

CARPE DIEM

Még egy kört mindenkinek (2020)

Ez a segédanyag a *Filmterápiás Filmklub* keretében megvalósuló feldolgozó beszélgetések szakmai előkészítését szolgálja. Elsődleges célja, hogy támogassa a szakembereket abban, hogy a film által felvetett kérdések mentén érzékenyítő, pszichoedukatív és önreflektív beszélgetéseket kezdeményezhessenek serdülő és kibontakozó felnőtt korosztályú diákokkal. Az interaktív foglalkozások célja, hogy a *Még egy kört mindenkinek (2020)* című film mentén megvizsgálja a foglalkozások célcsoportjának káros szerhasználattal kapcsolatos attitűdjeit, tapasztalatait. A cél tehát az, hogy a diákok a filmélmény hatására meg tudják fogalmazni a saját érzelmeiket és gondolataikat a témával kapcsolatban, tudatosabban rálássanak a szerhasználat mögött meghúzódó motivációkra és következményekre, 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 megvitatandó 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. Ráhangelődés – Az első benyomások és érzelmi rezonancia

A filmélményhez kapcsolódó első benyomások és érzelmi megélések megosztása a feldolgozó beszélgetések elején segíthet abban, hogy a résztvevők elinduljanak az önreflexió útján, és biztonságos keretek között kezdjenek el gondolkodni saját belső folyamataikról. Ebben az életkorban a fiatalok érzelmi világa intenzív, ugyanakkor gyakran nehézséget okoz számukra az érzéseik pontos megfogalmazása és kifejezése. Ez a szakasz elősegíti az érzelmi tudatosság fejlődését, amely a serdülőkori és fiatal felnőttkori önismeret egyik kulcseleme.

Amikor a fiatalok reflektálnak arra, hogyan hatott rájuk a film, gyakorolják a saját érzelmi reakcióik felismerését és verbalizálását, ami hosszú távon segíti őket abban, hogy tudatosabban kezeljék érzéseiket és kommunikálják azokat mások felé. A ráhangolódást segítő kérdések nem igényelnek mély, vagy személyes önfeltárást, mégis lehetőséget kínálnak arra, hogy a fiatalok kifejezzék élményeiket és benyomásaikat. Az esetleges szorongás csökkentése érdekében, érdemes már a feldolgozás korai szakaszában kiemelni, hogy minden egyéni megélés érvényes és értékes. Az érzelmek és asszociációk megosztása közösségi élményt is teremt, hiszen a csoporttagok felismerhetik, hogy másokban is hasonló érzések vagy gondolatok születtek, ami erősíti a kapcsolódást és a biztonságérzetet. Mindezek segítenek abban, hogy a feldolgozó beszélgetés nyitott, őszinte és biztonságos légkörben induljon, és megalapozzák a további, mélyebb témákhoz vezető közös munkát.

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?*

2. A filmélmény feldolgozása, azonosulási pontok keresése

A feldolgozás ezen szakasza lehetőséget teremt arra, hogy a résztvevők közvetett módon, a karaktereken keresztül vizsgálják meg azokat a kérdéseket, amelyek őket magukat is érinthetik. A fiatalok számára gyakran nehézséget jelent saját érzéseik, problémáik vagy szorongásaik közvetlen megfogalmazása. Ezzel szemben sokkal könnyebben reflektálnak egy fiktív szereplő döntéseire, dilemmáira és élethelyzetére, hiszen ebben a közvetett formában kisebb a személyes kitettség. A film ily módon projektív felületként szolgál, hiszen a karakterek történeteiben a résztvevők felismerhetik saját tapasztalataikat, bizonytalanságaikat és belső konfliktusait, ami elősegíti az önreflexiót és az élmények feldolgozását. Amikor a csoporttagok azt vizsgálják, hogyan változtak a szereplők a film során az alkoholhasználat hatására, mit adott és mit vett el az ivás, vagy mikor vált nyilvánvalóvá, hogy az alkohol már nem megoldás, hanem probléma, valójában a függőség fokozatos kialakulását és a kontrollvesztés folyamatát dolgozzák fel. Ez különösen lényeges ebben a korosztályban, mivel a serdülők és fiatal felnőttek hajlamosak alábecsülni a szerhasználat kockázatait, és nem mindig ismerik fel, hol húzódik a határ az alkalmi kipróbálás, a rendszeres használat és a problémás, függőségi minta között. A film példáin keresztül azonban biztonságos távolságból

érthetővé válik, hogyan válhat egy szokás fokozatosan szükségletté, és melyek azok a figyelmeztető jelek, amelyek már a függőség kialakulására utalnak.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Tudtál azonosulni valamelyik szereplővel? Ha igen, miben?*
- *Szerinted miért nyúltak a szereplők az alkoholhoz?*
- *Milyen lelki vagy élethelyzeti nehézségekre adott „megoldást” nekik az ivás?*
- *Milyen érzéseket próbálhattak elnyomni vagy felerősíteni?*
- *Miért lehet „könnyebb” egy pohár italhoz nyúlni, mint kimondani, hogy valaki szorong, bizonytalan vagy kiégett?*
- *Hogyan változtak a szereplők a film során az alkoholhasználat hatására?*
- *Mit adott nekik az ivás – és mit vett el?*
- *Mit gondolsz: tényleg jobban teljesítettek ittas állapotban, vagy inkább torzult a saját önképük?*
- *Hogyan változott a főszereplők élete az „alkohol-kísérlet” alatt?*
- *Láttatok példát arra, hogyan vált az ivás „szokásból szükségletté” a filmben?*
- *Milyen jelek mutatták, hogy valaki már nem uralja a helyzetet?*
- *Mikor vált egyértelművé, hogy az alkohol nem megoldás, hanem probléma?*
- *Ha a szereplők nem az italhoz nyúltak volna, mivel oldhatták volna a feszültséget?*
- *Mi lehetett volna az a pont, ahol még visszafordíthatták volna a folyamatot?*
- *Szerintetek a film hogyan mutatta be az alkohol „kettős arcát”?*
- *Volt különbség a tanárok és a diákok alkoholfogyasztása között?*
- *Hogyan értelmeztétek a záró jelenetet?*

3. Szerhasználat és függőségek – Pszichoedukáció

A serdülő- és kibontakozó felnőttkor természetes velejárója a kísérletezés, az új élmények keresése és a határok feszegetése. Ebben az életszakaszban találkoznak a fiatalok először olyan helyzetekkel, ahol alkoholt, cigarettát vagy más pszichoaktív szert kínálnak nekik, illetve ahol a kortárs csoport elvárásai erőteljesen formálják döntéseiket. Ezért alapvető jelentőségű, hogy hiteles, közérthető információt kapjanak a függőségek működéséről, azok rövid- és hosszú távú következményeiről, valamint a kialakulás kockázati tényezőiről. A feldolgozó beszélgetések során kiemelten fontos, hogy ne felülről lefelé történő ismeretátadás történjen, hanem a résztvevők aktívan bevonódjanak, és saját előzetes tudásukra,

tapasztalataikra építsenek. Ez növeli a motivációt és a beszélgetés hitelességét, hiszen nem oktató jelleggel, készen kapják az ismeretet, hanem aktív bevonódással, közös gondolkodás és tapasztalatmegosztás révén vizsgálják meg a témát.

A szerhasználat rövid, és hosszútávú hatásainak tisztázása, a függőség dinamikájának megértése segíti a fiatalokat abban, hogy felismerjék a kockázatos helyzeteket, időben észrevegyék a figyelmeztető jeleket, és realisabban értékeljék saját sérülékenységüket. A beszélgetések során érdemes kitérni arra is, miért válnak egyesek gyorsabban függővé, mint mások. Ennek megértése tudatosítja a személyes különbségeket, amelyek háttérében állhat genetikai hajlam, fokozott stresszterhelés, érzelemszabályozási nehézségek vagy a társas minták hatása. A fiatalok számára világossá válhat, hogy a függőség pszichológiai, biológiai és szociális tényezők együttes eredménye, és ennek felismerése előmozdítja az elfogadóbb, támogatóbb hozzáállást, mind önmaguk, mind mások felé. Így a téma feldolgozása nem csupán prevenció célját szolgál, hanem hozzájárul a társas kompetenciák, az együttérzés és a felelős közösségi gondolkodás fejlődéséhez is. Amikor a fiatalok reflektálnak ezekre a kérdésekre, lehetőség nyílik arra, hogy ne elrettentő, riogató szemlélettel találkozzanak, hanem megértő, érzékenyítő és támogató keretben vizsgálják a problémát. Ez a megközelítés nemcsak csökkenti a védekező ellenállást, amelyet a pusztán tiltó vagy moralizáló üzenetek kelthetnek, hanem segíti a fiatalokat abban is, hogy árnyalt képet alkossanak a függőség komplex természetéről.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Milyen káros szereket ismertek, amelyek függőséget okozhatnak?*
- *Milyen egyéb dolgoknak válhatunk függőivé?*
- *Szerintetek miért nyúl valaki szerekhez?*
- *Hol van a határ a kísérletezés, a szokás és a függőség között?*
- *Szerintetek mitől válnak egyesek gyorsabban/könnyebben függővé, mint mások?*
- *Milyen hosszú távú problémákat okozhat a függőség?*
- *Hogyan alakítja át egy függőség az ember életét?*
- *Milyen érzéseket próbálhat valaki elnyomni vagy elkerülni a szerhasználattal?*
- *Mi történik az önbizalommal és önértékeléssel, ha valaki függővé válik?*
- *Hogyan változik a személyiség a függőség hatására?*
- *Miért nehéz segítséget kérni, ha valaki rájön, hogy bajban van?*
- *Hogyan tekintünk valakire, aki függő?*
- *Van különbség abban, hogy az emberek hogyan ítélik meg a különböző függőségeket?*

4. „Miért teszem, ha tudom, hogy káros?” – Érzelmek, szükségletek és pótcselekvések

Lényeges, hogy a fiatalok megértsék: a függőség kialakulásának hátterében rendszerint olyan pszichés és élethelyzeti nehézségek állnak, mint a szorongás, a kiégés, a magány vagy az önértékelési problémák. Fontos rálátniuk arra, hogy a szerhasználat legtöbbször nem egyszerűen „rossz döntés” vagy „akaratgyengeség” következménye, hanem gyakran valós érzelmi, pszichés szükségletek kielégítésére vagy nehézségek kezelésére tett kísérlet. Gyakran nem áll rendelkezésünkre elegendő erőforrás a nehéz érzések konstruktív kezelésére. Ebben a helyzetben a drogok látszólag gyors, könnyen hozzáférhető és azonnali hatást nyújtó megoldásként jelenhetnek meg, de hosszú távon inkább súlyosbítja a nehézségeket. Átmenetileg csökkenthetik a belső feszültséget, oldhatják a szorongást, növelhetik a bátorság érzését, lehetővé tehetik a problémák elfeledését, illetve elősegíthetik a társas beilleszkedést vagy a közösséghez tartozás élményét. Ez a felismerés kulcsfontosságú ahhoz, hogy a fiatalok ne csak „tiltásként” érzékeljék a prevenciót, hanem értsék a működési mechanizmusokat is. A közös beszélgetések arra is lehetőséget adnak, hogy a résztvevők saját életükben is tudatosabban felismerjék azokat a helyzeteket, amikor fokozott bennük a késztetés valamilyen káros pótcselekvésre. Ez segítheti őket abban is, hogy rálássanak: milyen érzéseket próbálnak ilyenkor elnyomni vagy kompenzálni, és hogyan találhatnának adaptívabb megküzdési módokat.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Hogyan fordulhat elő, hogy a káros hatások ismerete ellenére is fennmarad a szerhasználat?*
- *Mit adhat egy szer rövid távon?* (pl. bátorság, felszabadultság, felejtés)
- *Milyen érzésektől akarhat „megszabadulni” valaki ivással vagy drogozással?*
- *Szerintetek miért lehet könnyebb inni, mint beszélni a problémákról?*
- *Mit gondoltok: tényleg eltűnnek a gondok, vagy csak „elnyomódnak” egy időre?*
- *Miért lehet vonzóbb szórakozni vagy bulizni alkohol/drog hatása alatt?*
- *Milyen szükségleteket elégítenek ki a különböző káros szerek?*
- *Milyen illúziót adhat a szerhasználat?* (pl. „minden rendben van”, „erősebb vagyok”, „elfelejttem a problémákat”)
- *Lehet-e a szerhasználat egyfajta „önkezelés” vagy „menekülés”? Ha igen, mit próbálhat kezelni vagy elkerülni valaki?*

5. A serdülőkori és kibontakozó felnőttkori szerhasználat specifikumai

A serdülőkorban jellemzően megnő az újdonságkeresés igénye, a határok feszegetése, valamint az önállóság és a felnőtté válás bizonyításának vágya. A fiatalok gyakran először ebben az időszakban találkoznak olyan helyzetekkel, ahol alkoholt vagy más pszichoaktív szereket kínálnak nekik, és ezekben a helyzetekben hozott döntéseik hosszú távon is befolyásolhatják életútjukat. Ebben a korcsoortban jellemző a torzított és optimista kockázatészlelés, hajlamosak alábecsülni a kockázatokat, illetve úgy gondolják, hogy a függőség „másokat érint”, velük nem történhet meg. A fiatalok gyakran a rövid távú előnyöket részesítik előnyben a hosszú távú kockázatokkal szemben. A serdülőkor emellett a pszichés fejlődés egyik legérzékenyebb szakasza, amelyet fokozott belső feszültségek, érzelmi hullámzások, szorongások, önbizalomhiány és identitásbeli bizonytalanság jellemez. Ebben az életszakaszban a fiatalok fokozottan érzékenyek a kortársak visszajelzéseire és elvárásaira, így a társas helyzetekben megélt bizonytalanságok, kudarcélmények vagy szorongások különösen meghatározóak lehetnek. A társas beilleszkedés és az elfogadottság iránti fokozott igény tehát természetes ebben az életszakaszban, ugyanakkor könnyen vezethet olyan döntésekhez, amelyek nem belső meggyőződésből, hanem csoportnyomásból fakadnak. A szerhasználat mögött sokszor nem maga az anyag vonzó, hanem az a társas vagy identitásbeli jelentés, amelyet a fiatalok hozzárendelnek. A közösségi média és a popkultúra szerepének megemlézése elengedhetetlen, mivel ezek a platformok gyakran idealizált, torzított képet mutatnak a szerhasználatról. A kritikus gondolkodás fejlesztése segít a fiataloknak különbséget tenni a valóság és a médiában közvetített üzenetek között.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Te hogyan látod: milyen szerepe van az alkoholnak (stb.) a kortársaid között?*
- *Miért lehet jellemző, hogy valaki pont tinédzserkorban próbálja ki először az alkoholt, a dohányzást vagy a drogot?*
- *Milyen társas elvárások, normák befolyásolják a szerhasználatot?*
- *Van-e különbség a család, a barátok és a társadalom elvárásai között a szerhasználat megítélésében?*
- *Mit gondoltok: az ismert emberek (pl. zenészek, influencerek) hogyan befolyásolják a fiatalok szerhasználati szokásait?*
- *Milyen érzés lehet nemet mondani, amikor mindenki más igent mond?*

6. Alternatív megküzdések

A fiatalok gyakran tapasztalják, hogy a szorongás, feszültség vagy önbizalomhiány átmenetileg „megoldódhat” a szerhasználattal, ugyanakkor hosszú távon ez csak mélyíti a problémákat. Ezért kiemelt jelentőségű, hogy megismerjenek olyan adaptív, egészséges alternatívákat, amelyek valódi megküzdést kínálnak, és nem járnak káros következményekkel. Fontos, hogy lehetőséget teremtsünk arra, hogy a fiatalok saját tapasztalataikból és kreativitásukból merítve gondolkodjanak a helyettesítő stratégiákról. Ez segíti őket abban, hogy felismerjék: léteznek olyan technikák (pl. sport, relaxáció, zene, barátokkal való beszélgetés), amelyek szintén felszabadultságot, bátorságot vagy megnyugvást nyújthatnak, de nem járnak a függőség kockázatával. Érdekes ráirányítanunk a figyelmet arra is, hogy a hétköznapi „kiszínezéséhez” nem feltétlenül van szükség szerhasználatra: az élménykeresés, a kreatív tevékenységek, a közösségi élmények vagy az önkifejezés is betölthetik ezt a szerepet. Ez azért lényeges, mert a serdülőkori újdonságkeresés és kockázatvállalás természetes igény, amit egészséges módokon is ki lehet elégíteni. A beszélgetések során a fiatalok ráláthatnak arra is, hogy milyen tényezők segíthetnek megelőzni a függőség kialakulását, illetve milyen eszközökhöz lehet nyúlni, ha valaki úgy érzi, kicsúszik a kezéből az irányítás. Ez utóbbi különösen fontos, mert normalizálja a segítségkérés lehetőségét, és csökkenti annak a stigmatizáló érzését, hogy baj esetén „egyedül kell megoldani” a helyzetet.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Ha nem alkoholhoz nyúlnál, mivel tudnád növelni a bátorságodat vagy oldani a feszültséget?*
- *Mit gondolsz, milyen más módon lehet „kiszínezni” a hétköznapiakat?*
- *Ha valaki szorong vagy feszül, milyen más módon tudná megnyugtatni magát?*
- *Mi lehet az, ami ugyanúgy ad bátorságot vagy felszabadultságot, de nem káros?*
- *Volt-e olyan élményed, amikor nehéz helyzetben valami egészségesebb módon tudtál megküzdni?*
- *Mit gondoltok: mi segíthet abban, hogy valaki ne váljon függővé?*
- *Milyen lehetőségei vannak egy fiatalnak, ha úgy érzi, kezd kicsúszni a kezéből az irányítás?*

7. 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?*

4. CARPE DIEM! (MÉG EGY KÖRT MINDENKINEK, 2020)

I. Bevezetés: alkohol a filmművészetben

A filmtörténet kezdete óta az alkohol, mint afféle kötelező elem, jelen van a hetedik művészet alap szókészletében. Sokféle funkciót betölt (társadalmi, pszichológiai, szimbolikus), de a különlegessége az, hogy a filmtörténet különböző korszakaiban más és más ábrázolási móddal járták körül a témát. Működése és színrevitele a komikus-tragikus-filozófiai-pszichológiai tengely mentén rajzolódik ki.

Kezdetben, főként a némafilmes időszakban (durván az 1920-as évek végéig) az alkohol, és vele együtt az alkoholt mértéktelenül fogyasztó szereplő beemelése egyet jelentett a komikum forrásával. Az alkoholistákat a valóságtól eltérően bohókás, csetlő-botló, de mindenképpen vicces mellékszereplőkként definiálták, akiknek a filmben való felbukkanása egyértelműen a humor forrása volt a nézők számára. Ez a hozzáállás végigkísérte a teljes némafilmes korszakot, de azzal sem túlzunk, ha azt mondjuk, hogy szinte a teljes klasszikus hollywoodi filmes korszakot. Nem változott a tendencia a 30-as években sem, de valamivel átalakult, köszönhetően az alkoholtilalomnak és a hozzá kapcsolódó, születő filmes trendeknek.¹ Az alkoholista figura a komikum forrása mellett társadalmi tükör is lett: rámutatott a rendszer hibás működésére, és a tiltás ellenére italért küzdő figurák bohózatosságuk ellenére már a korábbiaktól eltérő problémahalmazok felé mutattak. Ez már bizonyos fokú fejlődést mutatott, mivel még ha nem is túl mélyen, de rezonált a korszak általános hangulatára. Szimbolizálja az alacsonyabb rétegek lecsúszásának tragikumát. De az ábrázolás folyamatának átalakulása hosszan elnyúlt. Még az 1950-es évekből is találunk olyan nagyszabású hollywoodi stúdiófilmet, ahol az alkohol és az alkoholista szereplő a komikum egyik elsődleges forrása lesz, így visszacsatolnak a korábbi évtizedek trendjeihez, hogy kiaknázzanak egy biztos geget. Gondoljunk, például a világhírű *Van, aki forrón szereti* (Someone like it hot. Billy Wilder, 1959) című mozira.

A téma első érzékeny felülvizsgálatára egészen a klasszikus hollywoodi korszak végéig kellett várni (elég csak belegondolni, hogy még egy olyan klasszikus film is, mint a *Casablanca* [Casablanca. Kertész Mihály, 1942] idealizálja a túlzó alkoholizálás aktusát). A korábban főként vígjátékairól ismert Billy Wilder, *Férfiszenvedély* (The Lost Weekend. Billy Wilder, 1945) címmel filmet forgatott az alkoholról, de a történetből kivett minden olyat, amely az előző évtizedekben

¹ Vö.: Thompson, Kristin – Bordwell, David: A film története. Palatinus Kiadó, Budapest. 2007. 252-259.

kötelező gegként rakódott rá a témára, és legfőképpen kivonta az egyenletből a humort.² A *Férfiszexuális* alaptónusa a sötétség, még a nappali felvételek is mintha árnyékok közé szorítanak a Ray Milland által alakított alkoholista író, akinek szépen lassan minden kicsúszik a lába alól, és egy hétvége (ahogy az eredeti cím sugallja, „egy elveszett hétvége”) alatt minden korábbi segítő felügyelet nélkül kell lemerülnie az alkoholszenvedély legmélyebb bugyraiban. Itt találkozik pszichéjének legfélelmetesebb démonaival, delíriumos hallucinációkkal, hogy végül a detoxikálót is megjárva szembesüljön a függőség iszonyatos anatómiájával, azzal, hogy csak pillanatnyi győzelmet tud aratni önmaga felett. Az akkor még javában működő hollywoodi cenzúra (a Hays-kódex)³ megvétózta Wilder eredeti koncepcióját, és a forgalmazást happy endhez kötötte, így látszólagosan életigenlő végpont került a végefőcím elé, mely az amerikai Filmakadémiát is megnyugtatta, szinte az összes fontos kategóriában a *Férfiszexuális* győzött abban az évben az Oscaron, és nem mellesleg a második világháború utáni első Cannes-i Filmfesztiválon elnyerte a Zsűri nagydíját, illetve a legjobb színész díját is. Ez filmtörténeti esemény volt, mivel utat nyitott annak, hogy pszichológia mélységű beszéd kezdődjön a filmben az alkoholfüggőségről. Furcsa mód mégis 1956-ig kellett várni arra, hogy az AMA (American Medical Association) betegségnek nyilvánítsa az alkoholfüggőséget.⁴

A modern európai film bizonyos szempontból megengedő volt az italozás ábrázolásával kapcsolatban, ritkán látunk olyan európai szerzői filmet, melyben ne lenne állandóan pohár a szereplők kezében. Ez nem jelentette azt, hogy ne ismerték volna a problémát, sokkal inkább a dekadencia ábrázolására és a kiüresedett ember hiánypótló viselkedésének leírására alkalmazták.⁵ Így a korszakban az alkoholizálás a vásznon inkább a társadalmi tudat felvillantását szolgálta, nem az egyéni sorsok kifejtését. Ez egyaránt jellemző volt mind a francia-, az olasz-, a magyar-, a lengyel-, a cseh- és az angol újhullám filmjeire is.

A posztmodern film hasonló szellemiséggel dolgozott, viszont egy fokkal még radikálisabb irányba mozdította el az alkohorról és egyéb tudatmódosító szerekről való filmes diskurzust. A szereplők eszközként használják, direkt élnek vele és a túlzásba vitelével, hogy különböző létmódokba kerüljenek. A társadalmi peremvidékre sodródott hősök lételeme és tudatos lázadása

² Vö.: Sweenie, Jordan: The evolution of stereotypes about alcohol dependency in film: Gender, Family, and Treatment. Roger Williams University, 2023.

(https://docs.rwu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1028&context=psych_thesis)

³ A hollywoodi stúdiók cenzúragyjteménye, mely 1934-1968 között volt érvényben.

(https://hu.wikipedia.org/wiki/Hollywood_els%C5%91_%C3%B6nkori%C3%A1toz%C3%B3_szab%C3%A1lygy%C5%B1jtem%C3%A9nye)

⁴ Vö.: Sweenie, Jordan: The evolution of stereotypes about alcohol dependency in film: Gender, Family, and Treatment. Roger Williams University, 2023.

(https://docs.rwu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1028&context=psych_thesis)

⁵ Vö.: Kovács András Bálint: A modern film irányzatai. Az európai művészfilm 1950-1980. Palatinus Kiadó, Budapest. 2008. 120-124.

volt egyben az alkohol- és drogfogyasztás.⁶ Előfordul ugyan, hogy némely alkotásban egy szereplő önreflexíven megjegyyez valamit az alkoholproblémával kapcsolatban (lsd. *Szélid motorosok* [Easy Rider. Dennis Hopper, 1969], *Diploma előtt* [The Graduate. Mike Nichols, 1967]), de nem ez az általános. A szexuális forradalmak- és hippimozgalmak korát a tudatmódosító szerekkel szembeni megengedő magatartás uralta (mely attitűd sokszor érdekes módon magának a filmkészítésnek az aktusát is befolyásolta, ha olyan híresen problémás forgatásokra gondolunk, mint a *Szélid motorosok* vagy az *Apokalipszis, most* [Apocalypse, Now. Francis Ford Coppola, 1979]), mely ugyan a nyolcvanas évekre átalakult, de nem egészen preventatív jellegűvé. A nyolcvanas évek filmjeinek függőségábrázolása inkább egy világkép megrajzolását szolgálta, melyben az egyén függősége (vagy mások függővé tétele) az egzisztenciális menekülés/túlélés eszköze. Gondolhatunk itt John Cassavetes rendezői karrierjének utolsó korszakára (pl.: *Premier* [Opening Night. John Cassavetes, 1978], *Szeretetáradat* [Love Streams. John Cassavetes, 1984]), a magyar „új érzékenység” és a budapesti iskola alkotásaira, a Tarr Béla – Krasznahorkai László páros szimbolikus/egzisztencialista filmjeire a *Kárhozzátal* (Kárhozat. Tarr Béla, 1987) kezdve, de akár olyan kultikus klasszikusokra is, mint *A sebheylesarcú* (Scarface. Brian de Palma, 1983) – mely egyben a forgatókönyvíró, Oliver Stone menekülése is a szerhasználat csapdájából –, vagy a Charles Bukowski-életmű esszenciájának tekinthető (nem mellesleg maga az író forgatókönyvéből készült) *Törzsvendég* (Barfly. Barbet Schroeder, 1987) című alkoholmámorban úszó filmre.

A nagy váltást igazából a kilencvenes évek vége, és az ezredforduló hozta el a témában.⁷ Külön filmes kategória lett a szenvedélybetegségekkel foglalkozó mozik műfaja. A problémával kapcsolatban szinte minden korábbi filmes irányvonalat elengedtek, és a realizmus (sokszor brutális naturalizmus), az ambivalencia, és pszichológiai komplexitás eszköztárával válaszoltak évtizedes kérdésekre. A filmesek új pozíciót vettek fel: bemutatnak, de nem hoznak értékítéletet, ábrázolnak, de nem didaktikusak.⁸ Már a kilencvenes években elkészül a függőségekről szóló filmek több olyan alapdarabja, mely a mai napig hivatkozási pontnak tekinthető. Gondolhatunk itt olyan címekre, mint a *Las Vegas, végállomás* (Leaving Las Vegas. Mike Figgis, 1995), a *Trainspotting* (Trainspotting. Danny Boyle, 1996), az *Egy kosaras naplója* (The Basketball Diaries. Scott Kalvert, 1995), *Rekviem egy álomért* (Requiem for a Dream. Darren Aronofsky. 2000), a *28 nap* (28 days. Betty Thomas, 2000), *Képeslapok a szakadékból* (Postcards from the edge. Mike

⁶ Vö.: Thompson, Kristin – Bordwell, David: A film története. Palatinus Kiadó, Budapest. 2007. 544-558.

⁷ Még úgy is, hogy elemzőknek már sikerült bizonyítani, népszerű filmes példák alapján, hogy a nyolcvanas évekre már csökkenőben van a filmekben alkoholt fogyasztók százalékos aránya. Lásd: William D. McIntosh, Stephen M. Smith, Doris G. Bazzini, Penny S. Mills: Alcohol in the movies: Characteristics of Drinkers and Nondrinkers in Films From 1940 to 1989. Journal of Applied Social Psychology, June, 1999. (https://libres.uncg.edu/ir/asu/f/Bazzini_Doris_1999_Alcohol_in_the_Movies.pdf).

⁸ Vö.: Grube, Joel W.: Alcohol in the media: Drinking portrayals, alcohol advertising, and alcohol consumption among youth. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK37586/>)

Nichols, 1990), vagy éppen a különleges hangulatú *Félelem és reszketés Las Vegasban* (Fear and loathing in Las Vegas. Terry Gilliam, 1998).

