

SZERELEM, PÁRKAPCSOLAT

Past Lives (2023)

Ez a segédanyag a Filmterápiás Filmklub keretében megvalósuló feldolgozó beszélgetések szakmai előkészítését szolgálja. Célja, hogy segítse a szakembereket abban, hogy a film által felvetett témák mentén érzékenyítő, pszichoedukatív és önreflektív beszélgetéseket tudjanak kezdeményezni serdülő és fiatal felnőtt korosztályú tanulókkal. Az interaktív foglalkozások célja, hogy a *Past Lives* (2023) című film mentén megvizsgálja a foglalkozások célcsoportjának párkapcsolatokkal, intimitással és szerelemmel kapcsolatos tapasztalatait, dilemmáit és elvárásait. A film feldolgozása lehetőséget ad arra, hogy a fiatalok saját élethelyzetükhöz kapcsolódva gondolkodjanak a szerelem és a párkapcsolatok serdülő- és fiatal felnőttkorban megjelenő specifikumairól, a kötődés és autonómia közötti egyensúlyról, valamint a digitális korszak párkapcsolati kihívásairól. A cél tehát az, hogy a diákok a filmélmény hatására meg tudják fogalmazni a saját érzelmeiket és gondolataikat a témával kapcsolatban, tudatosabban rálássanak a párkapcsolatokban megjelenő erőforrásokra és nehézségekre, valamint fejlesszék önreflexiójukat és érzelmi kompetenciáikat. A feldolgozó beszélgetések egyaránt nyújtanak lehetőséget az önismeret gazdagítására, a társas készségek fejlesztésére, valamint a kortárs csoporton belüli érzékenyítésre. A segédanyag tematikus bontásban kínál szempontokat és kérdéseket a beszélgetésekhez, de fontos szem előtt tartani, hogy a témák természetükből fakadóan gyakran átfedik egymást, határaik nem mindig élesek. A feldolgozás során ezért nem szükséges mereven ragaszkodni a megadott struktúrához – a beszélgetés ívét érdemes a csoport igényeihez, dinamizmusához és a felmerülő tartalmakhoz igazítani, hogy a diákok számára valóban hiteles és személyes élményt jelenthessen. A témák feldolgozását változatos segédeszközök és feladatok is gazdagíthatják, amelyek segítik a résztvevők bevonódását és a közös gondolkodást.

1. Ráhangolódás – Az első benyomások és érzelmi rezonancia

A ráhangolódó szakasz elsődleges célja, hogy biztonságos és nyitott teret teremtsen a résztvevők számára az élményeik megosztására. Miután a tanulók megnézték a *Past Lives* (2023) című filmet, fontos lehetőséget adni nekik arra, hogy kimondják, milyen elsődleges benyomásokat és érzéseket váltott ki belőlük az alkotás. Ez a megosztás nemcsak az egyéni

élményfeldolgozást segíti, hanem megalapozza a későbbi, mélyebb beszélgetéseket is. A cél tehát nem a film intellektuális elemzése, hanem a belső, szubjektív rezgések felszínre hozása, hiszen a személyes érintettség az, ami lehetővé teszi a valódi párbeszéd kialakulását. Ez a szakasz különösen fontos, mivel a kamaszok és fiatal felnőttek érzelmefelismerő és érzelemszabályozó képessége még alakulóban van. Az érzelmek verbalizálása, a felismerésük és elnevezésük jelentős lépés lehet az önismeret fejlődése felé. A résztvevők megtapasztalhatják, hogy érzéseik érvényesek, és azt is, hogy mások másként, vagy éppen hasonlóan reagáltak ugyanarra a történetre. Ez hozzájárul az empátia fejlődéséhez, valamint erősíti a csoportkohéziót, hiszen a személyes megosztások során gyakran felismerések, egymásra találások történnek. Ebben a szakaszban érdemes nyitott, értékelésmentes kérdésekkel dolgozni, amelyek nem igényelnek mély elemzést, mégis lehetőséget adnak arra, hogy mindenki a saját tempójában kapcsolódjon be a beszélgetésbe. Akár szabad asszociációs módszert is alkalmazhatunk: például kérhetjük a résztvevőket, hogy egy szóval, mozdulattal vagy színnel jellemezzék a film hangulatát. Ezek egyszerű, mégis beszédes belépési pontok lehetnek. Fontos, hogy az itt elhangzó érzéseket, gondolatokat a csoportvezető értő figyelemmel, elismerően fogadja, hiszen ezek adják a további feldolgozás érzelmi alapját.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Milyen érzéseket hagyott benned a film? Mely jelenetek voltak rád a legnagyobb hatással?*
- *Ha egy szóval kellene jellemezned a film hangulatát vagy üzenetét, mi lenne az?*
- *Milyen emlék, élethelyzet vagy érzés jutott eszedbe a film kapcsán?*

