatások azt mutatják, hogy a negatív múltbeli élmények felismerése és beépítése elősegíti az önismeretet, a koherens élettörténet kialakítását és az autentikus életvezetést.⁵⁰ Az autentikus működés pedig – amely során az egyén viselkedése összhangban van belső értékeivel és érzéseivel – a mentális egészség egyik legerősebb prediktív tényezője.⁵¹

A különböző kutatások azt mutatják, hogy a kor előrehaladtával minőségileg javul a kognitív újraértékelés használata.⁵² Által-

⁴⁸ ROGERS, Carl R., „The Foundations of a Person-Centered Approach”, ford. n. a., *A Way of Being*, (Boston: Houghton Mifflin, 1980), 120.

⁴⁹ BROCKMAN, CIARROCHI, PARKER & KASHAD, „Behaving...”, 123.

⁵⁰ MCLEAN, Kate C., & THORNE, Avril, „Late adolescents’ self-defining memories about relationships”, *Developmental Psychology* 39, 4. sz. (2003): 635–645, 635.; VANNINI, Phillip, & FRANZESE, Alexis, „The Authenticity of Self: Conceptualization, Personal Experience and Practice”, *Symbolic Interaction* 31, 3. sz. (2008): 225–250, 225.

⁵¹ KERNIS, Michael H., & GOLDMAN, Brian M., „A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research”, in ZANNA, Mark P., (ed.) *Advances in Experimental Social Psychology*, (San Diego: Elsevier Academic Press, 2006), 283–357.

⁵² BROCKMAN, CIARROCHI, PARKER & KASHAD, „Behaving...”, 124.

lánosan az mondható el, hogy ahogyan idősödik az ember, önképe is megszilárdul, ahogyan egyre több tapasztalatot gyűjt, képessé válik egyre több helyzetet felismerni, ezekkel megküzdni. Tehát adekvátabban lehet képes használni a kognitív átkeretezést, képes szembenézni valódi érzéseivel. Továbbá, az autentikusság érzéséhez olyan interperszonális faktorok is hozzájárulnak, mint a mások iránt (és általuk kifejezett) tisztelet és csodálat.⁵³ Számos belső és társas tényező is hozzájárul az autenticitás fejlődéséhez. Ilyen például az önismeret fejlesztése,⁵⁴ vagy épp a pozitív önértékelés.⁵⁵ Ezek mind olyan források, amelyek támogatják az egyént abban, hogy élményeit – beleértve a negatívakat is – ne elnyomja vagy átírja, hanem beépítse saját szelfértelmezésébe.

Összefoglalva tehát, az autentikusság érzéséhez szükséges megélni azokat az érzelmeket, amelyeket legelőször hív egy szituáció. Ha folyamatosan használjuk a kognitív újrakeretezést, mellyel leginkább önazonos érzelmeinket vetnénk el mélyebb vizsgálódás nélkül, azzal csökkentjük a kongruenciát, mely elengedhetetlen a szelf megfelelő szerveződésű működtetéséhez. Végső soron a negatív élmények elfogadása és integrálása nem csupán a pszichológiai rugalmasságot, hanem az érzelmi autonómiát, önazonosságot és belső hitelességet is szolgálja – ezek pedig a hosszú távú mentális egészség és jóllét alappillérei.

⁵³ BAILEY, Erin R., CARTER, Jennifer T., IYENGAR, Sheena S., & GALINSKY, Adam D., „The Privilege to be Yourself Depends on What Others Think of You: Social Status Increases Authenticity”, *Personality and Social Psychology Bulletin* 0, 0. sz. (2025): n. a., n. a.

⁵⁴ LU, Catherine, & WAN, Chin, „Cultural self-awareness as awareness of culture’s influence on the self: Implications for cultural identification and well-being”, *Personality and Social Psychology Bulletin* 44, 6. sz. (2018): 823–837.