Miután már minden formában meséltek róla, Thomas Vinterberg tekert egy kicsit a bevált formulán, és megmutatta, hogyan lehet a film több mint 120 éves történetében mégis újat mutatni az alkohollal és annak romboló hatásával kapcsolatban.

II. Vinterberg és a dán film

Thomas Vinterberg a kilencvenes években végzett a Dán Filmakadémián, és először rövidfilmekkel jelentkezett. A neve először akkor vált ismertté európai szerzői filmes körökben, amikor több társával (köztük Lars von Trierral) megalapította a *Dogma 95*⁹ nevű filmes mozgalmat. A Dogma-mozgalom velejét egy az alapítók által összeállított röpirat adta, melyben radikálisan szembefordulnak a filmkészítés hagyományos elveivel, és megkísérlik lefektetni egy új formanyelv, egy „tisztább film” alapköveit.¹⁰ Legfőbb céljukként megjelölték, hogy segítenek a hanyatlófélben lévő filmiparon, felszabadítják a filmet a konvenciók alól, melyekben a hetedik művészet halálát látták, és mindenekelőtt vissza akartak állítani egy az olasz neorealizmushoz hasonló, emberközpontú filmes látásmódot. Valójában a néhány első Dogma-film (*Születésnap* [Festen. Thomas Vinterberg, 1998], *Idióták* [Idioterne. Lars von Trier, 1998]) után maguk az alkotók szegték meg a legtöbb általuk felállított szabályt a következő filmjeikben, de ez mit sem von le a kezdeményezés eredetiségéből és abból a szellemiségből, ami az alkotókat hajtotta. A Dogma, mint filmkészítési elv (vagy annak speciális részei) áttért más országokra is, rengeteg alkotó merített ihletet a dán filmből.¹¹

Így hiába mondhatjuk, hogy Vinterberg már a *Születésnap* előtt is rendezett filmet, mégis a nagy indulásának ezt az alkotást tekinthetjük. A Dogma95 átfogó népszerűsítésének köszönhetően egész Dánia nyomon követte ezeknek a fiatal filmeseknek a munkáit. A *Születésnap* óriási siker lett, és annak ellenére, hogy milyen nehéz tabutémát dolgoz fel, az ország lakosságának egyötöde moziban nézte meg a filmet. Vinterberg nemzetközi szinten is ismert figura lett, amely azonnal magával hozta az amerikai filmes bemutatkozást számára. *A végső megoldás: szerelem* (It's all about love. Thomas Vinterberg, 2003) című mozija, amelyet nemzetközi sztárokkal forgatott nem lett túl sikeres, a kritikusok és a nézők nagy része nem lelkesedett a bonyolult sci-fi szerelmi vízióért. A következő rendezései is sorra hasonló sorsra jutottak.

⁹ Vö.: Thompson, Kristin – Bordwell, David: A film története. Palatinus Kiadó, Budapest. 2007.750-752.

¹⁰ Dogma 95 kiáltvány szövege olvasható magyarul: Metropolis, 2006/2. (file:///C:/Users/nk/Downloads/42_2006_2_7_Dogma95.pdf).

¹¹ Vö.: Gyenge Zsolt: Tiszteletudó műfajtalankodás. *Apertúra*, 2007. ősz. (<https://www.apertura.hu/2007/osz/gyenge/>).

2012-ben Vinterberg visszatért a gyökereihez *A vadászat* (Jagten. Thomas Vinterberg, 2012) című filmjével. Ez a mozi látványvilágában, formanyelvében és témaválasztásában is megidézte a *Születésnap* világát, de Vinterberg emelte a tétet. A *Születésnap* a családban eluralkodó kontrollvesztésről mesélt, *A vadászat* ennél nagyobb vállalás volt, egy apró hazugság által felbomlott közösség identitásválságát mutatta be a főszereplő kálváriáján keresztül. A közösség által az egyén felett kimondott ítélet súlya elementáris erővel döntötte romba egy átlagos férfi életét, és a társadalmi rendbe tagozódásának alapélményét. Itt és a néhány évvel későbbi *A kommuna* (Kollektivet. Thomas Vinterberg, 2016) című filmjében is a közösségi dinamika vizsgálata került a középpontba. *A kommuna* egyszerre akart generációs- (az 1970-es évek Dániájában sorra létesültek amerikai mintára működő hippikommunák) és autofikciós (Vinterberg az édesanyjával egy ideig egy ilyen kommunában élt) élményleírás is lenni, miközben aprólékos látképet ad egy mikroközösség viselkedéséről, és ez alapján nagyba kivétítve analógiát ad egy társadalom lehetséges működéséről.

És 2020-ban jött a *Még egy kört mindenkinek* (Druk. Thomas Vinterberg, 2020), mely formanyelvében, tematikájában és művészi hozzáállásában egyfajta összegző szerepet is betölt a Vinterberg-életművön belül. A történet szerint négy nagyjából egykorú középiskolai tanár egy kétes eredetű publikációra hivatkozva elhatározza, hogy kísérletbe kezd. A dolog lényege, hogy a véralkohol szintjüket állandó szintre állítsák be, ergo fenntartsanak a hétköznapi életükben egy folytonos, enyhe részegséget, mely hatására a szociális- és társas kapcsolataik, a munkájuk, az életkedvük, és a jövőbe vetett hitük gyökeres változását remélik. Mindannyian egyszerre kezdenek bele az új életbe, és megegyeznek, hogy kísérlet révén (a szakmaiság fenntartásának érdekében), minden mozzanatot és tapasztalatot gondosan feljegyezzék. Bizonyos szempontból keretes szerkezetű filmnek tekinthető a *Még egy kört mindenkinek*, és nagyjából két egységes részre tagolódik: bevezetés és a kísérlet megkezdése, sikerek és pozitív visszacsatolás az élet szinten minden területéről. A film másik fele a kísérlet bukása, a felismerés, hogy már nem a teljesítőképesség növelése a cél, hanem a súlyos társadalmi- és élettani krízisek elkerülése. Miután egyikük meghal az alkoholizmusa következtében, a többiek pedig a válás és összeomlás szélére sodródnak, lezárják a kísérletet, és megpróbálnak visszakeresni az utolsó józan pillanatokhoz, hogy összeillesszék azt, ami eltört.

III. Válság és válasz

Mint már a bevezetőben szóba került, a film és az alkohol (és egyben a tudatmódosító szerek, mint nagy kaszt) kapcsolata alapvetés volt a hetedik művészet születése óta. Korszakokon,

divatokon, ideológiákon, politikai diskurzusokon, prevención, szesztitalmon stb. vezetett keresztül a 2000-es évek első és második évtizedéig.

Az elmúlt húsz évben még inkább specializálódott az ivás filmes ábrázolásmódja: már nem az egzisztenciális bukás melléköngéjeként van jelen, hanem az identitás válságának kirakatmozdulata. Drámai filmalkotásban korunkban már szentségtörésnek számítana nem a szereplő morális kudarcaként vagy társadalmi tragédiaként kezelni az alkoholproblémát. Ez alól a filmeknek egy csoportja vált csak külön: az elszabadult alkoholizálással megtűzdtelt korhatáros „haver-filmek”.¹² Ezen a műfajon általában nem kéri számon a tudatmódosító szerek használatával való kritikai és morális szembehelyezkedést, mivel a szereplőket nem alkoholistáknak címkézik fel, hanem csak alkalmi szerhasználóknak, mely a barátság szociális konvencióin alapul.¹³ A műfaj természetesen rendkívül népszerű, és mint ilyen a futószalagesztétika (vagy inkább annak hiánya) okán felejthető darabok ezreit termeli ki. Néhány kivételes példa alapján viszont jól le tudjuk kódolni magunkban a műfaj sajátos jegyeit: *Másnaposok* (The Hangover. Todd Phillips, 2009), a *Superbad* (Superbad. Greg Mottola, 2007), és igazából a Judd Apatow-iskola és a hozzá kapcsolódó baráti/alkotói kör bármely darabja, de gondolatunk a *Project X* (Project X. Nima Nourizadeh, 2012) című furcsa kultfilmre is.

Vinterberg filmje, a *Még egy kört mindenkinek*, érdekes pozíciót foglal el az előbbi műfaji leírás tükrében: egyfelől nyilvánvalóan a drámai, moralizáló, és az identitás válságát feltérképezni kívánó vonulathoz tartozik, de lehetőleg kikacsintás szintjén merít a haver-filmek szertelen világából, és a jó ízlés határán belül maradva, a humorukból is. Ilyen szemszögből nézve leginkább a *Kerülőutak* (Sideways. Alexander Payne, 2004) című filmmel lehetne rokonítani, ahol az alkoholizálás elsősorban nem a betegség bélyegével van ábrázolva, hanem inkább az érzelmi és identitásbeli krízishelyzetre adott válaszmechanizmusként.

Pszichológiai szinten a film legnagyobb tétje a férfi életközépi válság (midlife crisis)¹⁴ minél mélyebb és tisztább ábrázolására tett kísérlet. A négy férfi mind megéli a válságát valamilyen formában. A munkában és a szakmai előmenetelükben zsákutcába jutnak, a családi életük egyhangúságba zuhan, a legtöbbjük monotóniában vagy társas magányban él, illetve mind a négyen a burnout-jelenség,¹⁵ a kiégés klasszikus példáivá válnak. Mint arra sok kortárs tanulmány is élesen rámutat, a kiégés, mint mentálhigiéniai probléma, százalékos arányban is gyakran fordul

¹² Eredeti néven: „buddy movie”. Az ellentétes személyiségű főhősök összeütközése vicces jelenetek során, mely a végén a karakterek fejlődéséhez vezet.

¹³ Vö.: Sweenie, Jordan: The evolution of stereotypes about alcohol dependency in film: Gender, Family, and Treatment. Roger Williams University, 2023.

(https://docs.rwu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1028&context=psych_thesis)

¹⁴ Vö.: Carr, Deborah: Midlife and mental health. Boston University, 2022.

¹⁵ Maslach, Christiana és Leiter, Michael P.: Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA), 15(2), 103-111. oldal. 2016. (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/wps.20311>).

elő a tanárok körében,¹⁶ így Vinterberg filmje ebben a tekintetben is – valószínűleg tudatosan – jó helyen építkezik.

A film főszereplője Martin, egy középiskolai történelemtanár (Mads Mikkelsen megejtően szép, és azóta ikonikussá váló játékában), akin – barátaihoz hasonlóan – láthatóan eluralkodtak a kiégés jelei: érzelmileg kimerült, cinikus, folyamatosan csökken a teljesítőképessége.¹⁷ Amikor nézőként bekapcsolódunk a filmbe, azt látjuk, hogy ez az állapot már teljesen uralma alá hajtotta Martint, aki apátiás szemellenzővel érzékeli és reagálja le a körülötte zajló élet eseményeit, legyen szó a tanításról, a családjáról, vagy bármilyen jövőjével kapcsolatos gondolatról. A film egy keretként szolgáló buli jelenettel kezdődik, majd rövid összefoglalót kapunk Martin életéről. Megérkezik órát tartani, de teljesen dekoncentrált, ugrál az anyagban, nem is mindig tudja, hogy hol tartanak, és a diákok számára befogadhatatlan módon adja le az órát. Majd látjuk egy jelenet erejéig otthon, a családja körében: szellemként ül az asztalnál, a két gyermeke és a felesége biodíszletként kerülgeti, nem igazán avatják be az otthoni történésekbe. Nem sokkal ezután a barátaival közös vacsora közben elsírja magát, és bevallja, hogy úgy érzi zsákutcába került az élete. Innen egyenes út vezet a „kísérlethez”.

Az egyikük felvezet egy általa olvasott elméletet arról, hogy egy filozófus és pszichiáter megalkotott egy tézist arról, hogy mi történik, ha az ember egy bizonyos véralkohol szinten (0,5 ezreléknyit nevez meg) tartja magát folyamatosan. A film remekül aknázza ki a dramaturgia indikátoraként Finn Skårderud¹⁸ gondolatát, mely valójában nem elméleti tanács, hanem irodalmilag megfogalmazott kommentár volt egy kötethez, és így ténylegesen nem több gondolatkísérletnél, melyet ő maga rögtön zárójelbe is tett, felhívva a figyelmet a veszélyekre, melyek benne rejlenek. Természetesen rögtön könnyű felhasználhatósági terepet nyitott azoknak, akik valami többet akartak belelátni ebbe. A film alapkonfliktusát az a pont adja, amikor Martin úgy dönt, hogy már nincs mit veszítenie, és elindítja az alkohol lavináját. Barátai hamar csatlakoznak hozzá, és, hogy okot adjanak az egész örületnek, megkísérlik tudományos alapokra helyezni a Skårderud-féle elmélet gyakorlati igazolását. A kísérlet lefolyását dokumentálják, feljegyzéseket készítenek, reakciókat rögzítenek stb. Valójában az értelmetlenségből a maguk számára is elfogadható tudományos keretek közé akarják szorítani a kiprovokált alkoholizmust.

IV. A szakadék szélén álló ember

¹⁶ Vö.: Szigeti Réka, Balázs Noémi, Urbán Róbert: „Én már hamu vagyok?” Kiégéskörkép – fókuszban a tanárok helyzetével. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 13-35. oldal. Akadémiai Kiadó. 2024.

¹⁷ Vö.: Maslach, Christiana és Leiter, Michael P.: Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 15(2), 103-111. oldal. 2016. (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/wps.20311>).

¹⁸ Skårderudról bővebben itt: https://en.wikipedia.org/wiki/Finn_Sk%C3%A5rderud.

A kiégés és az életközépi válság a tematikus gerincét adja meg a filmnek, viszont van egy alapélmény, mely végigvonul az egész cselekményen: a szorongás. A film zárata előtt nem sokkal kapunk is egy jelenetet arról, hogy egy gimnazista fiú érettségi tételként Kierkegaard filozófiáját (és azon belül is a szorongás meghatározását) húzza ki. Ezzel a direkt gesztussal Vinterberg a nyomasztó, és végig jelen levő láthatatlanságból a kirakatba ülteti filmjének valódi témáját, melyet a zárójelenet, és legfőképpen az utolsó képkocka, is visszaigazol majd.

Kierkegaard megkülönböztette a tárgy nélküli szorongást a félelemtől,¹⁹ ezzel egy ontológiai alapélményt írt le. *A szorongás fogalma* című könyvében a szorongást a szabadság szédületeként írja le,²⁰ egy szakadék szélén álló ember metaforájával. Ha az ember lenéz a szakadék széléről a mélybe, elfogja valami: egyfelől a félelem a zuhanástól, másfelől a vágy, hogy leugorjon. Ennek a két érzésnek a metszetében a szorongás áll, mely a döntés lehetőségéből (és a végtelen létezhető lehetőségekből) fakad, végső soron a szabadság érzéséből, mely felvillantja mögöttük az emberben lakó végesség és végtelenség szintézisét.

Ha a *Még egy kört mindenkinek* főszereplőjére (de igazából bármelyik főbb szereplőjére is) vetítjük ki Kierkegaard elméletét – és ezt véleményem szerint bátran megtehetjük, mivel maga Vinterberg jelöli ki ezt a vonalat az érettségi-jelenettel –, akkor valójában az emberi szabadságélményből fakadó szorongás alaptéziséhez jutunk, mely szépen rezonál a szereplők életközépi- és identitásválságával, és azzal a meredek ötlettel, hogy a szorongásukat, a félelmeiket és a csalódottságukat mértéktelen mennyiségű alkoholban oldják fel. Így világosan megmutatkozik, hogy a szereplők szorongásélménye nem egy külső tényező vagy objektum fenyegetésével képződik meg, hanem mélyen emberi és belső élmény. És az egész a modern élet ritmusával és az önértékelési válsággal kerül konfliktusba, mely kényszeríti a szereplőket, hogy szembenézzenek önzonossági- és felelősségvállalási kérdésekkel.²¹

Ezzel a szembenézéssel kapcsolatban a négy férfiből három látszólag megnyugtató pontra jut: lezárják a kísérletet. Viszont az egyikük nem tud kilépni a körből, és az alkoholizmusa a halálát okozza. Az utolsó szekvencia ebben a légkörben kezdődik el. Gyász és szembenézés, majd lassan minden visszatérni látszik az alapállapotba: a férfiak rendezik a problémákat a családdal, úgy döntenek, hogy felhagynak a mértéktelen ivással, a barátjuk elvesztése miatt egy rövid időre

¹⁹ Vö.: Horváth Lajos, Balázs Katalin: Szorongás és énhasadás – A kierkegaard-i bűn és szorongás modern lélektani interpretációi. Magyar Filozófiai Szemle, 57. évfolyam, 3. szám. 106-126. oldal. 2013.

²⁰ Kierkegaard, Søren: A szorongás fogalma. Budapest, Göncöl Kiadó, 1993. 73. oldal. „A szorongás tehát a szabadság szédülete, amely akkor jön létre, ha a szellem tételezni akarja a szintézist, a szabadság pedig a saját lehetőségeinek a mélyére néz, ott megragadja a végességet, hogy ahhoz tartsa magát.”

²¹ Vö.: Maslach, Christiana és Leiter, Michael P.: Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA), 15(2), 103-111. oldal. 2016. (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/wps.20311>).

megérinti őket a múlandóság érzése. Ez a jelenet csap át groteszk módon ünneplésbe. A frissen érettségizett diákok tömege megérkezik a környékre, hangos zenével és rengeteg itallal. Ünneplik a sikerüket, ünneplik a tanáraikat, itatják őket, és ők is talán úgy vannak vele, hogy beleférhet még egy kör. A film zárata a döntés szabadsága, és a döntés végtelensége. Martin újra iszik és kitáncol magából mindent, majd a móló széléről nekifutásból a tengerbe ugrik, és szárnyaló mozdulatában kimerevedik a kép. Nincs ítélet, nincs meghatározott út. Az alkohol pusztítása, mely éppen nem sokkal korábban mutatta meg erejét a barátjuk bukása által, észrevétlenül újra a szereplők mögé lopózik. És mégis, a végső döntés nincs kimondva. A döntés határtalan: Martin a szakadék szélén álló ember, aki egyszerre retteg a zuhanástól és vágyik az ugrásra. Ezzel a végkifejlet, és főként a zárlat, sokkal inkább filozófiai mint pszichológizáló, de mindenképpen megrázóan emberi.

V. Feldolgozó kérdések

- Mit éreztél a film megtekintése közben?
- Mit éreztél a film megtekintése után?
- Mi változott benned a játékidő alatt?
- Hogyan hatott rád a főszereplők kiüresedettsége? Mit gondolsz, miért érzik úgy, hogy negyven évesen már mindent kihoztak az életükből, amit csak lehetett?
- A filmben a szereplők az alkoholivásból kísérletet csinálnak, szerinted hol van a törés a játék és a probléma között?
- A fiatalok vajon hogyan tekintenek az alkoholra? Szociális eszköz? Szociális nyomás? Menekülés valami elől?
- Van olyan az életben, hogy a lehetőségek súlya okozza a legnagyobb stresszt, és ezért nem tud dönteni az ember?
- A filmnek nyitott a vége. Egyetértesz ezzel az gondolattal? Ha igen, hogyan értelmeznéd Martin táncát: boldogság és felszabadultság vagy menekülés és félelem?

MEGKÜZDÉS

Larry (2022)

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 *Larry (2022)* című film mentén megvizsgálja a foglalkozások célcsoportjának életében felmerülő stresszorokat, és ezek pszichés következményeinek összefüggéseit, illetve segítse a fiatalokat saját megküzdési módjaik tudatosításában, valamint abban, hogy alternatív, adaptív megküzdési lehetőségeket ismerjenek fel és gondoljanak végig a saját életükre vonatkoztatva. Bár a film egy halmozottan terhelt sorsú fiatalember történetét mutatja be, a benne felvetett pszichológiai vonatkozású témák – mint például a sorsunk feletti kontroll gyakorlása, vagy a belső feszültségek konstruktív csatornákra való terelése – nem kizárólag szélsőséges élethelyzetekben jelennek meg, hanem a kamaszkor és fiatal felnőttkor fejlődési sajátosságaihoz is szervesen kapcsolódnak. A cél tehát az, hogy a diákok a filmélmény hatására meg tudják fogalmazni a saját érzelmeiket, stresszreakcióikat, valamint meglássák a megküzdés lehetőségeit a saját életükben is. 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.

1. Ráhangelődés – Az első benyomások és érzelmi rezonancia

A feldolgozó beszélgetés első szakasza a ráhangelődés, amelynek célja, hogy a filmélmény friss érzelmi lenyomatait, első benyomásait tudatosítsuk és közösségi feldolgozás térbe emeljük. Az emberek sokszor nehezen férnek hozzá a saját belső világukhoz, vagy nem találnak megfelelő szavakat érzéseik kifejezésére. Ez a bevezető blokk segít nekik abban, hogy kapcsolódjanak a filmhez, és egyúttal önmagukhoz is, valamint elindítja a csoport közösséggé való szerveződését azáltal, hogy minden résztvevő saját élményével gazdagítja a közös gondolkodást. A rövid, nyitott kérdések lehetőséget adnak arra, hogy mindenki egyéni módon

kapcsolódjon a filmhez, anélkül, hogy rögtön mélyen személyes vagy nehéz témákba kellene belemennie. Az érzelmi biztonság megteremtése kulcsfontosságú a nyitottság és az őszinte megnyilvánulások elősegítéséhez. Az érzelmi rezonancia tudatosítása nemcsak az önreflexiót segíti, hanem növeli az érzelmi intelligencia fejlődésének lehetőségét is. A résztvevők megtapasztalhatják, hogy érzéseik megfogalmazása legitim és értékes része a kommunikációnak, és hogy mások is hasonló vagy éppen eltérő érzéseket éltek át, ami elősegíti az empátiát és a közösséghez való tartozás élményét. Ez a szakasz tehát nemcsak ráhangolódás a film feldolgozására, hanem az első lépés egy olyan közeg kialakításához, ahol a résztvevők nyitottabbá válhatnak a saját élményeik megosztására, és befogadóbbá a másik tapasztalatai iránt. Ilyen módon a ráhangolódás megalapozza a későbbi, mélyebb önismereti és pszichológiai témák közös feldolgozását is.

Lehetséges kérdések:

- *Ha egy szóval kellene leírnotok ezt a filmélményt, mi lenne az?*
- *Volt olyan jelenet, ami különösen megérintett vagy elgondolkodtatott? Miért?*
- *Milyen érzések kavargtak bennetek a film közben vagy után?*

2. Karakterelemzés – Azonosulás, megértés, empátia

A feldolgozás ezen szakaszának célja, hogy a résztvevők mélyebben megértsék a filmben bemutatott személyiség rétegzettségét, az őt mozgató belső folyamatokat, valamint a külvilághoz való viszonyát. A beszélgetés során felvetett kérdések arra irányítják a figyelmet, hogy a viselkedés mögött mélyebb pszichológiai tartalmak húzódnak meg. Ezek felismerése különösen fontos a serdülő és fiatal felnőtt korosztály számára, akik éppen identitásuk kialakításának időszakában járnak, és gyakran maguk is küzdenek a saját érzéseik, gondolataik megértésével és megfogalmazásával. Larry összetett személyiségének feltárása – melyben egyszerre jelenik meg a düh, a bizonytalanság, a kreativitás, a törekénység és a vágy a kapcsolódásra – segít a diákoknak abban, hogy megtapasztalják: az emberi viselkedés sokrétű, és gyakran nem írható le pusztán „jó” vagy „rossz” kategóriákkal. Ez a megértési folyamat nemcsak empátiát fejleszt, hanem árnyaltabb gondolkodásra is ösztönöz. Bár Larry története egy nagyon szélsőséges élethelyzetet mutat be, a főszereplő által megélt belső küzdelmek és útkeresés sok olyan pszichológiai témát vetnek fel – mint például a kontroll érzésének megélése, az autonómia kérdése, az önkifejezés vágya, vagy a feszültségek levezetésének módjai –, amelyek a serdülő- és fiatal felnőttkor fejlődési kihívásaihoz

általánosan is kapcsolódnak. A karakter elemzése ezért túlmutat egy nehzzeggel terhelt élethelyzet megértésén: lehetőséget teremt arra, hogy a résztvevők saját belső folyamataikra, dilemmáikra is reflektáljanak, és felismerjék azokat a párhuzamokat, amelyek segítenek az azonosulásban. Larry alakja így nemcsak megfigyelés tárgyává, hanem egyfajta pszichológiai tükörré válik, amelyben a fiatalok saját érzéseikre, tapasztalataikra is ráláthatnak. A karakterelemzés tehát nem pusztán egy filmes szereplő értelmezése, hanem egy mélyebb pszichológiai folyamat elindítója is lehet. Segítségével a résztvevők nemcsak Larry történetét értik meg jobban, hanem közelebb kerülhetnek saját érzéseikhez, kapcsolati mintáikhoz és megküzdési stratégiáikhoz is.

Lehetséges kérdések:

- *Hogyan jellemeznétek Larry-t?*
 - *Milyen erősségei vannak?*
 - *Mik a sebezhetőségei?*
- *Mit tudunk a múltjáról, a jelenéről és hogyan befolyásolhatja ez a jelenlegi viselkedését?*
 - *Milyennek látja magát?*
 - *Milyen kapcsolatban van a külvilággal?*
 - *Milyen érzelmeket él meg a főszereplőnk?*
- *Tudtok azonosulni vele valamiben?*

3. Stressz, trauma, krízis – Pszichoedukáció és önreflexió a film tükrében

A feldolgozó beszélgetés ezen szakaszának célja, hogy tisztázzuk a köznyelvben is gyakran használt kifejezések, mint a stressz, a trauma és a krízis fogalmait, valamint ezek lehetséges pszichés hatásait. A film kiváló kiindulópontot kínál ehhez, hiszen Larry karakterén keresztül jól nyomon követhetők a megterhelő élethelyzetek pszichés lenyomatai. A film kapcsán érdemes végiggondolni, hogy milyen stresszhatások érik Larry-t: a családi háttér, a társadalmi elutasítottság, a szegénység, a bántalmazás élményei, a tehetségkutatóval kapcsolatos kihívások, vagy az önérvényesítésért folytatott küzdelmei mind olyan helyzetek, amelyek komoly érzelmi megterhelést jelentenek. Larry viselkedésének értelmezése – például agressziója, vagy éppen visszahúzódása – lehetőséget teremt arra, hogy közösen gondolkodjunk a stressz különböző megnyilvánulási formáiról és az ezek mögött húzódó lehetséges okokról. A cél, hogy a résztvevők felismerjék, hogyan jelenik meg a stressz különböző formái Larry életében, és hogyan reagál ezekre a kihívásokra, majd ennek mentén

elkezdjenek gondolkodni a saját stresszélményeiről és az arra adott válaszaikról is. Fontos ugyanakkor, hogy a beszélgetés ne irányuljon túlságosan fájdalmas, személyes traumák részletes feltárására: az ilyen élmények feldolgozása más típusú, biztonságosabb és hosszabb folyamatokat igényel. Ezért javasolt inkább általánosabb, hétköznapi stresszhelyzetek felidézése, amelyekben mindenki megtalálhatja a maga tapasztalati kapcsolódási pontját. Érdeemes hangsúlyozni, hogy nem szükséges vagy elvárt személyes nehézségek részletes megosztása. A biztonságos légkör megőrzése érdekében a beszélgetés vezetője példákat hozhat tipikus, a célcsoport számára ismerős stresszhelyzetekre (pl. iskolai nyomás, családi elvárások, kortárs konfliktusok), és bátoríthatja a résztvevőket, hogy saját tapasztalataikat csak annyira osszák meg, amennyire kényelmes számukra. Ez a blokk azért is különösen fontos a serdülő és fiatal felnőtt korosztály számára, mert ebben az életkori szakaszban gyakran élik meg a világot kiszámíthatatlannak, nyomasztónak, és sokan küzdenek azzal, hogy nincsenek szavaik vagy eszközeik a belső feszültségeik kezelésére. Ez a szakasz nemcsak a fogalmak tisztázására szolgál, hanem arra is, hogy a fiatalok megtapasztalják: érzéseik és reakcióik nem egyediek vagy „furcsák”, hanem természetes emberi válaszok. A pszichoedukáció ebben a kontextusban nem pusztán ismeretátadás, hanem a normalizálás és az érzelmi önreflexió segítő eszköze. A stressz megélésével és kezelésével kapcsolatos egyéni mintázatok tudatosítása így az első lépés lehet a későbbi, célzottabb megküzdési stratégiák felismeréséhez és megerősítéséhez.