2. Karakter és cselekmény – A filmélmény feldolgozása, azonosulási pontok keresése

A feldolgozás ezen szakaszában a figyelem középpontjába a karakterek és a narratíva kerülnek. A cél nem csupán az események értelmezése, hanem annak feltérképezése, hogy a karakterek döntései, kapcsolatai és belső dilemmái milyen mélyebb pszichológiai folyamatokra utalnak. A *Past Lives* karakterei rendkívül árnyaltak és összetettek, egyszerre szerethetőek, esendők és nagyon is emberiek. A film különösen jól mutatja be, milyen nehézségekkel jár, amikor az életutak, vágyak és lehetőségek nem illeszkednek egymáshoz tökéletesen. A serdülő- és a kibontakozó felnőttkor egyik fő jellemzője az identitáskeresés, valamint a kortárskapcsolatok és párkapcsolati tapasztalatok felértékelődése. Egy olyan film

karaktereinek vizsgálata, ahol nincsen „jó” vagy „rossz” szereplő, csak különböző szempontok, döntések és vágyak, lehetőséget ad arra, hogy a résztvevők biztonságos távolságból próbáljanak behelyezkedni mások nézőpontjába. A karakterek döntéseinek értelmezése során a fiatalok saját dilemmáikra is reflektálhatnak, anélkül, hogy ki lennének téve a közvetlen önfeltárás kockázatának. Egy-egy szereplő érzéseit, helyzetét „megmagyarázva” valójában gyakran saját érzéseiket, tapasztalataikat fogalmazzák meg. Emellett a történethez való kapcsolódás során természetesen kerülnek elő olyan témák is, mint a veszteségekkel való szembesülés, a változáshoz való alkalmazkodás, a „mi lett volna, ha” kérdése, mind olyan kérdések, melyek a személyes fejlődés, a döntéshozás és az önállósodás szempontjából kiemelt jelentőségűek ebben az életkorban. Ebben a szakaszban a csoportvezető facilitátori szerepe kulcsfontosságú: nem az objektív igazság megtalálása a cél, hanem annak támogatása, hogy a résztvevők bátran és reflektíven meg tudják fogalmazni saját meglátásaikat. Fontos, hogy minden válasz érvényes legyen – hiszen a történet éppen attól gazdag, hogy többféleképpen értelmezhető.

Gyakorlatok:

- Szoborjáték: Kiscsoportok élő szobrot készítenek a három főszereplő kapcsolatáról (testtartás, távolság, mimika)
- Történetmesélés a karakter szemszögéből: Három kiscsoport kap egy-egy főszereplőt (Nora, Hae Sung, Arthur), és az ő szemszögükből mesélik el röviden a történetet, majd összevetjük, miben térnek el a nézőpontok.
- Belső monológok: Húzott jelenetek alapján a diákok megfogalmazzák a karakterek belső monológját („Mit érezhetett/gondolhatott ebben a pillanatban?”).

Beszélgetésindító kérdések:

- *Milyen tulajdonságokkal jellemeznétek az egyes karaktereket?*
- *Volt olyan karakter, akivel különösen együtt tudtál érezni? Miért?*
- *Volt akit kevésbé éreztél közel magadhoz? Miért?*
- *A filmben a szereplők többféle úton is elindulhattak volna. Szerintetek milyen tényezők befolyásolták a döntéseik meghozatalakor?*
- *Mit csináltak volna másképp Nora, Hae Sung vagy Arthur helyében?*
- *A film kapcsán felmerül a „mi lett volna, ha...” kérdése. Ti hogyan viszonyultok ehhez? Szerintetek segít vagy inkább nehezíti a továbblépést?*
- *Miben különbözött Nora kapcsolata Arthurral és Hae Sunnival? Hogyan lehetett mindkettő fontos, de más?*

- *Mit gondoltok, mi maradt kimondatlanul a szereplők között?*
- *Milyen érzéseket keltett benned a film vége? Miért?*
- *Miben különbözik a filmben bemutatott kapcsolati dinamika a médiában megszokottaktól?*