⁵⁵ HEPPNER, W. Lindsay, KERNIS, Michael H., LAKEY, Chad E., CAMPBELL, W. Keith, GOLDMAN, Brian M., DAVIS, P. Jason, & CASCIO, Emily V., „Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: Dispositional and situational evidence”, *Aggressive Behavior* 34, 5. sz. (2008): 486–496.

5. Limitációk és kitekintés

Jelen szöveg a kognitív újraakterezés használatának korlátait tekintette át a teljesség igénye nélkül, a funkció, a kontroll és az autentikusság kérdéseire fókuszálva. Fontosnak tartom újra megjegyezni, hogy a kognitív átkezezés egy olyan technika, ami alapvetően jól működik, képes segíteni az egyént mindennapjai folyamán. A szakirodalom alapján nem csupán az számít, hogy valaki használ-e érzelmszabályozási stratégiát, hanem az is, hogy hogyan és milyen célból. A kognitív újraakterezés hatékonysága a kontextustól, a kontrollérzettől, az aktuális pszichológiai szükségletektől és a mögöttes motivációktól is függ.⁵⁶ Fontos megjegyezni, hogy a szöveg nem tért ki minden aspektusra, amely a témához kapcsolódhatna. Nem vizsgáltam például részletesen a kulturális különbségeket, a személyiségvonások (pl. neuroticizmus, extraverzió) befolyását a kognitív átkezezés stratégiára, ahogy a pszichopatológiás állapotok (pl. szorongásos vagy hangulatzavarok) esetén való alkalmazás sem kapott külön fókuszot. Ugyanígy, a fejlődéslélektani különbségek is csak érintőlegesen kerültek említésre, bár azok hatása a stratégia hatékonyságára szintén jelentős lehet. Kitekintésként fontos lenne a jövőben nagyobb hangsúlyt fektetni arra, hogy az átkezezési stratégiák hogyan működnek különböző életkori szakaszokban, mennyire térnek el nemek, társas támogatottság, vagy épp önismereti szint alapján. A kvalitatív és longitudinális kutatások különösen sokat segíthetnének abban, hogy megértsük: mikor segít, és mikor épp akadályoz egy látszólag „pozitív” érzelmszabályozási technika. Ezen kívül érdemes lenne olyan terápiás gyakorlatokat is vizsgálni, melyek célja nem csupán a tünetcsökkentés, hanem az élmények hiteles integrációja és a belső kongruencia fejlesztése.

A pszichológia tudományának fejlődésével újraértékelődnek a kategóriális modellek, helyére spektrumok, dimenzionális elkép-

⁵⁶ TAMIR, „Why...”, 199.; FORD & TROY, „Reappraisal Reconsidered...”, 3.

zelések kerülnek, egyre árnyaltabban vagyunk képesek gondolkozni az emberi pszichéről. Így történt ez a különböző érzelmszabályozási technikákkal is, a mai szakirodalom úgy tartja, hogy egyik technika sem inherensen rossz vagy jó. Összességében a dolgozat arra világított rá, hogy a kognitív újrakeretezés hatása nem univerzálisan pozitív: attól függően, milyen céllal, milyen környezetben és milyen érzelmi vagy önismereti állapotban alkalmazzuk, lehet adaptív vagy épp maladaptív. A funkció, a kontrollérzet és az autentikusság szempontjai segíthetnek felismerni, mikor válik a stratégia valódi segítséggé – és mikor működik inkább védekező mechanizmusként, az érzelmek elkerülését szolgálva. A valódi pszichológiai harmónia és rugalmasság nem az érzelmek azonnali szabályozásából, hanem azok megéléséből és integrációjából fakad. Ennek tudatosítása fontos lépés lehet abban, hogy az érzelmszabályozás ne csupán a jóllét érzetének fenntartására, hanem a személyiség fejlődésének, a szelf koherenciájának és az autentikus működésnek a támogatására is szolgáljon.