Lehetséges kérdések:

- *Milyen stresszhatásokat látunk megjeleni Larry életében?*
 - *Van e köztük ami krízishelyzethez vezet?*
 - *Érte e őt traumás stressz?*
 - *Hogyan reagál ezekben a helyzetekben?*
- *Mikor éreztétek magatokat utoljára stresszesnek? Mi okozta?*
- *Hogyan szoktátok észrevenni magatokon, ha stresszeltek?*
 - *Hogyan jelenik meg a viselkedésetekben?*
 - *Milyen érzelmekkel társul?*
 - *Hol érzitek a testetekben?*
 - *Milyen gondolatok jelennek meg olyankor?*

4. Serdülőkor/kibontakozó felnőttkor – Kihívások és krízisek

A korosztályra jellemző identitáskrizisek, társas konfliktusok és bizonytalanságok tematizálása segíti a tanulókat az önfogadásban és az erőforrásaik felismerésében. A beszélgetés ezen szakasza a résztvevők életkori sajátosságaiból indul ki: a serdülőkor és a kibontakozó felnőttkor olyan fejlődési időszakok, amelyeket erőteljes belső és külső változások, bizonytalanságok, a társas kapcsolatok átalakulása és identitáskeresés jellemez. A cél, hogy a fiatalok tudatosítsák, milyen kihívásokkal szembesülnek ebben az életszakaszban, felismerjék ezek természetességét, és meg tudják fogalmazni a saját életfeladataikat, nehézségeiket, dilemmáikat. Mindez segít abban, hogy jobban megértsék önmagukat és társaikat, és megtapasztalják: nincsenek egyedül az érzéseikkel vagy kérdéseikkel. A film középpontjában álló Larry is éppen ebben az életszakaszban próbál eligazodni – saját helyét keresve a világban, múltjával és körülményeivel küzdve, miközben próbál valamiféle kapcsolatot kialakítani másokkal és saját jövőképeivel. Bár Larry sorsa sok tekintetben szélsőségesebb, a benne megjelenő érzelmek, vívódások és konfliktusok – például a „kilógás” élménye, a bizonyítási vágy, az önkifejezés szükséglete vagy a társas elutasítottságtól való félelem – ismerősek lehetnek a serdülők és fiatal felnőttek számára is. A beszélgetés során felvetett kérdések nemcsak a saját élethelyzetek átgondolására ösztönöznek, hanem közös gondolkodásra is hívnak. A csoporttagok így egymás élményein keresztül felismerhetik azokat a hasonló mintázatokat, amelyek segítik a normalizálást és csökkenthetik az elszigeteltség érzését. Ez a szakasz tehát az önismeret mélyítésén túl azt is szolgálja, hogy a diákok el tudják kezdeni megfogalmazni, milyen fejlődési feladatokkal küzdenek éppen – akár a tanulás, pályaválasztás, kortárs kapcsolatok vagy családi szerepek terén. A belső és külső változások tudatosítása elősegíti az önfogadást és a fejlődésbe vetett bizalom erősítését, valamint támogatja azt, hogy a fiatalok realisabb képet alakítsanak ki saját lehetőségeikről és erőforrásaikról.

Lehetséges kérdések:

- *Szerintetek mi jelenti a legnagyobb kihívást manapság a fiatalok számára?*
- *Miben érzitek magatokat másnak, mint korábban?*
- *Milyen elvárásokkal kell szembenéznetek?*
- *Milyen szerepeknek próbáltok megfelelni – otthon, az iskolában, a kortársak között?*
- *Hogyan változtak a kapcsolataitok a barátaitokkal, szüleitekkel, tanáraitokkal?*

5. Megküzdés – Stratégiák, lehetőségek, tudatosság

A beszélgetés ezen szakaszában a megküzdés témájára helyeződik a fókusz. Ennek célja, hogy a fiatalok felismerjék, milyen módon lehet reagálni a stresszre, a krízishelyzetekre, a negatív érzelmekre – legyen szó akár destruktív, akár építő válaszokról. A megküzdési módok tudatosítása kulcsfontosságú része a pszichés ellenállóképesség fejlesztésének, amely különösen lényeges serdülő- és fiatal felnőttkorban, amikor az identitáskeresés és önállósodás időszakában gyakran megnövekszik az érzelmi terhelés. Larry számos módon próbál reagálni a benne felhalmozódó feszültségekre. Egyes viselkedései destruktívak vagy impulzívak (pl. szerhasználat, elzárkózás, agresszív fellépés), míg más jelenetekben megjelenik a társas támogatás keresése, a kreatív önkifejezés, a határok meghúzóása, vagy az önreflexió. A résztvevők számára ezek az ellentmondásos viselkedésminták lehetőséget adnak arra, hogy közösen átgondolják, melyek azok a megküzdési stratégiák, amelyek hosszú távon segítik vagy éppen gátolják a fejlődését. Ez a fajta összehasonlítás segít elkülöníteni az adaptív (segítő) és maladaptív (ártalmas) megküzdési formákat. Fontos, hogy a foglalkozás során ne csak a „rossz megküzdést” mutassuk be, hanem aktívan keressük azokat a pillanatokat is, amikor Larry kapcsolódni próbál, vagy kreatív csatornát talál a feszültségei kifejezésére – például a zenében, az írásban, vagy az önkifejezés más formáiban. A saját élményekhez kapcsolódó kérdések az önreflexióra irányulnak, ugyanakkor érdemes mindig hangsúlyozni, hogy nincsenek „jó” vagy „rossz” válaszok. A cél nem a minősítés, hanem annak tudatosítása, hogy vannak megküzdési stratégiák, amelyek rövid távon ugyan enyhítenek a feszültségen, hosszú távon viszont nem vezetnek megoldáshoz (pl. elkerülés, agresszió, szerhasználat), míg más stratégiák (pl. beszélgetés, mozgás, írás, kreatív tevékenység, humor) hosszú távon is építőek lehetnek. A fiatalok gyakran nem rendelkeznek még kellően bő eszköztárral a nehézségek kezelésére – így a film által kínált példák és a csoporttagok megosztott tapasztalatai is segíthetnek abban, hogy új lehetőségeket ismerjenek meg és építsenek be saját életükbe.

Lehetséges kérdések:

- *Mit csinál Larry, amikor feszültséget él meg?*
 - *Melyik működése tűnik hasznosnak, melyik kevésbé?*
 - *Szerintetek kiben vagy miben találhatna támogatást?*
- *Ti mit szoktatok tenni, ha nehéz helyzetbe kerültök? Mit kezdhettek a nehéz érzésekkel?*

- *Van-e olyan tevékenység, ami megnyugtat vagy „kikapcsol” benneteket egy nehéz nap után? Melyik káros és melyik építő ezek közül?*
- *Kitől kértek segítséget, ha bajban vagytok? Könnyű vagy nehéz számotokra támogatást kérni?*

6. 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.

Lehetséges kérdések:

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

1. MEGKÜZDÉS

„A stresszre adott leggyakoribb válasz a szorongás.”^{xi}

LARRY

A FILMRŐL

Akár magyar népmesei toposz is lehetne – amolyan szegény juhászlegény legendája – Bernáth Szilárd debütáló nagyjátékfilmje, a *Larry* (Larry. Bernáth Szilárd, 2022), viszont mégsem az, valami sokkal több, egy olyan alkotás, amely érdemes arra, hogy több szempontból is megvizsgáljuk, lefejtve a tökéletesen egymásra illesztett rétegek működéseit, és akkor ráébredünk, hogy az elmúlt évek talán legfontosabb magyar filmje pörgött le a szemünk előtt.

A kortárs magyar film talán két legnagyobb kihívása, a történetmesélés szintjén az, hogy el tudja-e magát mozdítani a biztonságot jelentő budapesti környezettől, illetve, hogy mennyire mer kényesebb témákhoz nyúlni.ⁱⁱ Bernáth Szilárd filmje mondhatni játszi könnyedséggel ugorja meg mindkét akadályt; nyakig merül a borsodi valóságban, tapinthatósága, szaga van annak a miliónek, amit megrajzol, és közben olyan témákat feszeget, mint a családon belüli erőszak, az alkoholizmus és erőszak kapcsolata, a poszttraumás stressz és az azt kísérő élettani elváltozások, rákérdez a múltban elkövetett bűnökre, és a feloldozás lehetséges útjaira, arra, hogy minden egyes embernek joga van ahhoz, hogy megtalálja a boldogsághoz, a lelki békéhez vezető útját.

Ha a filmrevitel eszközeit nézzük, a *Larry* fő vezérlő egysége a zaklatott kézikamerás felvétel, melynél a kamera sokszor csak lohol a főszereplő után, ahogy ez több helyen felbukkan a kortárs közép-európai filmben (ld. Nemes Jeles László filmjeinek hátsó kameraállása, vagy a román újhullám vezéralakjának, Cristian Mungiu-nak a filmes képi világát).ⁱⁱⁱ Viszont megfigyelhető bizonyos kettősség is: a jelenetsorok élesen ugrálnak a vidéki táj bukolikus képei és a lepusztult, szocreál városok karcos beállításai között. De talán már az is feszültséget kelt a nézőben, hogy a gyors kameramozgás nem igen hagy időt igazán elmerülni a tájképekben. Mindent beleng az underground rapszcéna videoklip-es hatása. Ezekon kívül olyan magyar alkotók hatásai is érezhetők a *Larry*-n, mint Fliegauf Benedek, Hajdu Szabolcs, vagy Mundruczó Kornél. Ők a realista, szemcsés képi világ és a perifériára szorult főhősök felől szolgálhattak inspirációként Bernáth Szilárd számára.^{iv}

Feltehetjük a kérdést ezek alapján, hogy a *Larry*t milyen műfaji kategóriába sorolhatjuk be? Melodráma, zenés film, rapfilm, szociodráma, „coming of age”-film? A helyes válasz talán az, hogy a *Larry* mindez egyben. Egy kicsit halad ezen műfajok kitaposott útjain, megidézi a 8

mérföldet (8 mile. Curtis Hanson, 2002), az *Egyenesen Comptonból* (Straight Outta Compton. F. Gary Gray, 2015), vagy akár Spike Lee és Gus Van Sant néhány szocio-klasszikusát (pl.: *Szemet szemért* [Do the Right Thing. Spike Lee, 1989], *Good Will Hunting* [Good Will Hunting. Gus Van Sant, 1997]), de a röpké kitérők után mégis rendkívül egyedi és rendkívül magyar tud maradni.

A film története klasszikus elemekből épül fel: Ádám a mélyből a zenei tehetsége által felfelé igyekvő főszereplő, aki bántalmazó és megnyomorító otthoni környezetből érkezik. Az anyja évekkorábban öngyilkos lett. Az apja önmagát gyógyult alkoholistának titulálja, és az amerikai mintájú zenélő-éneklő Jézus-felekezetben igyekszik rátalálni a megváltására, ellenben ital utáni vágyát és hiperagresszív pusztító természetét csak nehezen tudja kordában tartani. Közben bűnbánó apai szeretetével és egy nagyobb hitellel készül örökre magához láncolni a fiát. De, ahogy az apa markának szorítása egyre erősödik, úgy csúszik ki belőle a fiú, és sodródik egy egészen más élet felé, melyben a sorsa és jövője végre a saját irányítása alá kerülhet. Ádám elkeseredetten rappel, kinyilatkoztatásszerű sorai mind akár a korbácsütések, de sokáig fogalma sincs, hogy mit kezdjen ezzel az egésszel. Nem mellesleg tettvágyát egyelőre gúzsba köti erős dadogása, melyet csak magányosan kántált rapszövegeiben, és megrendítő, maga elé motyogott monológjaiban képes levetkőzni. Egy tehetségkutató műsor azonban esélyt kínál számára a kitörésre.

„APU ÖKÖLBE SZORULT KEZE VAGYOK”^v

A *Larry* a mesterien megrajzolt karakterek diadala is egyben. Ádám markánsan az előtérbe van helyezve, minden eseményt az ő szemszögéből látunk, a többiek csupán mellékszereplői lehetnek ennek a világnak. A legegyszerűbb lenne azt a már szinte hollywoodi kliséit rásütni a főszereplőre, hogy a lénye két félből áll össze. Az egyik Ádám, a gyermekkor óta fizikailag és lelkileg bántalmazott, félárvaként felnövő fiú, akit súlyos dadogás kínoz, a másik fele pedig Larry, a szárnyait bontogató rapper, aki nem dadog, nem fél és nincsenek előtte megugorhatatlan akadályok. Viszont a film a nehezebbik utat választja a főhőse ábrázolásához, a kettősségnél sokkal árnyaltabb képet ad, mivel Ádám hiába lényegül át néha Larryvé, attól még önmagát nem tudja csupán pár pillanatra levetkőzni. A nagy finálé kivételével szinte mindig „lefagy a nyelve” a közönség előtt, elhatalmasodik rajta a dadogás. Az egész filmet áthatja ez a kettősség: a fiú Larryként ambiciózus és tehetséges, Ádámként csak nyúlna a felkínálkozó lehetőségek után, de sosem éri el őket igazán. Ez okozza a főszereplő alapvető szorongását.^{vi}

A mozi zárata is csak részleges kioldódást hoz számára, a színpadon ugyan kiadja magából az élete összes fájdalmát, mégis ahogy legördül a függöny ugyanúgy dadogva keresi a helyét az emberek közt a Keleti pályaudvar reggeli forgatagában. Olyan figura ő, akinek már nincs hely a lelkén a soron következő sebhelynek a befoltozására, fizikai és metaforikus értelemben is varratok láncolata a lényé. Ádám/Larry állandósult érzete a düh. Dühös magára, hogy dadog, és ezért másként néznek rá az emberek, dühös a meg nem értés miatt, ami mindent átjár a világban. Dühös az apjára, akinek bármely mozdulata védekező pózba kényszeríti, még akkor is, ha már nagy valószínűséggel fizikai fölénybe került vele szemben. Dühös az anyjára, mert „kiszállt”, amikor már elviselhetetlen volt számára az agresszió és a brutalitás hétköznapisága. Dühös az apjára, mert az anyja miatta halt meg. Dühös az alkoholra, mert a megszokott szavak mögött az apjának az összes gondolata a bódulat lehetősége vagy annak elkerülése körüli körpályán mozog. Dühös az apja szeretetére, mert a megtisztító keresztvízből kiemelkedve kényszeresen próbálja ráerőszakolni, hogy eltörölhesse a bűneit, és dühös az anyja szeretetére, melyet már sosem kaphat meg, bármennyire is szüksége lenne rá. Ádám beleordít a puszta csendjébe és az elrobogó vonatok zajába, amikor már minden sok, és amikor egyedül van, folyamatosan mantrázza maga elé végtelen monológját, kommentálja a vele megtörténő szituációkat, melyekben dadogása miatt nem tudta megvédeni magát. Az eszelős feszültség, amely a létezésének alapeleme, szépen lassan keríti be őt, és cselekvésre készíti.

Véleményem szerint három nagy drámai pontja van a filmnek. Az első, amikor Ádám az apját kíséri el a templomba, ahol a lekipásztor szeretné őt is beavatni a felekezeti közösségbe. Ádámot a színpadra szólítják, ami számára egyet jelent a nyílt színi megaláztatással, mivel végig beszélnie kell, ráadásul a lekipásztor egy olyan szöveget mond el vele, mely a lelkének legmélyebb rétegeibe tipor, és egész gyermekkorának, kvázi az egész életének tragédiáját a kispályára állítja, és nyakon önti a krisztusi megbocsátás ígéretével. Mélyen megrendítő látni a fiút, akinek a pásztor után kell mondania az egyen szöveget a mikrofonba (többek közt arról, hogy bocsánatot kér, ha valaha is lázadt az apja ellen), és egyre kevésbé tudja kimondani a szavakat a dadogásos görcsöktől, szinte hallani ajkának remegését, mely a sírás és a bármikor feltörő düh közti vékony mezsgyén imbolyog. A rendező ráadásul talányosan azelőtt vágja le a jelenetet, mielőtt Ádám a pásztor után ismételt „ámennel” akceptálná kiárusított tragédiáját.

A második nagy drámai fordulópont az Ádám és az apja közötti összecsapás. Az apa latba vetve rendőri hatalmát kihozza Ádámot a fogdából, majd hazafelé megáll egy boltnál és italt vesz magának, majd kétezer nap után először. Miközben otthon iszik, Ádám elmondja

neki, hogy elhagyja őt, és Budapestre költözik. Az apa, mint valami szigorú tekintetű istenség, végighallgatja a fiát, de nem szól semmit, csak akkor indul el benne a pusztítási program, amikor Ádám eltünteti az italokat. A fiú nem is védekezik az ütések ellen, az útjaik elválnak apjával, közben jelzésértékűen átúsznak a borsodi bukolikatáj képei a fényárban úszó pesti utcákba.

A harmadik csúcspont Ádám/Larry végső produkciója a tehetségkutató színpadán. Pódiumon egy sebektől szántott arcú srác, aki éppen elvágta az utolsó fonalat is, mely a fájdalmas gyerekkorhoz és a szeretett/rettegett apához láncolta. A juhász utolsó próbája, itt már nincs visszaút. Amit végül Ádám kicsikar magából, az egy sokkolóan őszinte, elementáris erejű produkció, amire nem lehet igazából mit mondani, legalábbis egy tehetségkutató álvalóságának keretei közt. A produkció a sok felszínes teljesítmény között feszélyezi a zsűrit, igazából virágnyelven próbálják meg hazaküldeni Larryt, aki a szemükben őszinteségével, életközelségével elrontotta a jó bulit. A végső nagy rap Ádámnak katartikus, a többi embernek kellemetlen. És a rendezés remekbeszabottsága ezután mutatkozik meg, mivel szükség van egy tényleges befejezésre. Ádám nem gyógyul meg attól, hogy egyszer szinte dadogás nélkül rappelt sok ember előtt, rohángálnak a zenésztársával a Keleti pályaudvar előtt, és aprót kéregetnek a vonatjegyre, hogy haza tudjanak jutni. Ádám dadogva szólítja le az embereket, akik elmennek mellette, mielőtt elmondhatná, hogy mit is akar. De ők ketten csak nevetnek az egészen. A betegsége már nem a magány katalizátora többé. Ádám kudarca a néző katarzisa.

KONKLÚZIÓ

Mint ahogy a legtöbb elsőfilm, a *Larry* is szerteágazó problémák halmazára keresi a választ, megidézett filmes műfajonként az értelmezés újabb rétegeibe hatol be. A szociodrámai vonulat társadalmi tablót tár elénk, felvillantja a leszakadó és elszegényedő borsodi vidék arcát, társadalmi csoportok ütközését. A rapfilmbe oltott coming of age-sztori pedig Ádám személyes drámájába enged bepillantást, mely a magány és szeretethiány közt feszül ki, úgy hogy közben szól függőségekről, családon belüli erőszakról, és a tehetség kínálta menekülő utakról.

KÉRDÉSEK A FILM FELDOLGOZÁSÁHOZ

- Nézőként képes vagyok-e azonosulni Ádámmal?
- Vajon a dadogását stressz és szorongás okozza, vagy veleszületett beszédhiba?

- Képes lehet-e a főszereplő túllépni a traumáin? Hová tarthat az élete? Milyen lehetőségeket tartogat számára a jövő?
- A nyitott befejezés szinte kötelező eleme a kortárs filmnek... szükségünk van-e lezártagra, esetleg happy endre, hogy katarzis élménnyel távozzunk a moziból?
- A tehetség, a teremtő erő segíthet-e elfedni a körülöttünk elterülő világ romlását?
- Mivel tartozom a szüleimnek, esetlegesen a szüleim emlékének?
- A családba beszivárgó függőségek milyen szinteken kezdik el lebontani az alapvető értékrendeket? Hogyan jelenik ez meg a Larryben?
- Milyen érzéseket éltem meg a film nézése közben?
- Milyen érzések kavarnak bennem a film vége után?

ⁱ Atkinson, R.L.: *Pszichológia*. Budapest, Osiris Kiadó, 1999. 408.

ⁱⁱ Vö. Vigh Martin: Ettől sem leszek ép. *Filmtett*, (<https://filmtett.ro/cikk/ettol-sem-leszek-ep-bernath-szilard-larry-kritika>; 2025.07.09.)

ⁱⁱⁱ Vö. Strausz László: Realizmus és modernizmus között. *Metropolis*, 2016/02, (<https://metropolis.org.hu/realizmus-es-modernizmus-kozott-hezitacio-es-az-uj-roman-film-ertelmezesenek-keretei>; 2025.07.08.)

^{iv} Vö. Babos Anna: A visszatérés motívuma a kortárs magyar filmben. *Metropolis*, 2019/14, (<https://metropolis.org.hu/a-visszateres-motivuma-a-kortars-magyar-filmben>; 2025.07.08.)

^v Idézet a *Harcosok klubja* (Fight Club. David Fincher, 1999) című filmből.

^{vi} Vö. Kierkegaard, Søren: *A szorongás fogalma*. Budapest, Göncöl Kiadó, 1993. 51-52.

5.

CSALÁD

VOLT EGYSZER AZ ANYÁM

[2025]

SZABÓ RÉKA

REKE BALÁZS

CSALÁD ÉS LEVÁLÁS

Volt egyszer az anyám (2025)

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. Arra törekszik, hogy a foglalkozásokat vezető szakemberek számára strukturált, pszichológiai szemléletű kapaszkodókat nyújtson a *Volt egyszer az anyám* (2025) című film interaktív feldolgozásához, különös tekintettel a családi kapcsolatok, a szülő-gyermek viszony átalakulása, valamint a leválás és autonómia kérdéskörére.

A film feldolgozása lehetőséget teremt arra, hogy a résztvevők egy fiktív történet biztonságos keretein belül, saját élethelyzetükhöz kapcsolódva gondolkodjanak családi tapasztalataikról, valamint a felnőtté válás során megjelenő dilemmáikról és ambivalens érzéseikről. A foglalkozások középpontjában annak vizsgálata áll, hogyan alakul át a szülő-gyermek kapcsolat serdülő- és kibontakozó felnőttkorban, milyen feszültségek jelenhetnek meg a kötődés és az autonómia igénye között, valamint miként válhat a szeretet és gondoskodás – eredeti szándéka ellenére – időnként korlátozó vagy terhes élménnyé. A film feldolgozása támogatja azt a folyamatot, hogy a fiatalok tudatosabban rálássanak saját érzelmeikre, reakcióikra és határigényeikre, tudatosabban rálássanak a családi kapcsolatokban megjelenő erőforrásokra és nehézségekre, miközben megértőbb perspektívát alakíthatnak ki a szülői működések és nehézségek irányába is. A segédanyag célja nem az ítékezés vagy minősítés, hanem az árnyalt, komplex megértés elősegítése. A hangsúly azon van, hogy a fiatalok felismerhessék: a konfliktusok, ambivalens érzések és leválási nehézségek ebben az életkorban normatív fejlődési jelenségek, amelyek megfelelő keretek között feldolgozva hozzájárulhatnak az identitásfejlődéshez, az érzelmi érettséghez és a kapcsolati kompetenciák erősödéséhez. 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 filmélményhez kapcsolódó első benyomások és érzelmi megélések megosztása a feldolgozó beszélgetések elején segíthet abban, hogy a résztvevők elinduljanak az önreflexió útján, és biztonságos keretek között kezdjenek el gondolkodni saját belső folyamataikról. Ez a szakasz elősegíti az érzelmi tudatosság fejlődését, amely a serdülőkori és fiatal felnőttkori önismeret egyik kulcseleme. Amikor a fiatalok reflektálnak arra, hogyan hatott rájuk a film, gyakorolják a saját érzelmi reakcióik felismerését és verbalizálását, ami hosszú távon segíti őket abban, hogy tudatosabban kezeljék érzéseiket és kommunikálják azokat mások felé. A ráhangolódást segítő kérdések nem igényelnek mély, vagy személyes önfeltárást, mégis lehetőséget kínálnak arra, hogy a fiatalok kifejezzék élményeiket és benyomásaikat. Az esetleges szorongás csökkentése érdekében, érdemes már a feldolgozás korai szakaszában kiemelni, hogy minden egyéni megélés érvényes és értékes. Az érzelmek és asszociációk megosztása közösségi élményt is teremt, hiszen a csoporttagok felismerhetik, hogy másokban is hasonló érzések vagy gondolatok születtek, ami erősíti a kapcsolódást és a biztonságérzetet. Mindezek segítenek abban, hogy a feldolgozó beszélgetés nyitott, őszinte és biztonságos légkörben induljon, és megalapozzák a további, mélyebb témákhoz vezető közös munkát.

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?*

2. A folytogató anyai szeretet és a túlvédés – A filmélmény feldolgozása, azonosulási pontok keresése

A Volt egyszer az anyám című film központi tengelyét az anya–gyermek viszony határozza meg, amelyben a szeretet, a gondoskodás és az aggodalom fokozatosan túlvédéssé alakul. A film érzékenyen mutatja be, hogyan válhat a szülői szeretet – eredeti szándéka ellenére – a gyermek autonómiáját korlátozó, „folytogató” erővé, különösen akkor, ha a szülő saját félelmei, veszteségei, vágyai vagy feldolgozatlan érzelmei mentén kapcsolódik gyermekéhez. A pszichológiai túlvédés olyan szülő-gyermek kapcsolati zavar, amely esetében az alapvetően hasznos, normatív nevelői funkciók szélsőségesen felerősödnek, ami fokozott védő-támogató-, és kontroll magatartásban nyilvánul meg, ahol a szülők túlzottan bevonódnak gyermekeik mindennapi életébe, és annak minden aspektusát ellenőrizni és kontrolálni igyekeznek (Csomortáni, 2014; Rousseau & Scharf, 2015). Az élet természetes kihívásait is potenciálisan veszélyesként értékelik, és igyekeznek gyermekük előtt minden konfliktusforrást és akadályt semlegesíteni, ez azonban hosszú távon akadályozza a gyermek önállóságának kialakulását, és nehezíti a felnőtt szerepekre való felkészülést (Segrin, Woszidlo, Givertz, Bauer, Murphy, 2012). A túlzottan óvó szülők hajlamosak saját szorongásaikat rávetíteni gyermekükre, gyakori, hogy tudattalanul is megerősítik gyermekük függőségét, azt az üzenetet közvetítve feléjük, hogy egyedül képtelenek boldogulni, ezzel fenntartva egy infantilizált, alárendelt viszonyt (Csomortáni, 2014). A túlvédés eszköztárába tartozó pszichológiai kontroll rejtett manipulációs formákon keresztül – például érzelmi nyomás, bűntudatkeltés, túlzott kritika – korlátozza a gyermek pszichológiai önállóságát és fejlődését (Csomortáni, 2014).

A filmélmény feldolgozása során olyan biztonságos, közvetett reflexiós teret igyekszünk teremteni, amelyben a résztvevők egy fiktív történeten keresztül gondolkodhatnak azokról a kapcsolati és fejlődési kérdésekről, amelyek saját életükben is meghatározóak lehetnek. A feldolgozás ezen szakasza indirekt megközelítést kínál: a fiatalok a karakterek szemszögéből vizsgálhatják meg az autonómia, a szülőkről való érzelmi leválás és a kötődés közötti feszültségeket, a szülői szeretet és kontroll ambivalenciáit, valamint a túlvédés következményeit, anélkül hogy közvetlenül saját családi helyzetükről kellene beszélniük. Bár a fiatalok, különösen a serdülők érzelmi világa igen intenzív, gyakran nehézséget okoz számukra az érzéseik, problémáik vagy szorongásaik pontos megfogalmazása és kifejezése. Sok esetben könnyebben reflektálnak egy fiktív szereplő döntéseire, dilemmáira és élethelyzetére, hiszen ebben a közvetett formában kisebb a személyes kitettség, és nem szükséges saját sebezhetőségüket nyíltan vállalniuk. A film ebben az értelemben projektív felületként működik:

lehetőséget ad arra, hogy a résztvevők saját tapasztalataikat, bizonytalanságaikat, leválási törekvéseiket vagy akár belső lojalitáskonfliktusaikat a látott karakterekre és helyzetekre vetítsék. Ez az indirekt feldolgozás támogatja az önreflexiót, miközben fenntartja a biztonságos érzelmi távolságot a túlzott önfeltárástól. A filmhez kapcsolódó személyes asszociációk lehetőséget teremthetnek arra, hogy a résztvevők fokozatosan, saját tempójukban vizsgálják meg saját élethelyzeteiket és kapcsolataikat, finoman elmozdulva a film narratívájától a saját valóságuk felé. A csoportos beszélgetés ezen túlmenően modellhelyzetként is működik: elősegíti a véleményformálás gyakorlását, a másik nézőpontjának elfogadását, valamint a saját gondolatok és érzések biztonságos, strukturált keretek közötti kifejezését. Mindez hozzájárul ahhoz, hogy a fiatalok árnyaltabb képet alakítsanak ki a szülő–gyermek kapcsolatok komplexitásáról, és előkészíti a későbbi, elvonatkoztatottabb szinteken zajló feldolgozást az autonómia, a leválás és az újrapcsolódás témáiban.