3. A serdülőkori/kibontakozó felnőttkori párkapcsolatok specifikumai

A serdülő- és fiatal felnőttkor a romantikus kapcsolatok szempontjából különösen fontos fejlődési időszak. Ebben az életszakaszban a fiatalok fokozatosan fedezik fel saját igényeiket, tanulják meg az intimitás és az önállóság közötti egyensúly kialakítását, valamint gyakorolják az érzelmek kezelését és a konfliktusok megoldását. A párkapcsolatok nem csupán érzelmi élményeket jelentenek, hanem az identitás formálódásának és a társas készségek fejlődésének egyik legfontosabb terepei. A serdülők és fiatal felnőttek számára ezért különösen hasznos és szükséges beszélgetni arról, hogy milyen jellegzetességei és kihívásai lehetnek ennek a fejlődési időszaknak a párkapcsolati viselkedés szempontjából. Az interaktív foglalkozások célja, hogy segítsük a fiatalokat abban, hogy reflektáljanak a szerelem és a kötődés egyetemes emberi szükségletére, illetve tisztázzák azokat a szubjektív és társas tényezőket, amelyek meghatározzák, hogyan éljük meg a szerelmet. A témában folytatott beszélgetések támogatják az önismeret fejlődését, hozzájárulnak az érzelmi és kapcsolati kompetenciák erősítéséhez, és segítik a fiatalokat abban, hogy tudatosabban és felelősebben alakítsák ki saját szerelmi és párkapcsolati tapasztalataikat.

Fontos, hogy a diákok tudatosítsák a saját életkorukhoz kötődő kihívásokat. A serdülők számára például nagyobb nyomást jelenthet a kortárscsoporthoz tartozás elvárása, míg a fiatal felnőttek inkább az önállóság és az elköteleződés közötti egyensúly keresésével küzdenek. Érdeemes lehet a párkapcsolatok időbeli változására is ráirányítani a figyelmet, hiszen fontos tisztázni, hogy a szerelem és a kötődés nem statikus élmények, hanem az életkorral, tapasztalatokkal és élethelyzettel együtt fejlődnek. A beszélgetések során szóba kerülhetnek az egészséges és támogató kapcsolatok ismérvei. Ezek tudatosítása segíthet a fiataloknak abban, hogy felismerjék a konstruktív és a káros kapcsolati mintázatokat, és megelőzzék a bántalmazó vagy egyenlőtlen kapcsolatok kialakulását. Az olyan témák, mint a féltékenység, a bizalom vagy a kapcsolat lezárásának nehézsége különösen fontosak, mert a fiatalok gyakran nincsenek felvértezve megfelelő kommunikációs és érzelmszabályozási eszközökkel a konfliktushelyzetek kezelésére. Végül a korai tapasztalatok és a családi, társadalmi tényezők és a média által közvetített minták hatásainak tudatosítása lehetőséget ad arra, hogy a fiatalok

felismerjék: saját kapcsolataik nem függetlenek a múltbeli élményektől és a kulturális környezettől, ugyanakkor lehetőségük van új mintázatokat kialakítani.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Miért törekednek az emberek arra, hogy párt találjanak?*
- *Szerintetek miben más ma párkapcsolatban lenni, mint 20–30 évvel ezelőtt volt?*
- *Szerintetek mások a fiatalkori párkapcsolatok, mint egy felnőttként megélt kapcsolat? Ha igen miben?*
- *Mit gondoltok, hány évesen alakul ki az első „igazi” párkapcsolat, és mitől érezzük annak?*
- *Szerintetek mitől lesz jól működő egy kapcsolat?*
- *Szerintetek hogyan változik a szerelem és a párkapcsolatok jellege az idő előrehaladtával?*
- *Milyen jelekből lehet felismerni, hogy egy kapcsolat támogat és erősít, és mikből, hogy inkább bizonytalanná vagy szorongóvá tesz?*
- *Szerintetek milyen az egészséges egyensúly a „mi” és az „én” között egy kapcsolatban?*
- *Hogyan lehet egészségesen kezelni a féltékenységet vagy a bizonytalanságot a kapcsolatokban?*
- *Milyen hatással lehet egy kapcsolat vége az önbizalomra és a későbbi kapcsolatokra?*
- *Mi a nehezebb szerintetek: kimondani, hogy tetszik valaki, vagy elmondani, ha már nem működik a kapcsolat?*
- *Hogyan befolyásolják a korai párkapcsolati tapasztalatok a későbbi kapcsolatokhoz való hozzáállást?*
- *Milyen tényezők befolyásolják azt, ahogy a párkapcsolatokról gondolkozunk?*