A *Volt egyszer az anyám* feldolgozása során a „túl sok szeretet” témája könnyen aktiválhat lojalitáskonfliktust, bűntudatot vagy belső ambivalenciát a résztvevőkben. Különösen serdülő- és kibontakozó felnőttkorban jellemző, hogy a fiatalok egyszerre élnek meg hálát, kötődést és feszültséget a szülői gondoskodással kapcsolatban. A facilitátor szerepe ebben a szakaszban kulcsfontosságú abban, hogy a beszélgetés ne váljon ítélezővé vagy polarizálóvá (jó vs. rossz szülő), hanem megtartsa a komplex, árnyalt megközelítést. Érdeemes hangsúlyozni, hogy a szeretet és a feszültség, a kötődés és az eltávolodás egyidejű megélése normatív ebben az életkorban. Nem arról van szó, hogy a szülő „rosszat akar”, hanem arról, hogy a fejlődési igények megváltoznak. Segítő lehet kimondani: egy viselkedés lehet jó szándékú, miközben a hatása mégis korlátozó vagy terhes. Kerüljük az összehasonlítást és minősítést. A hangsúly azon legyen, hogy különböző kapcsolati minták különböző hatásokkal járhatnak.

Beszélgetésindító kérdések:

- **Hogyan jellemeznéd a filmben bemutatott anya–gyermek kapcsolatot összességében?**
Mely működésmódjait, kapcsolati elemeit tartod támogató jellegűnek vagy példa értékűnek? Van-e olyan kapcsolati dinamika vagy viselkedésminta, amelyet számodra terhesnek, korlátozónak éltél meg, és amelyet nem szívesen látnál viszont a saját életedben vagy kapcsolataidban?
- **Hogyan jellemeznéd a film anyafiguráját?** *Milyen tulajdonságai teszik őt szerethetővé, és melyek azok, amelyek megnehezítik vagy feszültséggel terhelik a fiával való kapcsolatát? Mit gondolsz, milyen belső tényezők (pl.: félelmek, veszteségek, saját*

élettörténeti tapasztalatok vagy meg nem oldott konfliktusok) állhatnak amögött, hogy az anya ennyire erősen ragaszkodik a fiához?

- **Mely pontokon érezted úgy, hogy az anya jó szándéka és gondoskodása ellenére a jelenléte valójában már nem támogató, hanem inkább hátráltató hatású volt a fia számára?** Hogyan hatott rád nézőként a filmben megjelenő túlzott szeretet, aggodalom és kontroll? Láttál-e olyan jelenetet, ahol a gondoskodás és a kontroll határai különösen elmosódtak? Mit gondolsz, miért lehet nehéz ezeket a határokat megtartani egy szülő számára?
- **Mit gondolsz, hosszú távon milyen hatással lehet egy fiatalra, ha az anyai jelenlét ennyire markáns, helyenként már-már fojtogató?** Mit gondolsz, milyen üzeneteket közvetíthet egy fiatal számára, ha a szeretet rendszeresen kontrollal és túlzott aggodalommal társul? Hogyan befolyásolhatja mindez egy fiatal önbizalmát, döntési képességét vagy saját határainak érzékelését?
- **Hogyan reagált a fiú az anyukája viselkedésére?** Láttunk példát a filmben arra, hogy visszajelzett a szülőnek, határt húzott vagy kommunikálta a szükségleteit? Hogyan reagált minderre az anya, és milyen következményei voltak ezeknek a próbálkozásoknak a kapcsolat dinamikájára? Milyen módon jelezheti egy gyerek vagy fiatal a szüleinek, hogy több térre és önállóságra van szüksége?

3. A szülő-gyermek kapcsolat konfliktusai serdülő- és kibontakozó felnőttkorban

Serdülőkorban a szülő-gyermek kapcsolat szerkezete és légköre érzékelhetően változni kezd. A serdülőkor a társas kapcsolatok átrendeződésének időszaka: a fiatalok fokozatosan önállósodnak a szülőktől, miközben egyre fontosabbá válnak számukra a kortárskapcsolatok (Nowell, Pfeifer, Enticott, Silk, & Vijayakumar, 2023). A fiatalok egyre több érzelmi támogatást keresnek kortársaiktól és romantikus partnereiktől, miközben a szülők továbbra is fontos „biztonságos bázisként” működhetnek (McElhaney, Allen, Stephenson, & Hare, 2009). A gyermekkorban még erősen hierarchikus, függésen alapuló szülő-gyermek kapcsolat serdülőkorban átalakulásnak indul (Koepke & Denissen, 2012). Ez az időszak gyakran feszültséggel és konfliktusokkal terhelt: a serdülők próbálják kiterjeszteni önállóságukat, míg a szülőknek alkalmazkodniuk kell a korábbi gyerek-szülő viszony megváltozásához. Az autonómia fejlődése intrapszichés és kapcsolati szinten egyaránt megjelenik (McElhaney, Allen, Stephenson, & Hare, 2009). Intrapszichés szinten a serdülők egyre inkább képesek

reálisan látni szüleiket, csökken az idealizáció, és erősödik az önálló véleményalkotás és a saját értékrend kialakítása. Kapcsolati szinten mindez növekvő döntési szabadságban, a szülői kontroll csökkenésében, valamint gyakoribb konfliktusokban és határpróbálgatásban nyilvánul meg. A pubertással járó hormonális és idegrendszeri változások fokozzák az önállósodás iránti igényt, miközben a viselkedés szabályozásáért felelős rendszerek lassabban érnek, ami feszültséget teremt a szülők és a serdülők elvárásai között (Branje, 2018). Az ún. elvárásértés–újrhangolódás modell szerint a szülők és a serdülők eltérő ütemben gondolkodnak az autonómia, a felelősség és a kontroll átalakulásáról, és a konfliktusok lehetőséget teremtenek ezeknek az elvárásoknak az újratárgyalására. Amennyiben ez a folyamat sikeres, a szülők fokozatosan csökkentik a kontrollt, a kapcsolat pedig idővel ismét közelebbi és kiegyensúlyozottabbá válik. Smetana (2011) vizsgálatai szerint a konfliktusok gyakran abból fakadnak, hogy a serdülők és a szülők eltérően kategorizálják ugyanazt a kérdést: míg a szülők sok esetben konvencionális vagy akár morális kérdésként tekintenek bizonyos viselkedésekre – például öltözködés, barátválasztás, időbeosztás –, addig a serdülők ezeket egyre inkább személyes ügyként (autonómia, a személyes döntés joga, önrendelkezés) értelmezik. Morális kérdésekben nagyobb valószínűséggel fogadják el a szülői autoritást és a szabályokat, ezzel szemben az általuk személyes doménbe sorolt kérdések esetén az engedelmességet kevésbé tartják legitimnek. Ez a differenciált gondolkodás jól mutatja, hogy a serdülők nem általában utasítják el a szülői szabályozást, hanem annak jogosságát és határait értékelik át (Smetana, 2011).

Korai és középső serdülőkorban (12–16 év) növekszik a turbulens kapcsolatok aránya – melyben alacsony támogatás, magas konfliktus és erős szülői kontroll jelenik meg egyszerre –, miközben csökken az autoritív, vagyis a támogató de erősen kontrolláló kapcsolatok gyakorisága (Hadiwijaya, Klimstra, Vermunt, Branje, & Meeus, 2017). Ilyenkor jellemzően nő a konfliktusok száma, intenzitása, és fokozódik a távolságtartás, ami sokszor együtt jár a kapcsolat átmeneti romlásával, autoritáskonfliktusokkal és érzelmi hullámmal (Koepke & Denissen, 2012). Ez az időszak sok fiatal számára a szülői autoritás megkérdőjelezéséről és a függetlenedési törekvések felerősödéséről szól (Hadiwijaya, Klimstra, Vermunt, Branje, & Meeus, 2017). A kognitív fejlődés – különösen az absztrakt gondolkodás erősödése – lehetővé teszi, hogy a serdülők kritikusan szemléljék a szülői tekintélyt, és egyre több kérdést személyes döntési jogkörükbe tartozónak tekintsenek (Branje, 2018). Késői serdülőkorban (16–20 év) és a kibontakozó felnőttkorban azonban – kedvező körülmények között – a kapcsolat minőségi átalakuláson megy keresztül: megjelenik a kölcsönösség, a nagyobb egyenrangúság, a szülők reálisabb megítélése, valamint az autonómia és a kötődés együttélése (Koepke & Denissen, 2012). Markáns elmozdulás figyelhető meg a harmonikus

kapcsolatok irányába, egyre több fiatal számol be támogatóbb, egyenrangúbb szülő–gyermek viszonyról (Hadiwijaya, Klimstra, Vermunt, Branje, & Meeus, 2017). A szülők fokozatosan mérsékelik a kontrollt, és a családi döntéshozatal egyre inkább kompromisszumokon alapul a serdülő és a szülő között (Koepeke & Denissen, 2012). Azok a kapcsolatok tekinthetők adaptívnak, ahol a felek a konfliktusok során nem ragadnak bele tartósan a negatív érzelmekbe, de nem is kerülnek el azok kifejezését, ezzel szemben az érzelmi merevség megnehezíti a kapcsolat újraszerveződését, és alacsonyabb kapcsolati minőséghez vezethet (Branje, 2018).

A szülő–gyermek konfliktusok biztonságos és fejlődésorientált feldolgozásához a beszélgetés elején érdemes hangsúlyozni, hogy a konfliktusok ebben az életkorban nem rendellenességek, hanem a fejlődés természetes velejárói. A téma feldolgozása segít normalizálni a konfliktusokat, és csökkenti annak a kockázatát, hogy a fiatalok a vitákat kizárólag a kapcsolat romlásaként, vagy saját „hibájuként” értelmezzék. A beszélgetések lehetőséget teremtenek annak felismerésére, hogy a konfliktusok gyakran eltérő értelmezési keretből fakadnak. Fontos segíteni a résztvevőket abban, hogy elkülönítsék a szülői szándékot (biztonság, védelem, felelősség) és annak szubjektív hatását (korlátozottság, kontroll, nyomás). Ez az elkülönítés segít elkerülni a leegyszerűsítő, polarizált narratívákat („jó” vs. „rossz” szülő). A beszélgetést érdemes fokozatosan a „mi segíthet?” irányába terelni: milyen kommunikációs formák, milyen változások támogathatják a kapcsolat újraszerveződését. Ez reménytelen perspektívát ad, és csökkenti a tehetetlenség élményét. A konstruktív konfliktuskezelésről való közös gondolkodás fejleszti a fiatalok kommunikációs és perspektívaváltási képességeit, és hozzájárul az érettebb, kölcsönösségen alapuló kapcsolati működés kialakulásához. A téma feldolgozása így nemcsak a családi kapcsolatokra, hanem a későbbi párkapcsolatokra, munkahelyi és társas viszonyokra is transzferálható készségeket erősít. A facilitátor feladata annak hangsúlyozása, hogy egyszerre lehet szeretni a szülőket és kritikusnak lenni bizonyos működéseikkel szemben. Az ambivalens érzések kimondása az érzelmi érettség része, nem a lojalitás hiánya. Fontos, hogy támogassuk annak felismerését, hogy a konfliktusok mögött gyakran kimondatlan érzések és szükségletek húzódnak meg. Az érzelmek verbalizálása segíti a kapcsolati megértést, és alternatívát kínál a pusztán szabály- vagy hatalmi alapú vitákkal szemben. Célunk, hogy a fiatalok árnyaltabban értsék meg saját reakcióikat, érzéseiket és határigényeiket. A kérdések megfogalmazásakor érdemes kerülni a direkt személyes feltárást. Az általános, tipikus helyzetekre való rákérdezés biztonságos belépési pontot kínál, és teret hagy annak, hogy a résztvevők saját határaik szerint osszanak meg élményeket.

Beszélgetésindító kérdések:

- **Milyen változásokat lehet megfigyelni a szülő–gyermek kapcsolatban akkor, amikor a gyermek serdülőkorba lép?** Mi állhat ezeknek a kapcsolati változásoknak a hátterében? (pl.: autonómia iránti igény erősödése, a kortárskapcsolatok felértékelődése, határpróbálgatás) *Hogyan alakul át a szülők szerepe a serdülőkor és a felnőtté válás időszakában? Milyen korábban megszokott nevelői feladatokat vagy kontrollfunkciókat kell fokozatosan elengedniük, és milyen új szerepek jelenhetnek meg a kapcsolatban?*
- **Szerintetek milyen a „túl szigorú” és a „túl engedékeny” nevelés?** Szerinted milyen érzéseket válthat ki egy fiatalból a túlzott kontroll vagy éppen a határok hiánya? Milyen előnyei és milyen nehézségei lehetnek ezeknek a nevelési stílusoknak a fiatalok szemszögéből? *Hogyan hathatnak ezek az önállóság, a biztonságérzet, az önbizalom vagy a felelősségvállalás alakulására?*
- **Milyen típusú elvárásokkal találkozhat egy fiatal a családi környezetben?** (pl.: tanulmányi teljesítmény, viselkedés, felelősségvállalás, lojalitás, érzelmi szerepek, jövőbeli tervek) *Hogyan érzékelhetők ezek az elvárások a fiatalok számára: inkább támogató iránymutatásként, kimondott vagy kimondatlan nyomásként, esetleg korlátozó kötelezettségként jelennek meg? Hogyan befolyásolhatják a családi elvárások a fiatalok önértékelését, döntéshozatalát és autonómiatörekvéseit? Szerinted mikor válhatnak az elvárások motiválóvá, és mikor alakulhatnak át túlzott nyomássá vagy szorongáskeltő tényezővé?*
- **Gyakran megfigyelhető, hogy a serdülőkor kezdetével a családon belüli konfliktusok száma és intenzitása megnövekszik.** Milyen témák mentén jelennek meg leggyakrabban ezek a viták a fiatalok és a szülei között? Milyen különbségek figyelhetők meg abban, ahogyan a szülők és a fiatalok ugyanazokat a helyzeteket vagy döntési kérdéseket értelmezik? *Hogyan jelennek meg ezek az eltérések például az időbeosztás, a barátválasztás, az önálló döntéshozatal vagy a felelősségvállalás területén? Szerinted ezek inkább a kapcsolat romlásának jelei, vagy tekinthetők a leválás, az önállósodás és a kapcsolat újraszerveződésének természetes velejáróinak?*
- **Mit tehetnek a szülők és a fiatalok annak érdekében, hogy a konfliktusokat konstruktív módon kezeljék, és a nézeteltérések ellenére is fennmaradjon – vagy akár erősödjön – a kapcsolat minősége?** *Mi segít abban, hogy a vitából ne legyen veszekedés otthon? Milyen jelentősége van annak, hogy a konfliktusok során ne csak a szabályok és elvárások, hanem az érzések és szükségletek is megfogalmazódjanak? Szerinted mi*

segítheti elő azt, hogy a szülő–gyermek kapcsolat a felnőtté válás során egyre inkább kölcsönös, együttműködő és egyenrangú irányba fejlődjön? Milyen változások szükségesek ehhez mind a szülők, mind a fiatalok részéről?

4. Elengedés és újrakapcsolódás – A szülő–gyermek kapcsolat átalakulása serdülő- és kibontakozó felnőttkorban

A serdülő- és a kibontakozó felnőttkor egyik központi fejlődési feladata az önálló identitás kialakítása és a szülőktől való érzelmi leválás (Kins, Soenens, & Beyers, 2011). A fiatalnak újra kell strukturálnia kapcsolatait a szülőkkel, amely szükséges előfeltétele az érett, felnőtt identitás kialakulásának (Kavčič, & Zupančič, 2019). Az identitásfejlődés és a szeparáció–individuáció egymással összefonódó pszichoszociális fejlődési feladatok, amelyek célja az autonóm működés kialakítása egyéni és társas szinten egyaránt (Koepke & Denissen, 2012). Blos (1967) „másodlagos individuációs” elmélete szerint a serdülő identitásfejlődésének egyik fő feladata a korábbi szülői internalizációk felülírása és egy új, független énstruktúra kialakítása (Meeus, Ledema, Maassen, & Engels, 2005, Koepke & Denissen, 2012). Az egészséges individuáció a szülő–gyermek kapcsolat újradefiniálását jelenti, melyben az egyén képes autonóm módon működni, miközben fenntartja a pszichológiai kapcsolódás lehetőségét is (Zupancic, Komidar, & Puklek Levpuscek, 2012). Az újfajta kapcsolat jellemzője a kölcsönösség és a felnőtt-felnőtt egyenrangúságon alapuló viszonyra való törekvés (Koepke & Denissen, 2012). A leválás tehát nem elszigetelődést, hanem átalakulást jelent a kötődési dinamikákban (Köpke, 2012). Az érzelmi leválás olyan pszichológiai távolságtartást jelent, amely révén a fiatal már nem a szülő véleménye, visszajelzései vagy jóváhagyása mentén értelmezi önmagát (Sugimura, Hihara, Hatano, Nakama, Saiga, & Tsuzuki, 2023). Az átmeneti időszakok, mint a serdülőkor, vagy a kibontakozó felnőttkor különösen érzékeny pontjai a családi rendszer fejlődésének, mivel új szerepeltvárásokat, határszabályokat és érzelmi egyensúlyokat igényelnek (Whiteman, McHale, & Crouter, 2011).

Az identitás és a szülőkkel való kapcsolati dinamika időben változó, rugalmasan szerveződő rendszer, amely társas tranzakciós kölcsönhatásokon keresztül fejlődik, melyben mind a fiatal, mind a szülő aktív szereplőként jelenik meg (Köpke, 2012; Reis, & Buhl, 2008). A szülők nemcsak érték közvetítőként, hanem aktív identitás-szervezőként jelennek meg a gyermek életében (Koepke & Denissen, 2012). A szülők is saját fejlődési feladatokkal (pl. szülői szerep újradefiniálása, elengedés, saját identitásuk újragondolása) szembesülnek, amelyek hatással vannak a kapcsolat alakulására (Köpke, 2012). Gyakran saját múltbeli, meg nem oldott

konfliktusaik alapján reagálnak gyermekük függetlenedésére, melynek következtében olyan dinamikák jöhetnek létre, amelyek akadályozhatják az individuáció természetes menetét (Zupancic, Komidar, & Puklek Levpuscek, 2012). A szülő – gyakran öntudatlanul – akadályozza vagy visszafogja gyermeke önállósodását (pl. büntudatkeltés, túlzott aggodalom, pszichológiai kontroll), a gyermek pedig gyakran belsővé teszi a szülő félelmeit, és saját autonómiatörekvéseit is szorongással társítja, ami különböző patológiás mintázatokhoz vezethet (Kins, Soenens, & Beyers, 2011). A túlzott függés (dependency), az elutasítás (denial) és az elidegenedés (engulfment) mind olyan maladaptív mintázatok, amelyek az autonómia és a kötődés közötti egyensúly felborulását tükrözik (Kavčič, & Zupančič, 2019). Fontos, hogy a fiatalok autonómiatörekvéseit a szülők rugalmasan kezeljék (Koepeke & Denissen, 2012). Az érett szülő-gyermek kapcsolat képes elviselni az ambivalenciát, a határok kitágítását és a különbségek elfogadását (Zupancic, Komidar, & Puklek Levpuscek, 2012). A „kapcsolódó autonómia” az optimális identitásfejlődés alapfeltétele, hiszen lehetővé teszi a fiatal számára, hogy autonóm döntéseket hozzon és érzelmileg leváljon úgy, hogy közben megőrzi a bizalmi és támogató kapcsolatot a szülőkkel (Meeus, ledema, Maassen, & Engels, 2005; Sugimura, Hihara, Hatano, Nakama, Saiga, & Tsuzuki, 2023). Ez biztosítja az identitás stabilitását, valamint az érett kötődés és függetlenség együttes kialakulását (Koepeke & Denissen, 2012). Azok a családok, ahol már gyermekkorban érzékeny, támogató interakciók jellemezték a szülő-gyermek kapcsolatot, serdülőkorban általában csak átmeneti és mérsékeltebb nehézségeket élnek meg (Branje, 2018). Az érzelmi leválás mértéke életkorral növekszik, míg a szülői bizalom inkább stabil vagy enyhén csökkenő tendenciát mutat (Sugimura, Hihara, Hatano, Nakama, Saiga, & Tsuzuki, 2023).

Az individuáció nem egy egyszeri esemény, hanem hosszabb távon zajló fejlődési folyamat, amely különösen hangsúlyossá válik a serdülőkor kezdetétől a fiatal felnőttkor végéig (Zupancic, Komidar, & Puklek Levpuscek, 2012). Az individuáció a kibontakozó felnőttkorban is aktív folyamat, amelyet az élettörténeti átmenetek – például az iskola befejezése, párkapcsolatok kialakulása vagy a gazdasági önállósodás – jelentősen befolyásolnak (Reis, & Buhl, 2008). Ezek az átmenetek fokozott pszichológiai érzékenységgel járnak, így a családi támogatás különösen kritikus tényező lehet az adaptív alkalmazkodás szempontjából (Isik Akin, Breeman, & Branje, 2024).

Fontos már a beszélgetés elején hangsúlyozni, hogy a leválás nem elszakadást, hanem kapcsolati átrendeződést jelent: a függésen alapuló viszony fokozatosan kölcsönösebb, egyenrangúbb kapcsolattá alakulhat. Ez segít oldani a büntudatot és a lojalitáskonfliktusokat, amelyek gyakran megjelennek a témával kapcsolatban. A téma átbeszélése segít normalizálni

a leválással járó nehézségeket, és csökkenti annak a kockázatát, hogy a fiatalok saját érzéseiket „hálátlanságként”, „önzőségként” vagy „kudarcként” értelmezzék. A facilitátor feladata annak folyamatos megerősítése, hogy egyszerre lehet jelen vágy a szabadságra és igény a kapcsolódásra. Az ellentmondásos érzések a fejlődés természetes kísérői. A beszélgetést érdemes tudatosan úgy vezetni, hogy mind a fiatal, mind a szülő oldalának érzelmei és nehézségei láthatóvá váljanak. Ez segít elkerülni a hibáztató narratívákat, és támogatja az empatis megértést, és a perspektívaváltás képességének fejlődését. A hosszabb távú következmények áttekintése (pl. elakadt vagy konfliktusos leválás hatásai) lehetőséget teremt arra, hogy a fiatalok előrettekintően gondolkodjanak saját kapcsolati mintáikról, és felismerjék a fokozatos, kommunikáción alapuló leválás védő szerepét nemcsak a családi, hanem a későbbi párkapcsolataik és felnőttkori kapcsolataik szempontjából is. Fontos üzenet, hogy a leválás nem visszafordíthatatlan folyamat: elakadások, konfliktusok később is újragondolhatók, újrendezhetőek. Ez különösen megnyugtató lehet azok számára, akik saját helyzetüket nehéznek vagy „elrontottnak” élik meg.

Beszélgetésindító kérdések:

- **Mit jelent szerinted a szülőktől való leválás serdülő- vagy fiatal felnőttkorban: inkább eltávolodást, függetlenedést, vagy a kapcsolat átalakulását?** Miben különbözik az önállósodás attól, hogy valaki teljesen elszakad a szüleitől? Milyen nehézségekkel szembesülhet egy fiatal, amikor egyszerre szeretne önálló lenni, de közben meg akarja őrizni a kapcsolatot a szüleinevel?
- **Miért lehet nehéz a leválás folyamata mind a fiatal, mind a szülő számára?** Milyen érzelmek jelenhetnek meg mindkét oldalon? (pl. bizonytalanság, félelem, veszteség, bűntudat, ambivalencia) **Mit veszíthet el – akár átmenetileg – egy fiatal a leválás során?** És mit nyerhet ezzel párhuzamosan? A szülők számára mi teheti különösen megterhelővé a leválás időszakát? Milyen külső támaszokra (barátok, iskola, munkahely, hobbik) lehet építeni a leválás közben?
- **Hogyan élhet meg egy fiatal egyszerre nagyobb szabadságot és fokozott felelősséget?** Milyen érzések jelenhetnek meg ebben az átmeneti időszakban? (pl.: felszabadultság, bizonytalanság, szorongás, büszkeség) **Milyen belső konfliktusok jelenhetnek meg akkor, amikor a saját vágyak, célok eltérnek a szülői elvárásoktól vagy korábbi mintáktól?**
- **Milyen dolgokban fontos számodra, hogy magad dönthess?** Miért éppen ezekben a kérdésekben éled meg kiemelten fontosnak az önálló döntési jogot? Milyen

szükségletek kapcsolódnak ehhez? (pl. önkifejezés, felelősségvállalás, hitelesség) Milyen érzéseket vált ki belőled, amikor ezekben a helyzetekben valóban van választási lehetőség? És mi történik benned akkor, amikor ezekben a kérdésekben mások döntenek helyetted? Szerinted vannak-e olyan területek, ahol könnyebb elfogadni a szülői iránymutatást vagy korlátozást, és vannak-e olyanok, ahol ez különösen nehéz?

- **Volt-e már olyan élethelyzet, amikor túl szorosnak érezted a „szülői fogást”, vagy azt, hogy a szüleid túlzottan jelen vannak a döntéseidben?** Milyen helyzetekben vált ez különösen hangsúlyossá számodra? Hogyan reagáltál ezekben a helyzetekben? Milyen érzések kísérték ezeket a reakciókat? (pl. düh, bűntudat, tehetetlenség, ambivalencia) Mi nehezíti meg leginkább azt, hogy nyíltan megfogalmazd az igényeidet? (pl. a konfliktustól való félelem, lojalitás, bűntudat, visszautasítástól való szorongás) Hogyan szoktad – vagy hogyan tudnád – jelezni a szüleid felé, ha több térre, önállóságra vagy bizalomra lenne szükséged? Milyen kommunikációs formák tűnnek számodra működőképesnek, és melyek kevésbé?
- **Milyen hosszabb távú következményei lehetnek annak, ha a leválás folyamata elakad, elhúzódik, vagy túl hirtelen és konfliktusos módon zajlik?** Hogyan hathat ez a fiatal önállóságára, identitásának stabilitására és önbizalmára? Milyen hatással lehet az elakadt leválás arra, hogy a fiatal mennyire mer döntéseket hozni, felelősséget vállalni, vagy hibázni? Mit gondolsz, lehetséges-e később is újrendezni egy elakadt leválási folyamatot? Milyen tényezők segíthetik ezt? (pl. érett kommunikáció, külső támogatás, idő)
- **Mit jelenthet az, hogy a szülő–gyermek kapcsolat idővel „felnőtt–felnőtt” kapcsolattá alakul?** Milyen új minőségek jelenhetnek meg ebben a viszonyban? Miben különbözik egy kölcsönösségen alapuló kapcsolat attól, amikor a szülő még elsősorban irányító vagy kontrolláló szerepben van jelen? Milyen új formái lehetnek annak, ahogyan kapcsolódsz a szüleidhez? (pl. közös program, humor, közös döntés) Mit szeretnél megőrizni a kapcsolatból, miközben önállósodsz?

5. Záró kör – Útravaló gondolatok

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. Hasznos lehet a beszélgetést olyan kérdéssel lezárni, amely a tanulságokra és nem a hibákra fókuszál. 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 történetből a saját kapcsolataidra nézve?*

Felhasznált irodalom

Branje, S. (2018). Development of parent–adolescent relationships: Conflict interactions as a mechanism of change. *Child development perspectives*, 12(3), 171-176.

Csomortáni, D., Z. (2014) Túl jó / elég rossz szülők A pszichológiai túlvédés okai, jellemzői, következményei és kezelési lehetőségei

Hadiwijaya, H., Klimstra, T. A., Vermunt, J. K., Branje, S. J., & Meeus, W. H. (2017). On the development of harmony, turbulence, and independence in parent–adolescent relationships: A five-wave longitudinal study. *Journal of youth and adolescence*, 46(8), 1772-1788.

Isik Akin, R., Breeman, L. D., & Branje, S. (2024). Parent-child relationship, well-being and home-leaving during the transition from high school to university. *Youth*, 4(1), 80-96.

Kavčič, T., & Zupančič, M. (2019). Types of separation-individuation in relation to mothers and fathers among young people entering adulthood. *Journal of Youth Studies*, 22(1), 66-86.

Kins, E., Soenens, B., & Beyers, W. (2011). “Why do they have to grow up so fast?” Parental separation anxiety and emerging adults' pathology of separation-individuation. *Journal of Clinical Psychology*, 67(7), 647-664.

Koepke, S., & Denissen, J. J. (2012). Dynamics of identity development and separation–individuation in parent–child relationships during adolescence and emerging adulthood—A conceptual integration. *Developmental review*, 32(1), 67-88.