4. Szerelem a digitális korban

A digitális korszak alapjaiban változtatta meg a párkapcsolatok kialakításának és fenntartásának lehetőségeit. A fiatalok mindennapjainak természetes része az online tér, ahol az ismerkedés, a kommunikáció és a kapcsolattartás új formái jöttek létre. A digitális közeg azonban nem csupán lehetőségeket kínál, hanem sajátos kihívásokat és kockázatokat is hordoz. Az állandó elérhetőség, a közösségi médián megjelenő idealizált önbemutatók, a digitális féltékenység és a kontrolláló viselkedések mind olyan jelenségek, amelyek alapjaiban befolyásolják a fiatalok kapcsolati tapasztalatait és érzelmi biztonságát. Az online tér

egyszerre hozhat közelebb embereket, teremthet intimitást és adhat bátorságot a kapcsolódáshoz, ugyanakkor felerősítheti a bizonytalanságot, a sérülékenységet és a szorongást is. Éppen ezért kiemelten hasznos, ha a fiatalokkal közösen gondolkodunk ezekről a kérdésekről: a beszélgetések során lehetőségük nyílik tudatosítani saját élményeiket, reflektálni a kockázatokra és erőforrásokra, és kialakítani azokat a stratégiákat, amelyek segítik őket az egészségesebb, biztonságosabb kapcsolati minták megélésében a digitális korban.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Szerintetek miben más ismerkedni a digitális térben, mint személyesen?*
- *Miért lehet vonzóbb valakinek az online kapcsolatkeresés, mint a valódi találkozás?*
- *A filmben sokáig online tartják a kapcsolatot. Szerintetek mennyire lehet valódi és tartós egy kapcsolat, ha nagyrészt digitális közegen keresztül zajlik?*
- *Hogyan változtatja meg egy kapcsolat dinamikáját, ha szinte folyamatosan elérhetőek vagyunk egymás számára?*
- *Hogyan befolyásolja a közösségi média a kapcsolatokban megélt bizalmat és féltékenységet? Mit jelenthet a „digitális hűség”?*
- *Mit gondoltok a „stalkolásról”(pl. partner profiljának, aktivitásának ellenőrzése)? Egészséges érdeklődés vagy káros kontroll?*
- *Mit gondoltok: könnyebb vagy nehezebb online kifejezni az érzéseinket, mint élőben?*
- *Milyen kockázatokat láttok az online térben való párkeresésben (pl. hamis profilok, idealizált önbemutató, túlzott kontroll)? Hogyan lehet felismerni?*
- *Mit gondoltok: a közösségi média inkább közelebb hozza az embereket a kapcsolatokban, vagy inkább feszültséget szül?*

5. Záró kör

A zárókör segíti az élmények integrálását, és lezárja az érzelmileg megterhelő feldolgozást. Fontos a tanulók lelki biztonsága és az utánkövetés szempontjából is. Az előzőekben érintett témák érzelmileg is megmozgathatják a résztvevőket, különösen, ha valamelyik kérdés vagy filmes jelenet személyesen is érinti őket. Ezért különösen fontos időt és teret adni annak, hogy a diákok reflektálhassanak arra, mit éltek át, és mit visznek magukkal a közös munkából. A cél, hogy a diákok megfogalmazzák saját tanulságaikat, kapcsolódjanak saját érzéseikhez, és így érzelmileg is „lezárják” az alkalmat. A zárás egyfajta átvezetés a hétköznapi működésbe:

támogatja a pszichés integrációt, megelőzheti az érzelmi nyitottságból fakadó bizonytalanságot, és megerősítheti a biztonságérzetet. Ezen kívül praktikus lehet utalni a további támogatási lehetőségekre is (pl. iskolapszichológus, bizalmi tanár, elérhetőségek), hogy azok is tudjanak hova fordulni, akikben a film hatására személyes kérdések, elakadások mozdultak meg.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Mi volt számodra a legemlékezetesebb gondolat, amit hallottál?*
- *Milyen érzésekkel távozol innen ma?*
- *Mit viszel magaddal ebből a beszélgetésből?*