Köpke, S. (2012). Identity development and separation-individuation in relationships between young adults and their parents.

McElhaney, K. B., Allen, J. P., Stephenson, J. C., & Hare, A. L. (2009). Attachment and autonomy during adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 1.

Meeus, W., Iedema, J., Maassen, G., & Engels, R. (2005). Separation–individuation revisited: On the interplay of parent–adolescent relations, identity and emotional adjustment in adolescence. *Journal of adolescence*, 28(1), 89-106.

Nowell, C., Pfeifer, J. H., Enticott, P., Silk, T., & Vijayakumar, N. (2023). Value of self-disclosure to parents and peers during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 33(1), 289-301.

Reis, O., & Buhl, H. M. (2008). Individuation during adolescence and emerging adulthood—five German studies. *International Journal of Behavioral Development*, 32(5), 369-371.

Rousseau, S., Scharf, M., (2015) "I will guide you" The indirect link between overparenting and young adults' adjustment, *Psychiatry Research*, Vol. 228, Issue 3, 2015, pp. 826-834.

Segrin, C., Woszidlo, A., Givertz, M., Bauer, A., Murphy, M., T. (2012) The Association Between Overparenting, Parent-Child Communication, and Entitlement and Adaptive Traits in Adult Children, *Family Relations* Vol. 61, 2012, pp. 237-252

Smetana, J. G. (2011). Adolescents' social reasoning and relationships with parents: Conflicts and coordinations within and across domains. *Adolescent vulnerabilities and opportunities: Constructivist and developmental perspectives*, 38, 139-158.

Sugimura, K., Hihara, S., Hatano, K., Nakama, R., Saiga, S., & Tsuzuki, M. (2023). Profiles of emotional separation and parental trust from adolescence to emerging adulthood: Age differences and associations with identity and life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(3), 475-489.

Whiteman, S. D., McHale, S. M., & Crouter, A. C. (2011). Family relationships from adolescence to early adulthood: Changes in the family system following firstborns' leaving home. *Journal of Research on Adolescence*, 21(2), 461-474.

Zupancic, M., Komidar, L., & Puklek Levpuscek, M.(2012). Individuation in relation to parents: a case with Slovene emerging adult students. *Cognition, Brain, Behavior*, 16(2), 265.

CSALÁD

VOLT EGYSZER AZ ANYÁM

(2025)

1. Bevezetés

A *Volt egyszer az anyám* (Ma mère, Dieu et Sylvie Vartan. Ken Scott, 2025) című film egy keserédes, néhol bájos humorral fűszerezett alkotás egy összetartó családról, és egy megrendíthetetlen anya-gyermek kapcsolatról, mely a betegség-hit-szeretet hármass tengelyen mozog, és az egész család számára egy életen át szélsőséges érzelmeket hoz.

A rendezői székben Ken Scott kanadai direktor ült, akinek ez volt a hetedik nagyjátékfilmje. Előtte olyan könnyedebb hangvételű vígjátékokkal, haver filmekkel bizonyított, mint a *Starbuck* (2011), az *Elpuskázva* (Delivery Man. 2013), az *Üzlet bármi áron* (Unfinished Business. 2015), vagy *A fakír, aki egy IKEA szekrényben ragadt* (The extraordinary journey of the Fakir. 2018). A *Volt egyszer az anyám* az első kilépése a melodráma műfaja felé, de ezt a filmet is mélyen áthatja a rendező komikusi vénája, illetve a nemzedéki közérzetfilm nosztalgája.¹

A film Roland Perez² önéletrajzi regénye alapján készült. Roland 1963-ban született Párizsban egy szefárd házaspár hatodik, legkisebb gyermekeként. Roland története a tragikum felől indul, mivel dongalábbal születik, amely az 1960-as években gyógyíthatatlan, örök életre szóló fogyatéknak számít. Az orvosok és sokan az ismerősök, barátok közül azzal igyekeznek vigasztalni Roland családját, hogy törődjenek bele az elkerülhetetlenbe, mondván a fiú sosem fog tudni teljes életet élni. Azonban Roland anyja, Esther ezt nem hajlandó elfogadni, visszautasít mindent olyan gyógyászati segédeszközt, mely arra utalna, hogy a fia fogyatékkal élő, és folyamatosan kutat az alternatív gyógymódok után, hogy a gyermeke lábra álljon, és sikeres, teljes életet élhessen. A film bemutatja Roland csendes várakozását, amíg az anyja az alternatív gyógyászat és a hite segítségével munkálkodik azon, hogy jobbá tegye fia életét. A várakozás pedig hosszú évekig tart, néha kényszerű mozdulatlanságban, hogy a rögzítő szíjak megtegyék hatásukat, és közben, hogy Roland ne unatkozzon, a család az édesanya vezetésével valóságos Sylvia Vartan-kultuszt alakít ki körülötte. Valami közös, családi kódnyelvvé válik az énekesnő

¹ Ken Scottról bővebben itt: https://www.imdb.com/name/nm0779433/?ref=tt_ov_1_1.

² Roland Perez életéről bővebben itt: https://fr.wikipedia.org/wiki/Roland_Perez.

személye, mely azt kommunikálja Rolandnak, hogy hamarosan minden rendben lesz. Közben Roland az ágyából a tévét nézi, éjjel-nappal, és lepörögnek előtte a korabeli Franciaország eseményei, fontos politikai- és kulturális epizódok, bulváresemények, és néhány történelmi fordulópont. A film kellemes nosztalgiafaktorral épít rá ezekre a momentumokra, hogy könnyebb legyen beleveszni az ágyhoz szíjazott Roland körül kavargó évekbe. Aztán az egyik kezelés hatásosnak bizonyul, és a fiú talpra áll. Ekkor kezdődik el Roland életének második szakasza: szabadon járhat, de hamar rá kell ébrednie, hogy a múlt évek alatt csak ő változott, az édesanyja nem. Esther ugyanolyan hévvel, gondoskodással és szeretettel öleli körbe Rolandot, ahogy kiskorában, és nem engedi levegőhöz jutni, miközben ő már próbálná az életét élni, saját családot alapítani, önálló döntéseket hozva. Roland lassan ráébred, hogy az oltalmazó, túlféltő gyűrű, melyet anyja ököre vont, a sírig fogja szorítani.

A *Volt egyszer az anyám* így több szempontból érdekessé válik az elemzésre. Értelmezhető az anya-gyermek klasszikus filmes toposzt használó filmek sorába illeszkedő alkotásként, de a pszichonálízis felől is, felhasználva Freud, Jung és Lacan téziseit, melyeket az anya szerepéről fogalmaztak meg, illetve rákérdezhetünk olyan kortárs fogalmak felől, mint a „toxikus anya” vagy a „helikopter-szülő”, természetesen nem mint pszichológiai diagnózist alkalmazva a fogalmakat, hanem a „szoros gondoskodás” kontra „késői leválás” ellentétpárjainak felépítését a főszereplő köré.

2. Különleges anyák, különleges gyermekek – A *Volt egyszer az anyám* filmes előképei

Az anya-gyermek kapcsolat bemutatása klasszikus filmtörténeti toposznak számít. És ha erre hivatkozunk, nem ugorhatjuk át azt a tényt sem, hogy a nő és anya fogalmi alapvetésnek számítanak minden mitologikus elképzelésben és művészettörténetben is.³ Már a legkorábbi ilyen témájú alkotásokban sem csupán narratív vagy érzelmi funkcióban jelenítik meg a nőiséget, hanem bizonyos szempontból ontológiai feltételként: összekapcsolják a földdel, vízzel, gabonával, termékenységgel, táplálással, a görög mitológiában a teremtéssel.⁴

³ vö.: S. Nagy Katalin: Anyaság – szimbólumok. Anyaistennők. In.: Kaleidoscope – Művelődés-, Tudomány- és Orvostörténeti Folyóirat, 2024. vol. 14. no. 28.

(<http://www.kaleidoscopehistory.hu/index.php?subpage=cikk&cikkid=935>).

⁴ Lásd: Hésziodosz: Istenek születése. „Elsőnek jött létre Khaosz, majd Gaia követte,/szélesmellű Föld, mindennek biztos alapja/- isteneké is, kik hófödte olümposzi csúcson/laknak, s kik lent mélyen a Tartarosz éji kódében”. (<https://mek.oszk.hu/06200/06221/06221.pdf>).

Ennek az összekapcsolásnak a szimbolikáját a film is örökölte a többi művészeti ágazatból. Amikor a filmesek a gyermeküket védő, a családi közösséget fenntartó anyát megjelenítik, akkor valójában ezekhez a korai archetípusokhoz, ősi mintázatokhoz, és kulturális berögzülésekhez nyúlnak vissza. A filmi tér remek helyszínt kínál ezeknek a mintázatoknak a tényleges és a szimbolikus megjelenítéséhez. A *Volt egyszer az anyám* című film és könyv hiába Roland Perez vallomása – ahogy a címe is utal rá –, sokkal inkább szól az anyáról, mint a csodával határos módon felépülő fiúról. Ahhoz, hogy az anya ábrázolásához közelebb kerüljünk, két bevett filmes toposzt kell ismernünk: a beteg gyermekéért *mindent feláldozó* anyát és az *elnyelő* anyát. A *Volt egyszer egy anyámban* Esther karaktere nagyon szépen egyensúlyoz azon a pallón, melynek két végén ezek az anyai minőségek ülnek.

a. A „mindent feláldozó anya” toposza

A „mindent feláldozó anya” toposza már a klasszikus hollywoodi filmes korszakban felbukkan,⁵ és rögtön összekapcsolódik olyan újonnan születő műfajokkal, mint a film noir.⁶ A noir egyik klasszikusa éppen az önfeláldozó anya karakterét állítja a középpontba: így születik meg a James M. Cain könyvéből adaptált, *Mildred Pierce*. A toposz innen továbbhaladva, és további kisebb jellegzetes egységekre szakadva a mai napig kifejti a hatását a filmre, mint ahogy azt a *Volt egyszer az anyám* anya-karaktere is jól demonstrálja.

Jellegzetes alműfaj a beteg gyermeket (vagy férjet, társat) ápoló nőt főszereplővé emelő film. Az ilyen típusú film morális mozgatórugója az, hogy az anya vagy a nő hogyan viszonyul a gyermeke/gondozottja betegségéhez: támaszként tartja őt, és az áldozatot a világ ellenében vállalja. A két legfőbb hívószó a betegség és a tehetség. A betegség, mely a test terében zajlik, a tehetség tudati játszma. A történet tétje sokszor az, hogy az anya le tudja-e venni a társadalom által a beteg gyermekére égetett stigmát, és hogy el tudja-e fogadtatni a gyermekkel és a környezettel azt a tételt, hogy „képes rá, lehet belőle bármi”. Ezzel az anya a láthatatlan jövő terében kijelöl egy utat a gyerekeknek, és ha a testet „megjavítani” nem is tudja, de a visszamaradottságból morális tőkét kovácsol. A filmtörténetben számos híres példával lehet igazolni a „mindent feláldozó anya” megjelenítését: *A bal lábam* (My left foot. Jim Sheridan,

⁵ vö.: Vö.: Thompson, Kristin – Bordwell, David: A film története. Palatinus Kiadó, Budapest. 2007. 258.

⁶ Film noir: speciálisan amerikai filmes műfaj, mely az európai filmes kísérletek hatására jött létre Hollywoodban, a bűnügyi filmek alműfajaként tartják számon. A legelfogadottabb nézet szerint az 1941-es *A máltai sólyomtól* az 1958-as *A gonosz érintéséig* tart a klasszikus korszaka. Később időről-időre előkerül a filmtörténet folyamán, sokan készítenek különleges hangulatú neo-noir filmeket a mai napig.

1989), *Forrest Gump* (Forrest Gump. Robert Zemeckis, 1994), *Mindent anyámról* (Todo sobre mi madre. Pedro Almodovar, 1999), *A belső tenger* (Mar adentro. Alejandro Amenábar, 2004), *A kezelés* (The sessions. Ben Lewin, 2012), *Ollókező Edward* (Edward Scissorhands. Tim Burton, 1990), *A mindenség elmélete* (The theory of everything. James Marsh, 2014), *Szkafander és pillangó* (Le scaphandre et le papillon. Julian Schnabel, 2007).

A *Volt egyszer az anyám* nagyjából a film felénél töri ketté az anyai jelenlét arcát. A film első részében nyilvánvalóan a „mindent feláldozó” anyaszerep dominál. Esther átszervezi a család életét, hogy dongalábú, hallgató fia számára biztosítsa a megfelelő körülményeket a boldogsághoz. Ennek során többször, több emberrel és intézménnyel összetűzésbe kerül. Nem egyszer a gyámhatósággal is, akik el akarják venni a családtól a gyermeket, mert Esther nem hajlandó iskolába járatni, félti a gyermeket a kinti világban rá leső bántásoktól, illetve a fiú betegsége mélyen el van fojtva, Esther irányításával számúzik a családi kollektív pszichébe, tilos kimondani is, tilos orvosi eszközökkel, protézisekkel ellátni a fiút, mert akkor a fogyaték „láthatóvá” válik. Roland számára a család lakása egyszerre a gyermeki tér (itt játszanak a testvéreivel) és a betegség/bezártág tere. A család betegséghez való viszonyát emellett az anya hite is szervezi. Bináris oppozícióként működik a hit és a betegség: a betegséget nem lehet kimondani, mert akkor megmutatkozik, a hitet mindig ki kell mondani, mert akkor Isten segíteni fog, ezért nem kell nekik semmi más.

b. Az „elnyelő anya” toposza

Az elnyelő anya, mint filmes toposz talán még inkább összetettebb és mélyebb problémahalmazba enged betekintést, mint a mindent feláldozó anya modellje. A filmes ábrázolásokban az ilyen típusú anyafigura sokkal több egy negatívabb színezettel felruházott szülőnél, sokkal inkább egy olyan struktúraként van jelen, mely képes rámutatni az anya-gyermek (néha átvitt értelemben a túlgondoskodó nő és a férfi) kapcsolat azon határzónáira, ahol a magánszféra, a gyermek személyes szuverenitása veszélyben forog, az individuum tartóoszlopai megremegnek. Az ilyen mozgóképes reprezentációkban az anya távolról sem gonosz vagy bántalmazó, inkább a jelenléte aggasztó, az általa érzett szeretet és biztatás határtalansága hatol be a gyermek pszichéjébe, és nem engedi meg a leválást. Magához láncol, és egy szükségyszerűen átmeneti állapotban tartja a gyermeki pszichét, ahol a gyermek vágya nem tud önállósulni.⁷ Külön

⁷ vö.: Jung, C.G.: Két írás az analitikus pszichológiáról. Scolar Kiadó. Budapest, 2016. 163-229.

érdekes, hogy amíg a mindent feláldozó anya modelljéhez olyan filmes műfajok társultak az idők folyamán, mint a melodráma, a realista szocio,⁸ vagy a biopic,⁹ addig az elnyelő anya karakteréhez a horror, a sci-fi, a pszichológiai thriller, és az erőteljes szerzői filmek társultak.

A filmtörténet tele van olyan példákkal, melyek jól szemléltetik az elnyelő anya toposzának folyamatos fejlődését, és árnyalását. Olyan híres filmek juthatnak eszünkbe, mint a *Psycho* (Psycho. Alfred Hitchcock, 1960), a *Carrie* (Carrie. Brian de Palma, 1976), a *Diploma előtt* (The Graduate. Mike Nichols, 1967) vagy a *Precious – A boldogság ára* (Precious. Lee Daniels, 2009), melyek az elnyomó, bántalmazó anyafigurák közé tartoznak. Az elnyelő anya toposz másik oldalán ellenben olyan karakterek foglalnak helyet, akik a már korábban említett végtelen, ólomlepelként nehezedő, szeretetükkel fojtják meg a gyermekeiket. Sokszor azt mondják, hogy csak segíteni akarnak, megóvni, egyengetni a szeretteik életét, de valójában az individuáció folyamatát gátolják, és a túlzó érzelmi jelenlétük lesz az egyén elnyelésének motorja. Gondolhatunk itt olyan filmekre, mint *A zongoratanárnő* (La pianiste. Michael Haneke, 2001), *Fekete Hattyú* (Black Swan. Darren Aronofsky, 2010), *A szoba* (The room. Lenny Abrahamson, 2015), *A buborék srác* (Bubble Boy. Blair Hayes, 2001), de kívülről erre a gyűrűre csatlakozik rá a *Beszélnünk kell Kevinről* (We need to talk about Kevin. Lynne Ramsay, 2011) tragikus anyamodellje is. Viszont itt meg kell jegyezni, hogy bár Barbara Creed munkássága nyomán könnyen hivatkoztunk az elnyelő anyára, mint horror, sci-fi, vagy pszichothriller szereplőre, de a most említett filmek inkább újra a melodráma felé csatornázzák vissza a karaktert, mivel az elnyelése nem tudatos, inkább egyfajta zárt érzelmi kapocs, melyre a külvilág fenyegető hatással van.

A *Volt egyszer az anyám* hősnője akkor mutatkozik meg teljes valójában, hogyha a karakterét ténylegesen két oldalról olvassuk: a mindent feláldozó anya felől, és az elnyelő anya felől. Az zsidó vallású elnyelő anya már az 1960-as években irodalmi geggé változott, ugyanis ekkor jelent meg Philip Roth nagy hatású műve, a *Portnoy-kór*, mely az elült viharok után a téma egyik alapvetésévé vált,¹⁰ és pszichoanalitikus szemlélete, vallomások jellege okán a mai napig elemzés tárgyaként szolgál. A zsidó fiúgyerek identitáslakzatainak megjelenítése azóta már szinte filmes klisévé vált: csúcsra járatta Woody Allen, a szenvedő, neurotikus, nagyvárosi értelmiségi karakterével, majd a komikusok Ben Stiller vagy Seth Rogan már átfordítják filmjeikben önreflexivitásba, de az identitásminta olyan nagy sikerű produkciók alapkellékévé is kinőtte magát,

⁸ Mindennapi életet, valós szituációkat, gyakran a szociális ellátás problémáit, peremterületekre szorult embereket vagy csoportokat ábrázoló, többnyire melodramai filmes műfaj.

⁹ Olyan filmtípus, mely valamely valós személy élettörténetét viszi vászonra, végigkíséri az életutat, fontos pontokra világít rá, de dramatizálja is az életutat, gyakran változtat történelmi eseményeken a szórakoztatás érdekében.

¹⁰ vö.: Szécsi Éva: Utazás Philip Roth koponyája körül. In.: <https://www.szombat.org/archivum/utazas-philip-roth-koponyaja-korul>.

mint az *Agymenők* Howard Wolowitz-a, aki tizenkét évadon keresztül képes volt egyenletes színvonalú humorforrást hozni az anyja által végtelkéig elnyomott zsidó srác karakterébe.

Már említésre került, hogy a *Volt egyszer az anyám* anyafigurája a film első felében a mindent feláldozó nő karakterét hozza. A drámai fordulópont akkor következik be, amikor Roland lába az egyik alternatív gyógyászati kezelés hatására javulni kezd, majd teljesen meggyógyul, és a fiú képes lesz közösségbe menni, a kortársai közé. Valójában a közösségbe érkezése is az anyja döntése, mert ekkor veszi le a tilalmat a betegség szóról: Roland teljes ember lesz, de a leválást Esther nem engedélyezi neki. Roland életének minden mozzanatába beleszól, a háta mögött beszél tanáraival, intézkedik, leveleket, kérelmeket ír meg helyette, a láthatatlan láncot, mely kettejük között feszül, egyre jobban maga felé húzza. Roland pedig néha próbál harcolni, de aztán folyton feladja, és elfogadja az anyja minden döntését. A gondok akkor kezdődnek igazán, amikor Roland családot alapít, és ide-oda vergődik a felesége és az anyja alkotta sziklafalak között. Felvetődik a kérdés, hogy hol húzódik meg a szubjektum határa, és ehhez viszonyítva hol helyezkedik el a gondoskodás. Elnyelő burokként telepszik rá Rolandra, melyben nincs egyén, csak én és anyám, nincs autonómia, nincs távolság, a fiú csak az anyja vágyának meghosszabbítása.

3. A család, mint nyelvi-tér a *Volt egyszer az anyám* esetében

A *Volt egyszer az anyám* a bravúrosan megjelenített, összetett anyafigura mellett a család színterén is remek elemzési lehetőségeket kínál. Ha a film családi rendszerére nemcsak úgy gondolunk, mint amit érzelmi és biológiai kapocs tart össze, hanem egy mélyebb, kevésbé explicitebb nyelvi tér is, akkor sikerülhet reflektorfényt irányítanunk a *Volt egyszer az anyám* egyik láthatatlan tartományába. Képzeljük el azt, hogy a filmben lévő családi rendet a vérségi köteléken kívül, egy zárt, kívülről nem hozzáférhető nyelvi kódrendszer tartja egységben. Ez a kódrendszer a család nyelvi terében három fogalom köré szervezi a kommunikációt: dolgok, amik mondhatók, dolgok, amik ismételendők, és dolgok, amik nem mondhatók ki. Egy egyszerű példával szemléltetve le is írhatjuk a folyamatot. A dolgok, amelyek kimondhatók: hétköznapi közlések, a körülöttük lévő világ dolgai, bulvár, tévéműsorok stb. A dolgok, amelyek ismételendők: hit és az Isten segítő szándéka, Roland ugyanolyan fiú, mint a többiek, Roland képes rá, bármit elérhet, Sylvie Vartan mindig gyógyír a szomorúságra. És a dolgok, amelyek nem mondhatók ki: betegség, gyógyíthatatlan állapot, fogyatékoság, orvosi segédeszközök. Ez a három fogalmi rendszer, amely köré Roland egész világa épül, mivel a lakást (és sokszor az ágyát) sem tudja elhagyni, az

identitását ezek formálják. És az is szépen megmutatkozik a film folyamán, hogy ezt az egész rendet az anya alakította ki, ő szabályozza (a férj, Roland apja, csak jelen van, nincs beleszólása aktívan a dolgokba), ergo, a dolgok, melyek Rolandot formálják, mind Esther szűrűjén keresztül jutnak el hozzá.¹¹Miután erre a pontra eljutottunk, el kell fogadnunk, hogy az anya gondoskodása, óvó tekintete a nyelvi téren keresztül is a determináció útvesztőibe vezet.

Ennek a nyelvi kódrendszernek a felfejtésében segítségünkre lehetnek a pszichoanalízis egyes tanai. Mint arra Sigmund Freud rávilágít a pszichoanalízisről szóló műveiben, az elfojtás olyan elhárító mechanizmus, melynek segítségével az egyén a félelmet és fájdalmat, kellemetlenséget jelentő tartalmakat, emlékeket száműzi a tudatból, és rögzíti a tudattalanban.¹²Freud eredetileg az egyénre vonatkoztatta a mechanizmus leírását, de későbbi munkássága során egyre inkább utat nyitott egyéb kollektívabb folyamatok leírása felé. A *Totem és tabu* című szövegében már konkrétan vannak olyan részek, ahol arról beszél, hogy a közösségnek (szűkebben értelmezve család is lehet) vannak közös elhallgatásai, tiltásai, közösségi bűnei.¹³Ha ezt a gondolatot használjuk analógiaként a korábban a *Volt egyszer az anyám* családi nyelvi terével kapcsolatban mondottakhoz, akkor azt az óvatos kérdést tehetjük fel, hogy vajon, ami nem mondható ki – mint a betegség és a hozzá kapcsolódó fogalmak –, az egy nyelvi kizárás révén törlésre kerül a családi pszichéből?

És innen egyenes kapcsolási út vezet Jacques Lacan gondolataihoz. Lacan újraolvasta Freud munkásságát, a strukturalista nyelvészet és a filozófia szűrőjén keresztül, és rendkívül innovatív gondolatisággal gazdagította. Lacan szerint az emberi psziché három rendben mutatkozik meg: Imagináriusban, Szimbolikusban és Valósban.¹⁴Brutálisan leegyszerűsítve arról van szó, hogy a lacani Szimbolikus a nyelv, a törvény, a rend, az Apa Neve, a jelölők tartománya. Minden, amely nyelvileg strukturálható az a szubjektum identitásába integrálható. Minden, ami nyelvi jelölőt nem kaphat,¹⁵ „mondhatatlan” és „lehetetlen”, ami kijelöli a Szimbolikus határait, az a Valós.¹⁶Ezt a tartományt Lacan fenyegető és kontrollálhatatlan betörésként írja le, amelyet lehetetlen átélnünk, amellyel szemben a Szimbolikus rend felmondja a szolgálatot.¹⁷

¹¹ Gondoljunk bele, hogy hiába ül Roland egész nap a tévé előtt, az anyja még azt is befolyásolja, mivel nem a kisfiú Roland kéri, hogy árasszák el Sylvie Vartan-hírekkel és dalokkal, hanem az anya (és vele a némán szófogadó családi kör) építi a Vartan-kultuszt a fiú köré.

¹² Freud, Sigmund: Álomfejtés. Helikon Kiadó. 2016. 554-573.

¹³ Freud, Sigmund: Totem és tabu. A vadnépek és a neurotikusok lelki életének némely megegyezéséről. Dick Manó Kiadása, Budapest. 25-44.

¹⁴ vö.: Farkas Zsolt: A lacani szubjektumról. In.: Pompeji Folyóirat. Pompeji Alapítvány, Szeged. 1994. 139-166.

¹⁵ vö. Olay Csaba, Ullman Tamás: Kontinentális filozófia a XX. században. Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2011. 356-360.

¹⁶ Farkas Zsolt: A lacani szubjektumról. In.: Pompeji Folyóirat. Pompeji Alapítvány, Szeged. 1994. 139-166.

¹⁷ vö.: Moldvay Tamás: Kis Lacan-értelmező. In.: Kellék Folyóirat. 55. szám, 2016. 107-141.

Ha a lacani psziché hármasszoros osztású fogalmait fogadjuk el analógiaként, akkor Esther viselkedését úgy írhatjuk le, mint a Szimbolikus rend folyamatos szűrését és szűkítését. Azt mondtuk korábban, hogy a Szimbolikusban csak az válhat jelölővé, melyet a nyelv strukturálni tud. Tehát Esther tudatosan nem kimondhatóvá teszi a betegséget (és a betegséggel kapcsolatos fogalmak nagy részét), vagyis nem engedi, hogy a „fogyatékoság”, az, hogy Roland nem képes valamire, nyelvi jelölővé váljon, ezáltal a Szimbolikus rendben rögzüljön, így ez nem integrálódik Roland identitásába. Az anyja olyan sokszor elismétli, hogy mindenre képes, nem beteg, olyan mint a többiek, Isten segíteni fog, hogy a szentenciái nem valóság leíróvá, hanem létrehozóvá válnak. A hiányzó nyelvi fogalmak (pl.: dongaláb) helyét pedig feltölti a transzcendens jelentés hétköznapi túlhasználásával. A család nyelvi terének olyan stabil csomópontjai alakulnak ki mint: Isten, szeretet, normalitás, vagy éppen a sokat emlegetett Sylvie Vartan. Ez az elfojtáshoz vagy tabusításhoz hasonló önvédelmi mechanizmus, mely látszólag megóvjá Rolandot a beteg-identitás rögzülésétől, de nem tudja örökké védeni a Valóság betörésétől. A Valóságban kavargó betegség fenyegetése ott „lebeg” a családi tér körül, affektív nyomásként, traumaként.

A film így rákérdez az anyai gondoskodás nyelvi oldalára is, a testi és érzelmi féltés mellett. Azonban a nyelvi tér anyai általi determinálása azt is eredményezi, hogy Roland „szavai” később sem saját, autonóm formájukban bukkannak fel, egész életében úgy érzi, hogy Esther beszél helyette el az életét, úgy érzi az egész identitása azokból a jelölőkből épül fel, melyet az anyja megengedett, előírt számára. Nagyon szép szimbolika, hogy csak az anyja halála után képes először beszélni arról, hogy valaha volt egy betegsége, de ekkor is úgy hivatkozik rá, mint amiről a család nem beszélt soha. A film végén, Esther halála után így már érhető Roland kifakadása, melyet a tenger robajló hullámaihoz idéz. Azért fohászodik, hogy az anyja ténylegesen haljon meg, ne kísértse emlékként minden léptét és szavát. Ellenben azt is el kell fogadnia, hogy a kapocs, amely összeköti őket, nem lebontható, nem korrodál, csak van, és elfogadni könnyebb, mint megérteni.

4. Feldolgozó kérdések

- Hogy érezted magad a film megtekintése közben?
- Melyik szereplőhöz érezted közel magad, és miért?

- Milyenek gondoltad Esther karakterét a film első felében, és milyenek a másodikban? Szerinted változott, vagy ugyanolyan maradt?
- Hol lehet a határ a szülői gondoskodás, segítségnyújtás és az irányítás között?
- A filmben igyekeznek nem beszélni a betegségről. Szerinted miért döntött így a család? Valóban családi döntés, vagy az anya döntése?
- Megvédehetnek minket a külvilág bántalmaitól azok a dolgok, amiket nem mondunk ki?
- Voltál már olyan helyzetben, hogy egy problémáról inkább nem beszéltél? És mi történt utána, magától megszűnt vagy máshová került át?
- Esther sulykolja a pozitív gondolkodás erejét a film alatt. Szerinted, ha mindig pozitív maradsz, az átsegíthet nagyon nehéz helyzeteken is?
- Az anya éreztette azt, hogy „én mindent megtettem érted, és nem vagy hálás nekem”? Mit érezhet tőle Roland?
- Egy szülő mitől fél jobban, hogy „elveszíti” a gyermekét vagy attól, hogy nélküle is jól boldogul a világban?
- Ha az egyik szereplő helyében lennél, van valami, amit hangosan kimondanál, hogy ne legyen akkora teher?

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 érzélemfelismerő 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, helyzeteit „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 Sunnngal? 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 kortárs csoport 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 érzelemszabályozási 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

felismerjük: 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 önbemutatók, 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?*

2. SZERELEM (ELŐZŐ ÉLETEK – 2023)

I. Bevezetés

Az *Előző életek* Celine Song debütáló filmje, mely igen pozitív visszhangra talált, mind a kritika, mind a nézők körében. Igazi meglepetésfilm volt, mivel a 2020-as években romantikus melodramát készíteni igen kockázatos vállalkozásnak tekinthető. Már az a gondolat is közhelynek számít, hogy minden történetet elmeséltek a világon, mióta van narratíva. Sokan már a „közhelyes”-jelzőt is kevésnek vélik, ha erről a műfajról kell nyilatkozniuk, és a korábbi műfaji jelzés helyett inkább amolyan burkolt szitokszó vált belőle, mely a tartalom érzélgősségét, a narratíva csöpögőssé oldódására hivatott rámutatni.¹

A melodráma a klasszikus hollywoodi korszakban született, sok más nagy múltú és igen gazdag korpusszal rendelkező filmes műfajjal egyetemben, így az eltelt közel száz év alatt a műfaj kiaknázta szinte minden lehetőségét. Végigjárta a valóban nagy műfajok életútját, mely során egy jelzőből levált, majd a főnévvé lett melléknévből filmtípus lett, a filmtípusból pedig a szó negatív konnotációjává vált.²

A klasszikus korszakában elmondott mindent, amit csak tudott a világról és az emberről, a modern korszakában kísérletezett és más műfajokkal keveredett, hogy aztán a posztmodern revízió még jobban eltávolítsa önmagától, majd vissza is fordítsa a gyökerei felé, és végül kifilézve kínálja tálcán a szappanopera-biznisz mindent bekebelező világának, amely a futószalagesztétika és a sekélyesség jelszavaival küldte a műfajt a megvetettség porondjára. Ez volt az a pont, ahonnan a romantikus komédia, mint születő nagy és népszerű műfaj tudta csak újra a napfényre emelni. Innentől a műfajnak egyenes útja volt az újabb filmgyártási és kiaknázási dömping felé. Kevés kivétellel felejthető alkotások születtek, mely tény csak tovább rombolta a műfaj ázsióját.

Az ezredforduló ellenben szemléletváltást hozott a filmgyártás világában is, többen is a peremvidékre került romantikus melodráma műfajához nyúltak vissza, és annak szabályait és törvényszerűségeit elkerülve rendkívül összetett és filmtörténetileg mára megkerülhetetlen alkotásokat tettek le az asztalra. Gondolhatunk itt Wong Kar Wai *Szerelemre hangolva* (In the mood for love. Wong Kar Wai, 2000) című filmjére (mely sok tekintetben rokonságot mutat az *Előző életekkel*), Sofia Coppola *Elvesztett jelentésére* (Lost in translation. Sofia Coppola, 2003), a kegyetlen *Kék Valentínra* (Blue Valentine. Derek Cianfrance, 2010), Noah Baumbach

¹ Vö. Stóhr Lóránt: A melodráma több élete. *Metropolis*, 2012/3.

² Vö. Altman, Rick: Újrafelhasználható csomagolás. Műfaji termékek és az újrafeldolgozási folyamat. *Metropolis*, 1999/ősz.

Házassági története (Marriage story. Noah Baumbach, 2019) és *A tintahal és a bálna* (The squid and the whale. Noah Baumbach, 2005) és Mike Nichols *Közelebb* (Closer. Mike Nichols, 2004) című filmje is ékes bizonyítéka a korszak „revizionista” személetmódjának. Richard Linklater *Mielőtt-trilógiája* (*Mielőtt felkel a nap* (Before sunrise. Richard Linklater, 1995), *Mielőtt lemegy a nap* (Before sunset. Richard Linklater, 2004), *Mielőtt éjfél üt az óra* (Before midnight. Richard Linklater, 2013)) etalon, ha 21. századi romantikus mozik kerülnek szóba, és bár kevert műfajú filmek, de ide sorolhatjuk a mexikói Alejandro Gonzalez Innaritu melodráma alapú, szerkezeti és esztétikai trilógiáját (*Korcs szerelmek* (Amores perros. Alejandro Gonzalez Innaritu, 2000), *21 gramm* (21 grams. Alejandro Gonzalez Innaritu, 2003), *Bábel* (Babel. Alejandro Gonzalez Innaritu, 2006). Ezek a „szerelmesfilmek” többnyire a melodráma műfaj realista és minimalista vonulatához kapcsolódnak, de kritikus szemmel fordulnak a műfajhoz, újraértelmezik az alapvető tartópilléreit. Eltörlik a happy endet, mely a romantikus melodráma egyik alapvető kelléke volt, a szerelmet sokszor őrlődésre, plátói vágyakra cserélik, passzivizálják az aktív hősöket, a könnyedséget, játékosságot pedig filozófiai-pszichológiai mélységekre rántják le.³

A filmes műfajelméletben létezik egy meglátás, miszerint a kortárs film kétféleképpen viszonyul a klasszikus műfajokhoz: eklektikus iróniával vagy „új őszinteséggel”. Ez két nagyon eltérő attitűd, mellyel a különböző alkotók feldolgozzák és újrahasznosítják a filmtörténet kezdete óta született műfajokat. Az eklektikus irónia munkamódszere az önreflexivitasban, a posztmodernségben, a stílusjegyek játékos kiforgatásával ér el hatást, ezzel szemben az „új őszinteség” módszere a keresés. Kutatás valami elemi szépség és tisztaság után, mellyel megpróbálják működtetni a műfaj alapvető (régén kialakult és régóta használatban lévő) szabályrendszerét.⁴

Celine Song egyértelműen ehhez a vonulathoz kapcsolódik *Előző életek* című filmjével. A történet egy koreai férfi (Hae Sung) és egy nő (Nora) kapcsolatát követi végig, akik gyermekkorukat Szöulban töltik, majd tizenkét évesen a lány a családjával Kanadába emigrál. A fiú Szöulban marad, és tizenkét év múlva keresni kezdi a lányt. A nagy időugrásokkal teletűzdelt sztori huszonnégy éven keresztül követi a sorsukat, mely néha találkozik, néha távolodik egymástól, néha erősödik, néha halványul a múltó idő célkeresztjében. Végül a már régóta házas Nora, és Hae Sung egy new york-i bárpulznál kötnek ki hajnalban, és kénytelenek számot vetni a sorssal, a szerelemükkel, mely sosem öltött igazán fizikai valót, a kulturális

³ Vö. Hungler Tímea: Néma sirámok. A melodráma műfaj története. *Filmtett* (<https://filmtett.ro/cikk/a-melodrama-mufajtortenete-3-1>)

⁴ Vö. Gyenge Zsolt: Tiszteletudó műfajtalankodás. Lars von Trier és a műfajiság a Hullámtörés és a Táncos a sötétben példáján keresztül. *Apertúra*, 2007. ősz. (<https://www.apertura.hu/2007/osz/gyenge/>)

gyökereikkel, melyektől akár akarnak, akár nem, szabadulni nem tudnak. És végül Nora meghozza élete legfájdalmasabb döntését azzal, hogy elengedi Hae Sungot, akihez valamiért még ennyi eltelt év után is mélyebb kötelékek fűzik, mint a tulajdon férjéhez.

II. Szerelem és „injon” mint filozófiai fogalmak az esztétikum szolgálatában

Az *Előző életek* sok tengely mentén mozog, viszont központi kérdésének talán a szerelem mibenlétét teszi meg, és igyekszik filozófiai igényességgel is kidolgozni az általa vizsgált és bemutatott élethelyzeteket. És az alkotó bölcsességét mutatja, hogy a szereplőinek érzéseire és útjaira két oldalról is rákérdez: az ösztön és az idő felől. Jelen esetben az ösztönt nem mint biológiai fogamat értsük, hanem inkább az élethez való akarat metaforáját (mely „az ember legbensőbb lényege”⁵), schopenhaueri értelemben⁶, és az időről sem órára vagy naptárra asszociáljunk, hanem sokkal inkább annak a megértésére, hogy a múlt és a jelen nem elválasztható egymástól, mivel a múlt egésze a jelen részét képezi, az egész együtt létezik egyfajta tudattalan mozgásban.⁷

A szerelem mint a hétköznapi szóhasználaton túli elvont tartalommal felruházott fogalom a filozófiai gondolkodás egyik fontos, sokszor interpretált kérdése. Hogyan viszonyulunk az időhöz, melyben az életünk lejátszódik és melynek teljes mértékben alárendelődik? Hogyan viszonyulunk a sorshoz, mely a meghozott döntések és a feltételes módú álmodozások közötti süppedős területen tanyázik? Vannak-e egyáltalán jelenben meghozott döntéseink, ha szerelemről van szó, vagy csak újraértékelünk múltbeli eseményeket, és lejátszunk jövőbeni forgatókönyveket? Hihetünk-e abban, hogy okkal történnek dolgok, vagy csak a belső énünk hiányos ismerete által gerjesztett ismétlődések marionett-bábjai vagyunk? Ugyanazt a történetet játsszuk újra és újra és minden változatlan, vagy ugyanazt játsszuk újra, de a világ dolgai közben másként áradnak ránk?⁸

Celine Song autofikciós elemekkel tűzdelt filmjében bevezeti az „injon” (vagy „In-yun” fogalmát). E szerint a jellegzetes koreai (buddhista) spirituális gondolat szerint a lelkek a reinkarnációban újra és újra találkoznak egymással, ezt nevezik „előző életeknek”. Ezek lehetnek nagy szerelmek, barátságok, egy-egy nézés, érintés, bármi. Valami dolguk van egymással, ezért akár sok ezer számú ilyen kötést létrehozhatnak, melyek közül néhány nagy jelentőséggel bír, néhány pedig nem igazán, és az ember sosem tudhatja, hogy a mostani élete

⁵ Schopenhauer, Arthur: Szerelem, élet, halál (szerk. Dörömbözi János). Budapest, Göncöl Kiadó, 1989. 24.

⁶ Vö. Schopenhauer, Arthur: Szerelem, élet, halál (szerk. Dörömbözi János). Budapest, Göncöl Kiadó, 1989. 96-125.

⁷ Vö. Olay Csaba, Ullman Tamás: Kontinentális filozófia a XX. században. Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2011. 76-78.

⁸ Kirk, Raven, Schofield: A preszókratikus filozófusok. Budapest, Atlantisz Könyvkiadó, 1998. 290-294.

az éppen melyik. Az, amelyikben egymásnak teremtődtek a másik emberrel, vagy az, amelyikben csak a kabátjuk szegélye összeér egy forgalmas utcán, de talán az, melyben mély érzelmeket táplálnak egymás iránt, de az útjuk mégis más.

Ez a gondolat összecseng a platóni anamnézissel, az emlékezés elméletével, mely szerint minden, amit tudunk a világról, valójában visszaemlékezés, a lélek korábbi létezéseiből származó tudás, melyet részben már elfelejtettünk. Mindez az „ideák világában”, egy szellemi világban történt, ahol minden a lehető legtökéletesebb formában létezik. Az emberi testbe való születéssel ezt a tudást nagyrészt elveszítjük, viszont a lélek arra törekszik, a visszaemlékezés által, hogy ebből a tudásból és tapasztalatból minél többet visszaidézzon.⁹ Ahogy a film szereplői az „injon” filozófiai gondolatán merengenek, az mélyen rezonál a Platón által megálmodott halhatatlan lélek fogalmával.¹⁰ Így, amikor Nora és Hae Sung arról elmélkednek, hogy a kapcsolatuk bármelyik másik életben vagy világban másféle dinamika szerint működhetne-e, vagy, hogy annak ellenére, ahogy alakult az életük, mégis egymásnak vannak rendelve, akkor ez a gondolat kilép a new york-i bár szűkös miliójéből, és interkulturálissá válik, évezredek talánnyá.¹¹ Mintha a halhatatlan lélek és végtelen számú eshetőség vitatkozna arról, hogy szükséges-e beszélnünk egyáltalán az időről.

III. Döntés, mint esztétikai és etikai dimenzió

Amikor ugyanannál a bárpultnál Nora és Hae Sung koreaira vált, és elkezdenek eshetőségekről beszélni, az „injon”-féle idealizált és eszményi szerelemfelfogás kissé háttérbe szorul, mellé egy újabb mély réteg fészkel be, a szorongás képében. A szorongást a döntéshozatal hívja életre. Hae Sung számára a helyzet kicsivel egyszerűbbnek látszik, mivel szándékkal érkezik Amerikába: megvallja a szerelmét Noranak. Bizonytalan háttérrel jött, mivel vagy van barátnője, aki hazavárja Koreába, vagy nincs, ő sem tudja pontosan eldönteni, de a nézőnek olyan érzése van, mintha nem is lenne neki túlságosan fontos ez a kérdés. Ellenben Nora látszólag harmonikus kapcsolatban él, a férje támogatja mindenben. Hasonló az érdeklődési körük, mindketten írók. Kiepipítették egy biztos egzisztenciát, megvannak a maguk dolgai, és visszavezetik a kapcsolatukat egy romantikus kiindulóponthoz: egy művésztelepen eltöltött időszak elején találkoznak, végigbeszélgetik az estét, és Nora az „injon”-ról áradozik a férfinak. Viszont itt még egészen másképpen áll a témához, mint majd

⁹ Vö. Störig, Hans Joachim: *A filozófia világtörténete*. Budapest, Helikon Kiadó, 2005. 124-134.

¹⁰ Platón: *Phaidrosz*. In.: *Platón válogatott művei*. Budapest, Európa Kiadó, 1983. 521-529.

¹¹ Vö. Schopenhauer, Arthur: *Szerelem, élet, halál* (szerk. Dörömbözi János). Budapest, Göncöl Kiadó, 1989. 25. „végtelen idő folyt le születésem előtt – mi voltam én az egész idő alatt? – metafizikailag tán azt lehetne felelni: Én mindig Én voltam: azaz, akik ez idő alatt azt mondták, Én, azok mind Én voltam.”

sok évvel később fog, ugyanis ekkor inkább a csábítás eszközeként használja fel hazájának bölcséletét. Sok évvel később, a bárpultnál, már az „injon” felemlegetése is szorongással tölti el: mélyen identitásbeli kérdésnek fogja fel, a lelkében megütőköző dimenziók csataterének. Élete két legfontosabb férfialakja között ül, és tudja, hogy bárhogyan is dönt, valamit mindenképpen el fog veszíteni. Ez okozza az alapvető szorongásélményt. A rá ható érzelmek erősen ambivalensek, kierkegaard-i értelemben egyszerre áll az esztétikai és az etikai dimenzió nyomása alatt.¹² Hae Sung a gyermekkori és fiatalkori szerelem, köré szerveződik minden, ami az esztétikai stádium mozgatórugója: vágy, kellemes érzések a fiatalkorral és a szülőfölddel kapcsolatban, és egy múltbéli, romantikusan felnagyított elemekkel színezett, idealizált szerelem képe. Ezzel szemben az etikai dimenzió Nora férje körül összpontosul: hozzá kapcsolja az elköteleződés, a művészi harmónia, az amerikai léttel nyert új identitás, és a döntéshozatal képessége. Amikor Hae Sung feltűnik az életében, Nora egy kissé mindig döntésképtelen lesz, így válik a kapcsolatuk közel harminc évig tartó őrlődéssé, melyet egyenlő egységekre (tizenkét éves korszakokra) bont fel az emberben lezajló lelki fejlődés útja. Nora csak akkor érhet el egy nyugvópontra, hogyha a vágyott valóság (Hae Sung) és a választott valóság (Arthur) között ingázva végül magában döntéshozatalra jut. Nora nagy fájdalom árán dönt, Arthur mellett marad, mellyel talán elvágja élete periodikusan ismétlődő szorongásának gyökerét.

Viszont nehéz lenne kijelenteni, hogy megoldás született a filmben, mivel, mint minden pontján, itt is a levegőben lebeg a „mi lenne, ha” utánérzés. Mivel a filmben Hae Sung nemcsak mint fizikai szereplő van jelen, hanem értelmezhető úgy is, mint egy másik élet szimbóluma. Ő testesíti meg mindazt, ami Nora lett volna, hogyha az élete bizonyos szakaszain másképpen dönt. A film egyik magvát ez az érzélem adja: a döntés fájdalmas tudomásul vétele végtelenbe mutató bánkódással vagy elfogadva azt, hogy így kellett lennie. Ez egy rendkívül mélyen egzisztencialista gondolat, mely nagyon szépen fészkel a mélyére ennek a csendes, minimalista eszközökkel előadott drámának.

IV. Idő a szerelemben, szerelem az időben

Hagyományosan úgy gondolunk a szerelemre, mint valami időtől független szubsztanciára, a költőiség és ihletettség lilaködén keresztül mindig az idő fölé helyezzük. Ha a szerelemre, mint a szerelmes által örökkévaló érzésre gondolunk, akkor is arra juthatunk, hogy a szerelem utáni vágy egyfajta kitekintés arra a területre, egyfajta határzónára, ahol a tudat hétköznapi pontja használt kódjai nem működnek megfelelően, az az ember, aki erre a határmezsgyére tekint,

¹² Vö. Störig, Hans Joachim: *A filozófia világtörténete*. Budapest, Helikon Kiadó, 2005. 416-420.

„kívül áll az időn”.¹³ Pedig a szerelem, mint érzelem mindig mélyen beágyazódik az ember identitásába, hamar narratívává válik, megtelik történettel, melyet folyamatosan átrágunk és újraértelmezünk a mozgó időben. A filmben Nora és Hae Sung szerelmének világos narratívája van, mely a már említett periodikus időtávokra szabdalja az életüket, viszont a szerelmüknek sosincs igazán jelenje. Ahogy az időfilozófia is kétségekkel tekint a jelenre, mint pillanatnyilag fennálló állapotra, úgy a filmbeli románc is inkább a múlt és a jövő tengelyén mozog. Telnek az évek, történnek dolgok, és Nora és Hae Sung újra meg újra egymás mellé sodródnak, kapcsoltuk ciklikus. Nem szigorúan vett időpontokban zajlik, hanem sokkal inkább lezárt múltidézgetésben, és a homályos jövő felé irányuló, ki nem mondott ígéretekben. A szerelmük egy jól meghatározott pontig figyelmen kívül hagyja a jelent, és ezáltal az idő rétegződéseiben bujkál, ahol a hétköznapi élet „most”-jával nem kell szembenézni. Itt lakik az időtlenség, itt laknak a vágyaik, itt laknak az emlékeik, magukról, a hazájukról, és arról, milyen volt nagyon fiatalnak lenni és azt gondolni, hogy bizonyos dolgok talán sosem változnak a világban. A film zárásakor Hae Sungot úgy engedjük el, hogy még érezhetően hisz ebben a paradicsomi állapotban. Ellenben Nora megért valami nagyon fontosat: a szerelem nem lehet időtlen érzés, mert akkor sosem lesz valóságos, akárcsak az ő szerelme Hae Sunggal. Nem kell megérteni, csak el kell fogadni az idő múlását, és akkor kerül közel a szerelem valódiságához, ahol már nem tudja az ember körülpáncélozni magát; az időtlenség illúziójának elengedése magában hordozza a veszteségek és sérülések lehetőségét is. A filmben ábrázolt szerelem a periodikus, filozófiailag leírt időfogalmon kívül egy másik értelmezési térbe is elkalauzolja nézőjét; mi van, hogyha a meghatározott idő burkát lefejtve a végtelenséget kapjuk? Az „injon” szépen rezonált Platón gondolataival a halhatatlan lélekről és az ideák világáról, viszont a filmbeli szerelem egyszerre nagyon szépen körülsumfordálja Nietzsche „örök visszatérés”-gondolatát is. E szerint nem a világállapot ismétlődik körülöttünk, hanem az „én” cselekvése a *mostban*. Az embernek úgy kell gondolnia a cselekedetére a jelenben, mintha az már végtelenszer megtörtént volna a múltban, és végtelenszer meg fog történni a jövőben.¹⁴ Ez egyszerre szül szorongást a végtelen idő felfoghatatlanságával szemben, és készlet arra, hogy a cselekvő én egy mélyebb, morális szinten is megalapozza döntéseit. Visszaulva az *Előző életekre*; vajon a végtelen számú lehetséges „kötés” két ember között megengedhetővé teszi-e, hogy az én etikai dimenziói sérüljenek? Hae Sung, Nora és Arthur kapcsolatát vajon a sors, az erkölcs (a lehetséges helyes út) vagy az ösztön imperatívuszai határozzák meg?

¹³ Kierkegaard, Søren: *A szorongás fogalma*. Budapest, Göncöl Kiadó, 1993. 51-52. 177.

¹⁴ Vö.: Ullman Tamás: *Az örök visszatérés imperatívusza*. *Holmi*, 2004/10.

V. Nora árnyéka – Az identitás alakzatai a filmben

Az identitás nem stabil, hanem folyamatosan alakuló anyag.¹⁵ Van egy történet, amit kommunikálunk magunkról a külvilág felé és önmagunknak egyaránt. Ez a történet sohasem állandó, a ránk ható események és érzelmek sorozata bővíti és újraértelmezi.¹⁶ A filmben Hae Sung egyfajta erőként van jelen, mely arra készíti Norat, hogy újragondolja és tovább írja az identitásának történetét. Az idő múlásával Nora identitásában újabb és újabb dimenziók nyílnak meg, melyek folyamatosan döntés elé állítják. Ahogy már korábban szóba került, Nora életének talán legfontosabb döntése, amikor a két út között választ: az egyik út Hae Sunghoz kapcsolja, a másik Arthurhoz. Vágy kontra választott élet. Nora a döntésével nemcsak saját lelki dimenzióját jelöli ki, hanem körülhatárolja a jelenlegi identitását, kijelöli önmaga határait. A vágyott élete a koreai gyermek-énjéhez szeretné láncolni, ahol minden az anyanyelv jól strukturált alakzatai közé van rendezve, ahol minden ismerős és a dolgok és helyek, a mozdulatok a szeretet tintájával vannak megjelölve. Erre ráadásul még ráerősít a filmnyelv is, mivel nagyon otthonosnak és szerethetőnek festik le a képek Szöul metropolita forgatagát. Átvitt értelemben, ahányszor csak Nora ránéz Hae-Sungra, olyan mély és elfojtott tudati struktúrák között találja magát, ahol a férfi szinte nem is egy másik ember, hanem egy Nora számára otthonos érzetet keltő, jelekkel túlszűfolt felület.

A választott élete egy új identitás létrehozását követeli meg. Megszületik Nora (a testvérével lefolytatott hatalmi harcot elveszítve választja magának az új nevet a koreai helyére, eredetileg Na-Jong volt), a bevándorlóból lett amerikai nő, szépen egyengetett karrierrel, megfelelően leterhelve a munkája által, aki később a férjével a művészi lét kiváltságos pozíciójából szemlélheti a világot.

Nora és Hae Sung az individuációs folyamat különböző lépcsőfokain állnak, melynek során integrálják magukba a tudattalan tartalmakat, és ennek elemzése közben próbálnak teljesebb képet kialakítani a kapcsolatukról. Jungiánus értelemben a teljessé válás hosszú és rögzös útját járják be a film alatt eltelt években.¹⁷ A kapcsolatuk és szerelmük útja végig a racionalitás felett lebeg, a lehetőségek és eshetőségek mélyebb rétegeiben mozog.

Ha archetipusos olvasatokat keresünk a filmben, nem tévedünk, hiszen egy szépen végigrajzolt kollektív emberi élmény vonalát követheti végig a néző. Hae Sung és Nora szerelme, és annak állomásai, átélhető bármely ember számára, mert nagyon általános, de

¹⁵ Vö.: Fehér M. István: Sorseseemény és narratív identitás. *Magyar Filozófiai Szemle*, 2015/4. (<http://filozofiaszemle.net/wp-content/uploads/2016/10/Feh%C3%A9r-M.-Istv%C3%A1n-Sorseseem%C3%A9ny-%C3%A9s-narrat%C3%ADv-identit%C3%A1s.pdf>)

¹⁶ Vö. Olay Csaba, Ullman Tamás: Kontinentális filozófia a XX. században. Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2011. 251-252.

¹⁷ Vö.: Jung, C.G.: Az archetipusok és a kollektív tudattalan. Budapest, Scolar Kiadó, 2020. 265-281.

mégis örökérvényű mozzanatokból tevődik össze: gyermekkori találkozás, aztán szerelemmé alakuló barátság, kényszerű elválás, újra egymásra találás (mely érdekes módon, a fizikai távolság miatt, csak a digitális térben zajlik), újra elválás, és megint találkozás, majd búcsú, mely inkább nyugvópontra helyezés.¹⁸ A kapcsolatuk végső tanulsága talán az a mélyen univerzális üzenet, hogy az embernek néha az életében meg kell küzdenie azzal, hogy van olyan kapcsolat és kötődés, mely a beteljesülés nélkül zárul le, és ezáltal lesz a személyiség formáló ereje.

VI. Kérdések a feldolgozáshoz?

- Mi az első érzés, mely a film megtekintése érkezik?
- Milyen érzés lehet új életet kezdeni egy számunkra teljesen ismeretlen világban?
- Mit gondolunk, hogy a film mennyire szól a valóságról, és mennyire a lehetőségekről, melyeket nem élünk meg?
- Létezhetnek olyan „előző életek”, melyekről nincs tudomásunk?
- Mi a meghatározóbb az életben, a vágyak vagy a döntések?
- Vannak sorsszerű kapcsolatok?
- Hogyan viszonyulhatunk az „injon” kínálta életszemlélethez? Mit mond erről a film?
- Miért nehéz elengedni valakit, aki igazából csak időszakosan és részlegesen tartozik hozzánk?
- Mit jelképez számodra Nora választása a film végén?

¹⁸ Vö.: Jung, C.G.: Két írás az analitikus pszichológiáról. Budapest, Scolar Kiadó, 2016. 80-108.

3.

ELFOGADÁS

KÜLÖN FALKA (2021)

Szabó Réka

Reke Balázs

2025.

ELFOGADÁS

Külön falka (2021)

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 kibontakozó felnőtt korosztályú tanulókkal. Az interaktív foglalkozások középpontjában a *Külön falka* (2021) című film áll, amely lehetőséget ad a fiatalok számára, hogy saját tapasztalataikhoz kapcsolódva gondolkodjanak el a kapcsolódás és a valahova tartozás jelentőségéről. A beszélgetések során a fiatalok megfogalmazhatják, hogyan élik meg a közösségeikben való jelenlétet: milyen érzéseket kelt bennük, ha elfogadják őket, milyen sebeket okozhat a magány vagy a kirekesztés, és hogyan hat mindez arra, hogy képesek-e elfogadni saját magukat. A film feldolgozása lehetőséget ad arra, hogy a fiatalok saját élethelyzetükhöz kapcsolódva gondolkodjanak a társas lét serdülő- és kibontakozó felnőttkorban megjelenő specifikumairól, a beilleszkedés és önazonosság közötti egyensúlyról. A reflexiók során a digitális korszak kihívásai is megjelenhetnek, amelyek napjainkban különösen alakítják a fiatalok közösségi tapasztalatait. A cél tehát az, hogy a diákok a filmélmény hatására meg tudják fogalmazni a saját érzelmeiket és gondolataikat a témával kapcsolatban, tudatosabban rálássanak az emberi kapcsolatban rejlő 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. A beszélgetések lebonyolításánál érdemes figyelni arra, hogy a személyes megosztások ne váljanak túlzottan intim irányúvá, hiszen a csoporthelyzetben ez könnyen szorongást kelthet. A facilitátor feladata, hogy támogassa a résztvevőket saját tapasztalataik megfogalmazásában,

de ne tereje túlzottan személyes irányba a beszélgetést. Hasznos lehet például általános kérdésekkel, metaforákkal vagy mindennapi példákkal segíteni az önreflexiót, amelyek biztonságos teret teremtenek az érzések kifejezéséhez, ugyanakkor elkerülik a túlzott kitérültség kockázatát. Ugyanakkor mindig legyen nyitott tér arra, hogy aki szeretné, megoszthassa saját gondolatait vagy élményeit. Hasznos, ha a beszélgetésben hangsúlyosan jelen van az empátia, a különböző nézőpontok elfogadása, és az, hogy nincs egyetlen helyes válasz.

1. Ráhangolódás – Az első benyomások és érzelmi rezonancia

A filmélményhez kapcsolódó első benyomások és érzelmi megélések megosztása a feldolgozó beszélgetések elején segíthet abban, hogy a résztvevők elinduljanak az önreflexió útján, és biztonságos keretek között kezdjenek el gondolkodni saját belső folyamataikról. Ez a szakasz elősegíti az érzelmi tudatosság fejlődését, amely a serdülőkori és fiatal felnőttkori önismeret egyik kulcseleme. Amikor a fiatalok reflektálnak arra, hogyan hatott rájuk a film, gyakorolják a saját érzelmi reakcióik felismerését és verbalizálását, ami hosszú távon segíti őket abban, hogy tudatosabban kezeljék érzéseiket és kommunikálják azokat mások felé. A ráhangolódást segítő kérdések nem igényelnek mély, vagy személyes önfeltárást, mégis lehetőséget kínálnak arra, hogy a fiatalok kifejezzék élményeiket és benyomásaikat. Az esetleges szorongás csökkentése érdekében, érdemes már a feldolgozás korai szakaszában kiemelni, hogy minden egyéni megélés érvényes és értékes. Az érzelmek és asszociációk megosztása közösségi élményt is teremt, hiszen a csoporttagok felismerhetik, hogy másokban is hasonló érzések vagy gondolatok születtek, ami erősíti a kapcsolódást és a biztonságérzetet. Mindezek segítenek abban, hogy a feldolgozó beszélgetés nyitott, őszinte és biztonságos légkörben induljon, és megalapozzák a további, mélyebb témákhoz vezető közös munkát.

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?*

2. A filmélmény feldolgozása, azonosulási pontok keresése

A filmélmény feldolgozása olyan biztonságos teret teremt, ahol a résztvevők egy fiktív történeten keresztül reflektálhatnak azokra a kérdésekre, amelyek saját életükben is meghatározóak lehetnek. A feldolgozás ezen szakasza közvetett megközelítést kínál: a fiatalok a karakterek szemszögéből vizsgálhatják meg a magány, a valahova tartozás, az elfogadás vagy éppen az önfogadás dilemmáit, miközben elkerülik a túlzott személyes kitettséget. Ez az indirekt forma különösen fontos ebben az életkorban, hiszen a fiatalok, különösen a serdülők érzelmi világa intenzív, ugyanakkor gyakran nehézséget okoz számukra az érzéseik, problémáik vagy szorongásaik pontos megfogalmazása és kifejezése. Sokkal könnyebben reflektálnak egy fiktív szereplő döntéseire, dilemmáira és élethelyzetére, hiszen ebben a közvetett formában kisebb a személyes kitettség, nem saját sebezhetőségükről kell nyíltan beszélniük. A film ily módon projektív felületként szolgál, lehetővé válik, hogy a fiatalok saját tapasztalataikat, bizonytalanságaikat és belső konfliktusaikat vetítsék bele a látottakba. A karakterek elemzése és a cselekményhez kapcsolódó kérdések segítenek abban, hogy a fiatalok felismerjék a kirekesztettség, a magány, a valahova tartozás, a kapcsolódás iránti vágyakozás és az önfogadás dilemmáit, anélkül, hogy közvetlenül saját érzéseikről kellene beszélniük. Ez indirekt módon lehetőséget teremt az önreflexióra, miközben fenntartja a biztonságos távolságot a személyes kitárulkozástól. A filmhez kapcsolt személyes asszociációk lehetőséget nyújtanak arra, hogy a résztvevők megvizsgálják saját élethelyzeteiket, tapasztalataikat, és finoman átlépjenek a film cselekményétől a saját valóságuk felé vezető hídon. A csoportban zajló beszélgetés ráadásul modellhelyzetként működik: segít gyakorolni a véleményformálást, a másik nézőpontjának meghallgatását, valamint a saját gondolatok biztonságos keretek közötti kifejezését.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Milyen tulajdonságokkal jellemeznétek a két főszereplőt? Mik az erősségeik és gyengeségeik? Hogyan viszonyulnak a környezetükhöz?*
- *Mi motiválhatta Nikit abban, hogy minden akadály ellenére kapcsolatot keressen az apjával? Mit árul el ez az ő belső szükségleteiről és vágyairól?*
- *Mi magyarázhatja, hogy Tibor és Niki ragaszkodtak egymáshoz, annak ellenére, hogy valójában alig ismerték egymást?*
- *Észrevettétek, hogy mindkét főszereplő keresi a helyét a világban? Milyen jelek utaltak erre a filmben?*

- *Hogyan mutatta be a film Niki és Tibor elszigeteltségét? Mely jelenetek fejezték ki leginkább a magányukat?*
- *Szerintetek miért érezhette úgy Niki, hogy másnak kell mutatnia magát a kortársai előtt? Hogyan kapcsolódik ez az elfogadottság iránti igényhez?*
- *Milyen szimbolikus jelentőséget tulajdonítanak Niki cipőjének? Hogyan járult hozzá a történethez és a karakter belső küzdelmeinek bemutatásához?*
- *Mit tehetett volna Tibor annak érdekében, hogy könnyebben elfogadják őt a környezetében? Milyen belső és külső tényezők akadályozták ebben, és hogyan értelmezhetjük a döntéseit?*
- *Hogyan láttátok Tibor önmagához és a múltjához való viszonyát? Milyen hatással volt ez a lánya felé tanúsított magatartására?*
- *Hogyan értelmezték a film címét, a Külön falka metaforáját? Mit üzenhet ez a kapcsolatokról, a közösségről és a kívülállásról?*
- *Mit gondoltok, miért fordult vissza Tibor a film végén? Mit jelenthet ez a döntése az apa-lánya kapcsolatra nézve?*
- *Ha a film végén tanácsot adhatnátok Nikinek vagy Tibornak, mi lenne az? Hogyan segítené őket ez az önelfogadásban, illetve a kapcsolataik alakításában?*

3. Magány és egyedüllét

A serdülő- és a kibontakozó felnőttkor az élet olyan szakasza, mely az identitáskeresésről, az önállósodásról és a társas kapcsolatok átalakulásáról szól (Ruiz, & Yabut, 2024). A megtartó közeg, a kielégítő, támogató kötelékek hiánya különösen érzékenyen érinti ezt a korosztályt, a tartós magány szorosan összefügg a mentális egészségi problémák megjelenésével (Matthews, et al., 2023). A magányról való beszélgetés teret ad annak, hogy a résztvevők felismerjék: ez az érzés univerzális, minden ember életében jelen lehet, mégis nagyon különböző módokon tapasztalható meg. Már az is oldhatja a feszültséget, ha a fiatalok ráébrednek arra, hogy nincsenek egyedül az érzéseikkel, és a kortársaik is küzdenek hasonló élményekkel. Ez önmagában csökkenti az elszigeteltség érzését, erősíti a közösségi összetartozás élményét, és elősegíti az empátiát egymás iránt.

A közös beszélgetés során érdemes különválasztani a magány és az egyedüllét fogalmát. A magányt többnyire fájdalmas, hiányt keltő és elszigetelő élményként éljük meg, amelyben kapcsolataink mennyisége vagy minősége elmarad a vágyottól (Supke, Hahlweg, Job & Schulz, 2025). Az ember gyakran akkor sem érzi magát valóban kapcsolódónak, ha fizikailag mások

veszik körül. Érdemes kiemelni, hogy a fiatalok körében gyakran megfigyelhető az egyedülléttől való szorongás vagy annak kerülése (Corsano, Grazia, & Molinari, 2019). Ennek következtében sokan kényszeresen igyekeznek társas helyzeteket teremteni maguk körül, ám ezek a kapcsolódások sokszor felszínesek, és nem nyújtanak valódi érzelmi biztonságot. Ez a mechanizmus hosszabb távon fenntarthatja vagy akár fokozhatja is a magányosság élményét. A beszélgetés során támogathatjuk a fiatalokat abban, hogy felismerjék: az egyedüllét nem feltétlenül negatív állapot, hanem lehetőség is önmaguk megismerésére és saját szükségleteik tudatosítására. Az egyedüllét lehet pihentető, önreflexiót hozó tapasztalat, amely akár belső erőforrásként is szolgálhat (McVarnock, Cheng, Polakova, & Coplan, 2023). Ez a különbségtétel segíthet a fiataloknak tudatosabban viszonyulni saját élményeikhez, és megérteni, mikor van valóban szükségük mások társaságára, és mikor jelenthet inkább töltekezést az önmagukkal töltött idő.

Fontos tapasztalatot ad annak felismerése, hogy a modern kapcsolattartási formák, például a közösségi média, egyszerre kínálhatnak lehetőséget a kapcsolódásra és hordozhatják a magányosság kockázatát is (Pum, Salama, Lin, Kirschmann, Johnston, & Hendel, 2025). A magányosság élményének vizsgálatakor különös figyelmet érdemel a digitális világ hatása, hiszen a fiatalok társas interakcióinak jelentős része ma már online közegben zajlik. A közösségi média és a folyamatos elérhetőség látszólag állandó kapcsolódási lehetőséget kínál, ugyanakkor a gyakorlatban gyakran éppen az elszigetelődés érzését erősíti. A közösségi platformokon tapasztalt interakciók sokszor felszínesek, rövid életűek, és nem feltétlenül nyújtanak valódi érzelmi biztonságot. Emellett a fiatalok folyamatos összehasonlításnak teszik ki magukat: mások idealizált, gondosan szerkesztett önbemutatói könnyen vezethetnek önértékelési nehézségekhez, és mélyíthetik a magányosság élményét. A csoportos feldolgozó beszélgetések során ennek a jelenségnek a közös átgondolása segítheti a fiatalokat abban, hogy reálisabban és kritikusabban szemléljék az online térben zajló kapcsolódásokat. Ezzel párhuzamosan a beszélgetés ráirányíthatja a figyelmet arra, hogy mely kapcsolódási formák – legyen szó baráti beszélgetésekről, családi kötődésekről vagy közösségi élményekről – jelentenek számukra valódi támaszt és erőforrást. A beszélgetések rámutatnak arra is, hogy mindenkinek vannak olyan erőforrásai – emberek, helyek, tevékenységek –, amelyek kapaszkodót nyújtanak, amikor felerősödik a magány érzése.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Ha a magány egy időjárás lenne, szerinted milyen lenne, és miért éppen olyannak képzeled el?*

- *Inkább csendnek vagy inkább zajnak érzed a magányt?*
- *Érezted már úgy, hogy hiába vesznek körül barátok vagy családtagok, mégis magányosnak érezted magad? Szerinted miért alakulhat ki ez az érzés?*
- *Átélted már, hogy egy baráti társaságban vagy közösségben kívülállónak érezted magad? Hogyan élted meg ezt az élményt?*
- *Előfordul, hogy szándékosan választod az egyedüllétet? Mikor érzed úgy, hogy az egyedüllét inkább megnyugtat vagy feltölt, és nem jár magányossággal?*
- *Volt már, hogy valaki csak azért csatlakozott valahova, hogy ne legyen egyedül?*
- *Szerinted a közösségi média és az online kapcsolattartás csökkenti vagy inkább növeli a magányosságot? Te személy szerint mit tapasztaltál ezzel kapcsolatban?*
- *Miért gondolod, hogy manapság sok fiatal érzi magát magányosnak, annak ellenére, hogy az interneten keresztül szinte mindenkivel kapcsolatban lehetünk?*
- *Volt már olyan időszak az életedben, amikor nagyon magányosnak érezted magad? Mi segített abban, hogy jobban érezd magad akkor?*
- *Nevezd meg a „három kapaszkodódat” (személy, hely, tevékenység) ha rád törne a magány érzése!*

4. Közösségek szerepe és a valahova tartozás igénye

A közösségekhez való tartozás és a valahova tartozás igénye alapvető emberi szükséglet, amely különösen hangsúlyossá válik a serdülő- és kibontakozó felnőttkor életszakaszában, hiszen a „befogadottság” érzése hozzájárul az egészséges önértékeléshez és identitás kialakulásához. (Allen, et al., 2024). A valahova tartozás stabil, pozitív kapcsolatok meglétét jelenti, és valódi, kölcsönös törődésen alapuló interakciókat foglal magában (Howard, Dadirai Gwenzi, Newsom, Gebru, & Gilbertson Wilke, 2023). A serdülőkor egyik legfontosabb pszichoszociális sajátossága a kortársakhoz való erőteljes odafordulás és a közösségekhez való tartozás megnövekedett igénye (Cole & Cole, 2006). A fiatalok önmaguk meghatározását részben a csoporttagságaikon keresztül élik meg, a közösséghez tartozás biztonságérzetet, érzelmi támaszt és önazonosságot nyújt, segíti személyes és szociális identitás megszilárdulását (Ragelienè, 2016). A csoportnormák és elvárások erőteljesen hatnak a fiatalok gondolkodására, döntéseire és értékrendjére. A tartós kötődések és a szociális támogatás a kibontakozó felnőttkorban is kiemelten fontos védőfaktort jelentenek (Lane, 2015). Ez az életszakasz az identitás megerősödésének kritikus időszaka, amelyben a fiatalok számos új kihívással szembesülnek. Ilyen kihívás például a tanulmányok és munka világába

való beilleszkedés, az önállósodás, a családtól való leválás, valamint a tartós párkapcsolatok és baráti hálózatok kiépítése. A biztonságos kötődések és a támogató társas kapcsolatok ezekben az átmenetekben pszichológiai erőforrásként működnek. A közösség befolyásoló ereje azonban akár káros is lehet, ezért érdemes lehet tudatosítani ennek kettősségét.

A közösségekhez való tartozás sokszínű: a család, az iskolai/egyetemi közeg, a baráti kör, sport- vagy szakkörök, illetve online csoportok mind eltérő szerepet tölthetnek be a fiatal életében. A közösségi hovatartozás sokszínűsége rámutat arra, hogy az identitás nem statikus, hanem folyamatosan formálódik a különböző csoportokhoz való kapcsolódások által (Erikson, 1968). A fiatalok gyakran más és más szerepeket vesznek fel különböző társas kontextusokban, másként viselkedhetnek a családjukban, mint az iskolában, vagy egy online közösségben. Ez a szerepválttatás egyfelől a társas kompetencia fejlődését szolgálja, másfelől azonban dilemmákat is szülhet az önazonosság kérdésében (Meeus, 2011). A feldolgozó beszélgetések lehetőséget adhatnak a résztvevőknek annak tudatosítására, hogy nem baj, ha különböző közösségekben különböző oldalakat mutatják meg, hiszen ez a társas fejlődés természetes része. Ugyanakkor érdemes közösen átgondolni, mikor élik meg ezt a szerepváltást önazonosnak, és mikor érzik úgy, hogy az az elvárásoknak való megfelelésből fakad. Az ilyen jellegű önreflexió elősegítheti annak felismerését, hogy mely helyzetekben érzik hitelesnek önmagukat, illetve mely közösségek támogatják a fejlődésüket, és melyek hatnak inkább korlátozóan. Ez a tudatosítás hosszabb távon segítheti a fiatalokat abban, hogy differenciáltabban értelmezzék saját közösségi szerepeiket, felismerjék a támogató és a destruktív csoporthatásokat, és tudatosabban válasszák meg, mely közösségekben szeretnének aktívan jelen lenni.

A közösségekkel kapcsolatos reflexió segíthet a fiataloknak abban, hogy megkülönböztessék a támogató és fejlesztő csoporthatásokat a káros, romboló dinamikáktól. A támogató közösségek biztonságos keretet nyújtanak, erősítik a kompetenciaérzést, előmozdítják az egészséges önkifejezést, és hozzájárulnak az identitás pozitív megerősítéséhez (Masten, Burt, Roisman, Obradović, Long, & Tellegen, 2004). Ezzel szemben a negatív hatású közösségekben gyakori a konformitásnyomás, a kirekesztés, az alá-fölérendeltség túlzott hangsúlya vagy a destruktív magatartásminták (például agresszió, deviancia) megerősítése (Rageliené, 2016). Az ilyen élmények hosszabb távon önértékelési problémákhoz, bizonytalansághoz vagy maladaptív viselkedési stratégiák kialakulásához vezethetnek. A téma feldolgozásában ezért kiemelt jelentőségű lehet, ha a fiatalok közösen átgondolják, mitől érzik „jónak” vagy „rossznak” egy közösséget. Ez a fajta gondolkodási keret segíthet abban, hogy felismerjék: a közösségi hovatartozás minősége legalább olyan fontos, mint maga a tartozás ténye. A fiatalok számára

hasznos tapasztalat, ha megfogalmazhatják, milyen értékeket, célokat, szokásokat és működésmódokat tartanak ideálisnak egy számukra biztonságot nyújtó, építő közösségben. Ez nemcsak a jelenlegi csoportélményeik tudatosabb értelmezését támogatja, hanem előrevetíti annak képességét is, hogy a későbbiekben érettebben válasszanak közösségeket, illetve aktívan hozzájáruljanak a közösségi normák alakításához.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Szerintetek miért olyan fontos az embereknek közösséghez tartozni?*
- *Milyen érzések jutnak eszedbe a „valahova tartozásról”, és miért pont az? Ha a „valahová tartozás” érzését egy mozdulattal, metaforával vagy képpel kellene leírnod, mi lenne az és miért? Gondolj egy tárgyra, természeti jelenségre vagy akár színre, ami számodra ezt az érzést szimbolizálja!*
- *Ti milyen közösségekhez tartoztok? Melyek a legfontosabbak számotokra? Hogyan alakult át a fontossági sorrend az elmúlt években?*
- *Szerinted mennyire határozza meg az identitásodat az, hogy milyen csoportokhoz tartozol? Hogyan befolyásolta valamelyik közösség, amelynek tagja vagy, azt, hogy ki vagy?*
- *Tudsz mondani egy konkrét példát, amikor egy csoporthoz tartozás formálta a világlátásodat, véleményedet, döntéseidet, vagy az értékrendedet?*
- *Képzeld el, hogy egy számodra fontos közösség holnaptól megszűnik – milyen változást éreznél önmagadban vagy a mindennapjaidban?*
- *Észrevetted már, hogy más arcodat mutatod vagy más szerepet veszel fel különböző közösségekben? Például másként viselkedsz az iskolai osztályodban, mint a családot körében vagy egy online fórumon? Szerinted miért van ez, és mit árul el ez rólad?*
- *Volt már részed olyan helyzetben, amikor egy közösség negatív hatással volt rád vagy valaki másra? Ha igen, mi történt, és mit tanultál ebből az élményből?*
- *Mit gondoltok, mitől válik „jóvá” vagy „rosszá” egy közösség? Ha lehetőség lenne rá, te milyen közösséget hoznál létre? Miről szólna, kiket szeretnél benne látni, és milyen közös szokásokat, élményeket, értékeket vagy célokat képzelnél el?*

5. Elfogadás és beilleszkedés

Az elfogadás és beilleszkedés témaköre központi jelentőségű a serdülő- és kibontakozó felnőttkorban, hiszen ebben az életszakaszban a kortárskapcsolatok minősége és a közösséghez való tartozás élménye alapvetően befolyásolja a fiatalok önértékelését, identitásformálását és pszichés jóllétét (Rageliené, 2016; Rejaän et al., 2022). A befogadó, támogató közösségi környezet védőfaktoroként hat: biztonságot, érzelmi támaszt és stabilitást ad (Butler et al., 2022), míg a kirekesztés, a bántalmazás és a bullying súlyos pszichológiai sérüléseket okozhat (Han, Ye, & Zhong, 2025). A téma közös feldolgozása segíthet abban, hogy a fiatalok tudatosítsák: saját viselkedésükkel ők maguk is hozzájárulhatnak a közösség légkörének alakításához, és felelőségük van abban, hogy mindenki biztonságban érezhesse magát. Fontos aspektusa a feldolgozásnak az is, hogy a fiatalok reflektáljanak arra, hogy az elfogadás hiánya gyakran nemcsak az áldozatra van romboló hatással, hanem a teljes közösség légkörét mérgezi, míg a befogadó attitűd mindenki számára biztonságosabb, nyitottabb környezetet teremt. Ennek tudatosítása segíthet abban, hogy a résztvevők felismerjék a saját szerepüket a közösségi normák fenntartásában és alakításában. A beszélgetések lehetőséget nyújtanak arra is, hogy a résztvevők átgondolják, mitől válik egy közösség valóban befogadóvá, milyen apró gesztusok vagy konkrét cselekedetek segíthetik az új tagok beilleszkedését, és miként tudják megelőzni, hogy bárki kirekesztve érezze magát. Ez a közös gondolkodás nemcsak empátiát erősít, hanem gyakorlati mintákat is kínál arra, hogyan lehet tudatosan és aktívan hozzájárulni egy támogató közösségi klíma kialakításához. A digitális világ külön megvilágítást érdemel, mivel az online térben zajló bántalmazás és kirekesztés más dinamikával bír, mint a személyes interakciók. Az anonimitás vagy a fizikai távolság sokszor csökkenti az empátiát, és felerősítheti az agresszív megnyilvánulásokat. Ugyanakkor a fiatalok számára hasznos felismerés lehet, hogy a szemlélőknek online is van felelősége: kiállhatnak az áldozat mellett, jelezhetik a problémát, vagy erősíthetik a pozitív közösségi normákat.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Mikor érzed magad biztonságban egy közösségben? Milyen dolgok vagy körülmények adnak számodra bizalmat és védeltséget egy csoporton belül? Hogyan mutatják ki mások feléd, hogy számítasz nekik?*

- Szerinted mitől lesz egy közösség igazán befogadó és biztonságos a tagjai számára? Mit tehetnek a közösség tagjai azért, hogy senki se érezze magát kirekesztve? Mi szükséges ahhoz, hogy mindenki számára pozitív legyen a légkör?
- Milyen hatással van szerinted egy közösségre, ha az a norma, hogy mindenkit elfogadnak és befogadnak? Hogyan befolyásolja ez a közösség hangulatát és a tagok egymáshoz való viszonyát?
- Érezted már, hogy valamit el kell rejtened magadból ahhoz, hogy elfogadjanak a többiek? Van olyan közösség, ahol sosem kellett szerepet játszani? Mi az, amit sosem adnál fel, csak hogy tartozz valahova?
- Átélted már, hogy bántottak, kirekesztettek egy közösségből, vagy esetleg voltál már tanúja ilyennek? Hogyan hatóthat ez a kirekesztett személyre? Mi segíthet túllépni rajta?
- Szerinted miben különbözik az, ahogyan az emberek online bántják egymást attól, amikor ez az offline történik? Miért lehet más az emberek viselkedése az online térben, mint személyesen?
- Találkoztál már olyan esettel a neten – például egy csoportban vagy a közösségi médiában – amikor valakit piszkáltak vagy kihagytak a többiek? Szerinted hogyan tud egy szemlélő a leghatásosabban kiállni az áldozat mellett ilyen helyzetben?
- Ha egy új személy érkezik a közösségbe, és azt veszed észre, hogy a többiek nem igazán vonják be őt a társaságba, te mit tennél, hogy segíts neki beilleszkedni? Hogyan éreztetnéd vele, hogy szívesen látjátok, és hogy ő is a csapat része?
- Te hogyan tudsz hozzájárulni ahhoz, hogy a közvetlen környezetekben elfogadóbb és befogadóbb legyen a légkör? Tudnál mondani egy apró lépést vagy konkrét példát, amit akár már holnap megtehetnél ennek érdekében?

6. Elfogadva lenni és elfogadni önmagam

Az önelfogadás és a közösségi elfogadottság viszonya különösen releváns kérdés a serdülő- és kibontakozó felnőttkorban, hiszen ebben az életszakaszban a fiatalok identitása, önértékelése és kapcsolati mintái még formálódóban vannak. Az, ahogyan a közösségeik visszajelzést adnak róluk, jelentősen befolyásolja, hogy miként tekintenek önmagukra, mennyire találjuk magunkat elfogadhatónak. A pozitív visszajelzések erősíthetik a fiatalok önbizalmát és hozzájárulhatnak a stabilabb önértékelés kialakulásához, míg a bíráló, kirekesztés vagy a feltételes elfogadás könnyen vezethet bizonytalansághoz, önértékelési zavarhoz vagy akár szorongáshoz (Ruan, Shen, Wu, Xu, & Yan, 2025). A közösségi

elfogadottság és az önfogadás közötti kapcsolat megértése segítheti a fiatalokat abban, hogy felismerjék: bár a külső visszajelzések jelentős mértékben formálják önképüket, hosszú távon az önmagukhoz való viszonyuk stabilitása adhat valódi biztonságot (Branje, 2021). A csoportos beszélgetések során érdemes rávilágítani arra, hogy az önfogadás nem azt jelenti, hogy valaki tökéletesnek látja magát, hanem azt, hogy képes reálsan és együttérzően viszonyulni saját erősségeihez és gyengeségeihez egyaránt, ez a belső biztonság pedig nagyobb ellenállóképességet ad a külső kritikával, a közösségi nyomással vagy a kirekesztéssel szemben (Ruan, Shen, Wu, Xu, & Yan, 2025).

A feldolgozó beszélgetésekben hasznos lehet az önazonosság és a hitelesség kérdését is körüljárni. Gyakran fordul elő, hogy a fiatalok bizonyos közösségekben csak úgy érzik elfogadottnak magukat, ha „feladnak” valamit önmagukból, vagy alkalmazkodnak a csoport normáihoz még akkor is, ha azok nincsenek összhangban saját értékeikkel. Ezeknek a helyzeteknek a tudatosítása segíthet felismerni, hogy a tartósan biztonságot nyújtó közösségek azok, ahol az egyén hitelesen lehet jelen. Ez a felismerés hozzájárulhat az egészségesebb kapcsolati minták és a stabilabb identitás kialakításához.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Mennyire fontos számodra, hogy mások mit gondolnak rólad? Hogyan változik ez attól függően, hogy kiktől van szó?*
- *Szerinted van különbség aközött, ha valakit „szeretnek” és ha valakit „elfogadnak”? Mit jelenthet a kettő közti eltérés?*
- *Hogyan befolyásolja az önképünket az, hogy milyen visszajelzéseket kapunk a számunkra jelentőségteljes közösségektől? Van e összefüggés aközött, ahogy magunkra tekintünk, illetve amilyenek a közösségeinket gondoljuk?*
- *Hogyan befolyásolja az önértékelésedet, ha a baráti körödben elfogadottnak, vagy épp ha kívülállónak érzed magad?*
- *Hogyan hat rád az, amit a környezeted mond rólad? Hogyan formálja ez az önmagadról alkotott képedet? Volt-e olyan élményed, amikor egy közösségtől kapott pozitív visszajelzés segített jobban elfogadnod önmagad?*
- *Képzeld el egy helyzetet, ahol nagyon szeretnél beilleszkedni egy csoportba, de úgy érzed, csak akkor fogadnak el, ha feladsz bizonyos részeitet önmagadból. Mennyire lennél hajlandó változtatni magadon a csoport elfogadása érdekében, és hogyan éreznéd magad a döntésed után?*

- *Mit jelent számodra az, hogy igazán elfogadod önmagad? Tudnál példát mondani olyan pillanatra, amikor ezt megtapasztaltad, vagy amikor éppen nehéznek találtad?*
- *Mit gondolsz, az önellfogadás tanulható képesség? Hogyan lehet fejleszteni?*

7. 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?*

Irodalomjegyzék

Allen, K. A., Greenwood, C. J., Berger, E., Patlamazoglou, L., Reupert, A., Wurf, G., ... & Letcher, P. (2024). Adolescent school belonging and mental health outcomes in young adulthood: Findings from a multi-wave prospective cohort study. *School Mental Health, 16*(1), 149-160.

Branje, S. (2022). Adolescent identity development in context. *Current opinion in psychology, 45*, 101286.

Butler, N., Quigg, Z., Bates, R., Jones, L., Ashworth, E., Gowland, S., & Jones, M. (2022). *The contributing role of family, school, and peer supportive relationships in protecting the mental wellbeing of children and adolescents*. *School Mental Health, 14*(3), 776–788.

Cole, M., Cole, S., R. (2006) *Fejlődéslélektan*. Budapest: Osiris Kiadó

Corsano, P., Grazia, V., & Molinari, L. (2019). Solitude and loneliness profiles in early adolescents: A person-centred approach. *Journal of Child and Family Studies, 28*(12), 3374-3384.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (Vol. 68). Norton.

Han, Z. Y., Ye, Z. Y., & Zhong, B. L. (2025). *School bullying and mental health among adolescents: A narrative review*. *Translational Pediatrics, 14*(3), 463–472.

Howard, A. H., Dadirai Gwenzi, G., Newsom, L., Gebru, B. T., & Gilbertson Wilke, N. (2023). The relationship between sense of belonging and well-being outcomes in emerging adults with care experience. *International journal of environmental research and public health, 20*(13), 6311.

Lane, J. A. (2015). Counseling emerging adults in transition: Practical applications of attachment and social support research. *The Professional Counselor*.

Masten, A. S., Burt, K. B., Roisman, G. I., Obradović, J., Long, J. D., & Tellegen, A. (2004). Resources and resilience in the transition to adulthood: Continuity and change. *Development and psychopathology, 16*(4), 1071-1094.

Matthews, T., Qualter, P., Bryan, B. T., Caspi, A., Danese, A., Moffitt, T. E., ... & Arseneault, L. (2023). The developmental course of loneliness in adolescence: Implications for mental health, educational attainment, and psychosocial functioning. *Development and psychopathology, 35*(2), 537-546.

McVarnock, A., Cheng, T., Polakova, L., & Coplan, R. J. (2023). Are you alone? Measuring solitude in childhood, adolescence, and emerging adulthood. *Frontiers in Psychiatry, 14*, 1179677.

Meeus, W. (2011). The study of adolescent identity formation 2000–2010: A review of longitudinal research. *Journal of research on adolescence, 21*(1), 75-94.

Pum, K., Salama, R., Lin, R., Kirschmann, J. M., Johnston, C. A., & Hendel, K. R. (2025). Combatting the Loneliness Epidemic Through Social Connectedness. *American Journal of Lifestyle Medicine, 15*598276251359116.

Ragelienė, T. (2016). Links of adolescents identity development and relationship with peers: A systematic literature review. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 25*(2), 97.

Rejaän, Z., van der Valk, I. E., & Branje, S. (2022). *The role of sense of belonging and family structure in adolescent adjustment*. *Journal of Research on Adolescence, 32*(4), 1354–1368

Ruan, Q. N., Shen, G. H., Wu, Y. W., Xu, D., & Yan, W. J. (2025). Linear self-acceptance and nonlinear social comparison: interacting influences on adolescent depression. *BMC psychiatry, 25*(1), 485.

Ruiz, W. D., & Yabut, H. J. (2024). Autonomy and identity: the role of two developmental tasks on adolescent's wellbeing. *Frontiers in Psychology, 15*, 1309690.

Supke, M., Hahlweg, K., Job, A. K., & Schulz, W. (2025). Long term patterns and risk factors of loneliness in young adults from an 18-Year longitudinal study in Germany. *Scientific Reports, 15*(1), 24025.

3. ELFOGADÁS

(KÜLÖN FALKA, 2021)

I. A Külön falka, mint szerzői- és dokumentarista realista film

Kis Hajni 2021-es debütáló nagyjátékfilmje alkotása, a *Külön falka*, hamar meghódította a nézőket és a kritikusokat egyaránt. Ez nem is csoda, hiszen Kis Hajni már korábbi kisjátékfilmjeivel is bizonyította,¹ hogy remekül ismeri a magyar film hagyományait, és ami nagyon fontos, hogy érti is azt, amit maga körül lát. A szociális érzékenység nagy erény egy tudatos szerzői filmesnél, és Kis Hajni már az első mozifilmjével rátért egy nehezen járható, de mégis nagyon érdekes útra. Világunk kavargását a dokumentarista realizmus eszköztárával képezte le.²

A magyar filmes hagyományban külön helye van ennek a műfaji struktúrának. Leginkább az 1970-es és 1980-as évek nagy filmes hulláma, az új-érzékenység aknáztta ki ezt a terepet.³ Ennek a korszaknak az alkotói (Tarr Béla, Gothár Péter, Xantus János, Bódy Gábor, Jeles András stb.) tudatosan igyekeztek magukat leválasztani a korábbi politikai színezettel átítatott mozifilmek hadáról, és egyben a filmidővel kísérletező posztmodernről is, és a fókusz a nagy egészről átfordították az egyéni.⁴ Leginkább az angol újhullám, a „free cinema”,⁵ majd a nyomában kialakuló újhullám tett rájuk nagyobb hatást. Direkt a mindennapokat, az unalmasnak tűnő apró történeteket, a mikrodrámákat vitték színre, és szinte mindig a kisemberek, az álmodozó fiatalok, vagy a hétköznapi életbe belefásult átlagemberek szemszögéből. Mindkét nagy hívószó: a dokumentarizmus és a realizmus is az alapvető eszközkészletük két legfontosabb része volt. Eredeti helyszínek, természetes fények és kameramozgások, dokumentumfilm-jelleg, sokszor amatőr színészek. Sok akkor készült film ma is mérvadónak számít a hasonló szerzői filmesek indulásakor.⁶

¹ Vö.: Tóth Menyhért: Mindent apámról. Filmtett, 2021. (<https://filmtett.ro/cikk/mindent-apamrol-kulon-falka-kritika>)

² Vö.: Varga Balázs: A kortárs magyar film mint kutatási probléma. Metropolis, 2011/03. (<https://metropolis.org.hu/a-kortars-magyar-film-mint-kutatasi-problema-1>)

³ Vö.: Szilágyi Ákos: Az „új érzékenység” határai. Az elmesélt én. Filmvilág, 1985/július. (https://www.filmvilag.hu/xista_frame.php?cikk_id=6068)

⁴ Vö.: Meleg Gábor: Egy pszeudo-irányzat. Közelítések az új érzékenység filmjeihez. Metropolis, 2010/4.

⁵ Vö.: Vincze Teréz: Filmtörténet tizennégy részben (XI.). Vissza a valósághoz (II.) – Az angol free cinema és az angol újhullám. Filmtett, 2002. (<https://filmtett.ro/cikk/filmtortenet-vissza-a-valosaghoz-ii-az-angol-free-cinema-es-az-angol-ujhullam>)

⁶ Vö.: Gelencsér Gábor: Csend és kiáltvány. A fikciós dokumentarista forma hagyománya. Apertúra, 2013/tavaszi. (<https://www.apertura.hu/2013/tavasz/gelencser-csend-es-kialtvany-a-fikcios-dokumentarista-forma-hagyomanya/>).

A Külön falka így nemcsak témaválasztásában, de színrevitelében is illeszkedik ebbe a hagyományba.⁷ A kamera olyan terepeken kíséri végig a szereplőket, amelyek nagyon ismerősek lehetnek bárkinek, aki Közép-Kelet Európában él: panelrengetegek, megszokott lépcsőházak, tompa fények a folyosókon, rozsdás korlátok, öreg fák a parkokban, paneljátzóterek, külvárosi klubok, éjjelnappali falatozók, körjáratok. A dokumentarista (már-már szociografikus) elemek szinte észrevétlenül siklanak bele a fikcióba.⁸ A történet két szálon kezd el futni: Tibor, a kidobó alakja az egyik oldalon, Niki, a nagyszüleivel élő tinédzser lány a másik oldalon. Ők valójában összetartoznak, csak már régen elsodródta egymástól. Tibor börtönviselt, csak kidobóként kap munkát. Próbálja összeszedni magát, pénzt gyűjteni, hogy elköltözhessen a testvérétől. Niki bonyolult családi viszonyok közt kénytelen felnőni. Apját rég nem látta, anyja meghalt egy balesetben, amit az apja okozott. Amikor Tibor egy régi betétkönyvét keresve újra felbukkan, akaratan kívül elindít valamit, és az eddig megszokott családdegységek hamar széthullani látszanak.

Kis Hajni autentikus módokat választ a témája feldolgozására. Sokszor használ kézikamerát, nem világít túl semmit, használja a természetes fényeket, a helyszínek adottságait.⁹ De alkalmazkodik is a jelenetek tematikájához, például, amikor Niki az apját keresi, a kamera egészen rejtőzködő szögeket vesz fel, mintha a bujkáló kislány szemszögét venné át. Néha hosszú beállításokkal is operál, így a film formanyelve két nyomvonalat követ: egyszerre dokumentarista/realista és lírai. Előbbit a milióábrázolás, a hétköznapiok leírása, a kapcsolatok csöndes mivolta és az életszerűség kívánja meg. A líraiság pedig apró dolgokban érhető tetten, a kamera elidőzik egy-egy dolgon: fák göcsörtös törzsén, lombokon átszűrődő napsugáron, a diszkó fényeiben, arcokon, egy falevél erezetén, egy bogár sétáján a fűvön. Megképződik a filmtérben egyfajta poétikával átítatott realizmus, amelynek fő tengelyén az apa-lánya kapcsolat áll.

II. Apa és lánya – hiányzó kötelékek, beferratlan sebek

Ha a filmrevitel és a stílus a film egyik nagy erénye, akkor a nagyon árnyalt és problémás apa-lánya kapcsolat a másik. Tibor évek óta nem tartja a kapcsolatot a lányával, és nem is venné fel újra az apa szerepét, ha a lány nem koslatna utána. Valójában a film középpontja e köré, az újjáépülő kapcsolati dinamika köré szerveződik.

⁷ Vö.: Nagy Réka Sára: Körkörös romok. A magyar film és a rendszerváltás. Metropolis, 2010/4.

⁸ Vö.: Gerencsér Gábor: Átkötések. Apertúra, 2008. nyár. (<https://www.apertura.hu/2008/nyar/gelencser-atkotesek/>)

⁹ Vö.: Várkonyi Zsolt: Ketten a világ ellen – Kritika a Külön falka című filmről. Kortáronline, 2021. (<https://kortarsonline.hu/aktual/kulon-falka.html>)

A kislány, Niki, éppen serdülő korban van, és számos problémát teremt maga körül az iskolában, otthon, és igazából bárhol a világban, amerre jár. Az anyja halott, az apja nincs ott, a nagyszülei igyekeznek felnevelni.¹⁰ Niki joggal érzi, hogy a körülötte emelkedő családi szerepek bizonytalan lábakon állnak. A nagyszüleivel nem ért szót, túl nagy a távolság köztük. A családi dinamikában az apja és az anyja helyiértéke is üresen áll a történet kezdetén.¹¹ Ezeket a hiányokat volna hivatott betölteni a nagyanya és a nagyapa. Ezzel szemben Niki körül egy üres tér képződik meg (ha a gondoskodás és szeretet kettősére vetítjük ki a képet), amelyben nincsenek igazi érzelmi támaszok és kapcsolódási pontok.¹² Az anyja helyén lévő hiányt a nagyanyjának kellene kitölteni, az apja hiányát a nagyapjának kellene felvenni. Viszont a nagyapa magatehetetlen beteg, az ágyban fekszik, a nagymama ápolja, és folyamatosan felügyeli. Ezáltal minden családi dinamika, melynek a hiány kitöltésére kellene törekednie, másik irányba tolódik el. A nagymama gondoskodása Nikiről a beteg férjére összpontosul, akit kisgyerekként kell ápolnia, így hiába igyekszik, egyre inkább magára hagyja Nikit. A kislány ezáltal elveszíti gyermekkorát, és egy olyan felnőtt életet kell élnie, mely élet szabályrendszerének dekódolásához nincs meg a megfelelő belső érzelmi világa.¹³ El is kezd egy sajátos védelmi rendszert kialakítani, hogy ne kelljen ezekkel a rideg tényekkel szembesülnie: egyfolytában hazudozik, csavarog, a barátnőjével egy külön világot építenek (bizonyos szempontból egy cinkosságon alapuló „külön falka” a két lány barátsága is). Niki a hétköznapok kegyetlenségének narratíváját folyamatosan felülírja ártatlannak tűnő hazugságaival: teremtett világában az anyja egy menő északi synthpop-banda énekes, aki világ körüli turnén van, az apja pedig offshore cégekben pénzt mosó, fehérgalléros bűnöző, aki szökésben van a törvény elől a Kajmán-szigeteken. Niki viselkedése valószínűleg azt a benne kavargó hiányállapotot¹⁴ képezi le, amely egy soha meg nem élt gyermekkorból, és a gondoskodás és a vágyott szülői szeretet megfoghatatlanságából fakad.¹⁵ Talán ez az alapvető traumája indítja útnak azon az estén, amikor az apja nyomait kutatja a budapesti éjszakában.

Apa és lánya a diszkóban történt verekedés után találkoznak újra egymással sok év után. Az egyik első, amit a kislány lát az apjából az az, hogy brutálisan bántalmazza a klub egyik vendégét, aki rátámadt. Így a kapcsolatuk újraélesztésének már az első kísérlete is ambivalens

¹⁰ Vö.: Hámosi Eszter: Kötődésmélelet régen és ma. Konceptiók, kutatás, módszerek és klinikai vonatkozások Bowlbytól napjainkig. Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar. Budapest, 2014. 42.

¹¹ Vö.: Fónagy Péter: A kötődés generációs átvitele: egy új elmélet. Thalassa, 2003/2-3. 83-106.

¹² Vö.: Paul H. Ornstein: Bálint Mihály egykor és most. Thalassa, 2010/3. 5-16.

¹³ Vö.: John Byng-Hall: A parentifikáció jelentősége és hatása a családterápiára (összefoglaló). (<https://www.csaladterapia.hu/content/john-byng-hall-parentifik%C3%A1ci%C3%B3-jelent%C5%91s%C3%A9ge-%C3%A9s-hat%C3%A1sa-csal%C3%A1dter%C3%A1pi%C3%A1ra>).

¹⁴ Bálint Mihály pszichoanalitikus fogalmára utalva.

¹⁵ Vö.: Fónagy Péter: A kötődés generációs átvitele: egy új elmélet. Thalassa, 2003/2-3. 83-106.

érzéseket kelthet Nikiben.¹⁶ Valószínűleg a kíváncsiság és félelem, bizalmatlanság és szeretetvágy bináris ellentétpárjai közt kering az érzelmi világa, hogyha az apjára néz. Míg a kislány vár valamit, nyitottságot, nagyjából egy „tabula rasa” pillanat lehetőségét, addig Tibor nem igazán tudja, hogy mit kellene lépni. Nem volt sosem igazán apa, újbóli találkozássukkor jobbnak is érzi menekülni, bármerre, ahol egérutat sejt, de aztán mégis visszatér. Innen már valószínűleg tudja, hogy valamilyen formában újra részese lesz a lánya életének.

Filmnyelvileg nagyon izgalmas, ahogy Tibor és Niki kapcsolata ismét épülni kezd. Minimalista dialógusok, hosszú, mély csendek, csontig hatoló nézések és ösztönös mozdulatok uralják ezt az apa-lánya világot.¹⁷ Nem elmagyarázni akarják a másiknak, hogy milyenek, hanem felvillantanak néhány apróságot, melyek többletjelentéssel bírnak (először északi synthpop-zenét és Scootert, majd apró titkokat és gesztusokat), és a folyamatos találkozásaik által kezdenek egyre inkább nyitni az érzelmi kapcsolódásra. Minden közös jelenetük telitalálat: kezdve az üres diszkóval, ahol egymásra licitálnak kedvenc zenéikkel; a puccos fogadás, ahol Tibor ajtónállóként dolgozik; az, ahogy a fa két oldalán ülve Tibor elmeséli a balesetet, amelyben Niki anyja meghalt; vagy Tibor a nagy „menekülési” kísérlete az igazságszolgáltatás elől, mely gyorsan átfordul valami mássá; és végül a finálé, mely úgy tud katartikus lenni, hogy közben mély fájdalom járja át az egészet. És a zárlat érzelmi töltete abban rejlik, hogy nem ítél el senkit, nem válik didaktikussá, csak leír egy utat, melynek a végén mindkét főszereplőnek meg kell tanulnia, hogy minden nagy elvárás nélkül legyen képes elfogadni a másikat.

III. Harcos apa – antiszociális férfi?

A Külön falka összetett családindinamikai modelljén belül a legérdekesebb és legjobban kidolgozott szereplő Tibor. A férfi karaktere egyszerre lehet elemezhető pszichológiai és szociológiai síkon is. Szociológiailag abból a szempontból, hogy tökéletesen testesíti meg a 21. századi kallódó, peremvidékre sodródott, közép-európai férfi identitást. Pszichológiailag pedig azért érdekes, mert nehéz eldönteni, hogy Tibor vajon patológiás eset vagy inkább traumatizált és szorongó.

Mindkét elemzési szempontot tökéletesen kiszolgálja és alátámasztja a realizmus, mint filmes eszköz: nem magyaráz, nem ítélkezik, nem tanít, hanem egyszerűen csak rámutat

¹⁶ Vö.: Gergely György - John S. Watson: A szülői érzelmi tükröződés szociális biofeedback modellje. *Thalassa*, 1998/1. 56-105.

¹⁷ Vö.: Varga Ákos: Zsánerek útvesztőjében. Műfajok és műfaji elemek a kortárs magyar filmben. Apertúra, 2016. nyár. (<https://www.apertura.hu/2016/nyar/varga-zsanerek-utvesztojebenmufajok-es-mufaji-elemek-a-kortars-magyar-filmben/>)

valamire, aztán bemutatja a működését, és végül hagyja az egészet tovább menni, anélkül, hogy erkölcsi példázattá forduljon át. Ezzel utat nyit a megértés és a finom olvasatok felé.

Ha szociológiailag nézzük, Tibor karakteréből egy identitás, és főleg annak válsága rajzolódik ki. A 2020-as évekre, minden átalakulóban van. Hiába élnek még mindig szocialista panelblokkokban az emberek, már nem tudnak azonosulni azokkal a szerepekkel, melyeket a társadalom kínál a számukra. Ez hatványozottan igaz a férfiakra, a klasszikus szocialista-közép-európai-dolgozó-családfenntartó szerepkör és identitás gyakorlatilag megszűnik, és még nincs semmi, ami pótolni tudná a helyét. Úr keletkezik a férfi identitáson, mely a peremvidéken élőket ugyanúgy sújtja, mint a középosztályt.¹⁸ Tibor annak a jelképe, ahogy egy egész társadalmi szegmens erőszakkal és meg nem értéssel viszonyul ahhoz, hogy változik a világ, és telik folyamatosan az idő. Ez Tibort is egyre kintebb sodorja a társadalomból, és egyre távolabb a lányától. A megoldás egy tanulási folyamat lenne, melynek a végén képes lenne dekódolni az új világ megváltozott paramétereit. Ezt viszont Tibor személyisége nem engedi.¹⁹

Nehéz lenne egyértelműen kategóriába rakni Tibort, a karaktere túl sok kérdést vet fel. Erőszakos, impulzív, nem tiszteli a társadalmi normákat, nem tűnik empatikusnak. Viszont vannak olyan tulajdonságai, melyek alapján sokkal inkább szorongónak vagy frusztrálnak tűnik, nem patológiásnak. Egészen specifikusnak látszik a lányával való kapcsolata, mely olybá tűnik, hogy kettészakíthatja érzelmi világát. Egyfelől léteznie kell a férfiak világában, ahol csak az erő nyelven tud kommunikálni (kidobók, bűnözők, állatias főnökök, kocsmák, éjszakai élet, és hajléktalan szállók közt vergődik), de másfelől érzi, hogy valamiféle gyöngédséggel kellene viseltetnie a lánnya iránt, ahonnan a számára megfoghatatlan dolgok erednek (nagy mama, iskolai szabályok, érzelmek, Niki anyjának hiánya). A minden más ember felé mutatott érzelmi üresség közepette a lánnya iránt felébredő gyöngédsége lesz az egyetlen, ami átjut a falakon, amit Tibor maga köré emelt. Tibor karaktere viszont elkerülhetetlenül halad a tragédia felé, mert csak a férfi dominancia erőnyelven képes a világ felé fordulni. Alapélménye a düh, mivel egy olyan világhoz szocializálódott, ahol egy férfinak nem szabad félni, sírni vagy mély érzelmeket megélni. Helyette magabiztosságot és erőt kell sugározni.²⁰ Tibor zord külseje jól reprezentálja ezt a maskulin férfiideált: tetoválások, leharcolt ábrázat, testi torzulások és

¹⁸ Vö.: Hadas Miklós: A hegemon maskulinitás szociológiai konstrukciói. Férfikutatások a tudományos normalizálódás útján. Replika 69. szám, 2009. 27-41.

¹⁹ Vö.: Mary Target: A kötődés reprezentációja súlyos személyiségzavarban szenvedő betegeknél. Thalassa, 1998/1. 44-55.

²⁰ Vö.: Hadas Miklós: A hegemon maskulinitás szociológiai konstrukciói. Férfikutatások a tudományos normalizálódás útján. Replika 69. szám, 2009. 27-41.

sebek. A teste szinte már kristevai abjekt,²¹ és egyben olyan férfikép, amely egy régebbi világhoz kapcsolódik, amelynek a szabályrendszerei már szakadozni látszanak. A film egyik legnagyobb ereje pedig abban rejlik, ahogy megmutatja őt, de nem ítélkezik felette. Tibor nem gonosz, de erőszakos bűnelkövető, és az egyetlen lehetőség számára a lánya iránt érzett szeretete lehetne, amit viszont nem képes megélni (mert nem is tanult soha olyat, hogy van szeretet)²², ez a főhős válsága, és a főhős tragédiája, mely annyira torokszorító és valóságos, hogy bármelyik utcán szembejöhethetne velünk.

IV. Zárás

A Külön falka egy különlegesen érzékeny és éleslátó film. Mind formanyelvi, mind lélektani szempontból tűpontos, és ugyanolyan kettősség uralja, mint a szereplőit. Egyszerre szabálykövető film (dokumentarista realizmus hagyományainak tisztelete és a karakterek pszichológiai megalapozottsága, amatőr színészek alkalmazása), másfelől szabályszegő alakzatokat mutat (líraiság beemelése, klisék elkerülése, zéró giccs), és ebben áll az igazi bátorsága, mely magasan a kortárs mezőny fölé emeli.

V. Kérdések a feldolgozáshoz

- Hogy érzed magad a film megtekintése után?
- Mi volt az a pillanat a filmben, amely a legjobban hatott rád érzelmileg?
- „Életszagúnak” tűnt a film? Együtt éreztél a szereplőkkel? Találkoztál már hasonló helyzetben élőkkel?
- Mit gondolsz Tiborról? Szerinted rossz ember, vagy csak rossz az önkifejezése?
- Mit gondolsz Nikiről? Miben befolyásolja az életét az, hogy a nagyszüleivel él?
- Szerinted újra lehet kezdeni egy kapcsolatot, ha valaki újra felbukkan az életedben?
- Miért nehéz kimutatni sokszor a szeretetet?
- Vajon Tibor képes lesz valaha bocsánatot kérni a lányától, és új útra terelni a kapcsolatukat?

²¹ Julia Kristeva pszichoanalitikai-filozófiai elmélete szerint az az abjekt, mely a testtel kapcsolatos, mégis valamiért borzongást és viszolygást kelt, és a szubjektumot az én és nem-én közti liminális térbe taszítja.

²² Vö.: Boda-Ujlaky Judit – Séra László: Gelotofóbia, érzelmi intelligencia és alexitímia. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 14, 2013/4. 297-321.

- Mit gondolsz a férfiak és az érzelmek viszonyáról? Szabad mutatnia egy férfinak, hogy sebezhető?
- Mit tanított a film a kapcsolatokról?
- Hogyan hatott rád teljes egészében? Valamit másképpen láatsz?

Volt egyszer egy nyár (2022)

1. A történet

A történet a 90-es évek végén/2000-es évek elején játszódik. A 11 éves Sophie és fiatal édesapja, a 30-as éveit elején járó Calum egy törökországi tengerparti üdülőhelyen töltik a nyári vakációt. Sophie szülei külön élnek, így ez az apával közös út egy lehetőség kettejüknek a minőségi időtöltésre.

1.1. A nyaralás eseményei

A film látszólag hétköznapi pillanatokat mutat be:

- Közös búvárkodást, biliárdozást és napozást a medence partján.
- A kamaszkor küszöbén álló Sophie ismerkedését a nála idősebb fiatalokkal.
- Calum igyekezetét, hogy lányának felhőtlen élményt nyújtson, miközben próbálja leplezni saját belső vívódásait.

1.2. A felszín alatti feszültség

Bár a nyaralás elsőre idillinek tűnik, apró jelekből érzékelhetjük, hogy Calum súlyos lelki terheket cipel. Küzd a depresszióval, az anyagi nehézségekkel és az apasággal járó felelősség nyomásával. Ezek a terhek olyan pillanatokban törnek fel, amikor Sophie nincs jelen, például az éjszakai magányban vagy váratlan, távolságtartó mozdulataiban.

1.3. Az emlékezés kerete

A történetet valójában a már felnőtt Sophie nézőpontjából látjuk, aki húsz évvel később régi videófelvételeket nézegetve próbálja rekonstruálni az apjáról alkotott képét. A felnőtt nő próbálja megérteni azt az embert, akit gyerekként szeretetett, de akinek a valódi fájdalmát akkor még nem láthatta át.

2. A film pszichológiai elemzése

2.1. A filmben megjelenő pszichológiai jelenségek

Depresszió: Calum karakterén keresztül a funkcionális, mégis mélyen gyökerező melankólia és kilátástalanság bemutatása.

Az emlékezet szubjektivitása és töredezettsége: Hogyan próbálja a felnőtt Sophie utólag, a hiányos emlékfoszlányokból és videófelvételekből rekonstruálni az apja alakját.

Retrospektív felismerés: Az a folyamat, amikor egy felnőtt visszatekintve érti meg a gyerekként még fel nem fogott jeleket, pl. az apa rejtett fájdalmát.

Apa-lánya dinamika: A feltétel nélküli szeretet és a közöttük lévő áthidalhatatlan érzelmi távolság kettőssége.

Gyász és veszteségfeldolgozás: A film egésze egyfajta néma gyászmunka, amely a múlt feldolgozására irányul.

Felnőtté válás (Coming-of-age): Sophie szemszögéből a gyermekkor végének és a szülő esendőségének megtapasztalása.

Generációs különbségek és idegenség: A közös nyaralás alatt megjelenő finom elszigetelődés az apa és lánya között.

Apai szerepválság: Calum küzdelme az elvárásokkal, a felelősséggel és saját belső démonaival, amelyeket igyekszik elfojtani a gyermeke előtt.

2.2. Részletes elemzés

Depresszió

Calum karakterén keresztül a film a rejtett vagy atípusos depresszió dinamikáját ábrázolja. A kognitív pszichológia alapvető elmélete szerint a depressziós egyén kognitív triádja (önmag, a világ és a jövő negatív megítélése) határozza meg a mindennapjait (Beck, 1976). Calum esetében a jövőtlenség érzése ("nem látom magam 40 évesen") a szuicid ideáció egyik előjele lehet, amely gyakran társul érzelmi fásultsággal (American Psychiatric Association [APA], 2022).

Az emlékezet szubjektivitása és töredezettsége

A film narratívája a rekonstruktív emlékezet folyamatára épül. Bartlett (1932) úttörő munkája óta tudjuk, hogy az emlékek nem statikus lenyomatok, hanem a jelenlegi tudásunk és sémáink alapján folyamatosan újraalkotott konstrukciók. Sophie felnőttként a videofelvételek segítségével próbálja kitölteni az emlékezeti réseket, ami megfelel a modern emlékezetkutatás epizodikus és szemantikus emlékezet közötti interakciójának (Tulving, 2002).

A friss kutatások szerint a digitális eszközökkel rögzített emlékek megváltoztatják a múlt feldolgozásának módját, segítve a narratív koherencia megteremtését a gyászfolyamatban (Garde-Hansen, 2021).

Retrospektív felismerés és mentalizáció

A felnőtt Sophie képessé válik a mentalizációra, azaz arra, hogy mások (jelen esetben az apja) viselkedése mögött mentális állapotokat és szándékokat feltételezzon (Fonagy & Target, 2006). Gyerekként a kognitív egocentrizmus (Piaget, 1952) miatt még csak a saját élményeire fókuszált, de felnőttként a deidealizáció folyamatán keresztül felismeri apja esendőségét.

Kötődési dinamika (Apa-lánya kapcsolat)

A kapcsolatukban az ambivalens vagy bizonytalan kötődés jelei mutatkoznak meg. Bowlby (1988) kötődéelmélete szerint a szülőnek "biztonságos bázisként" kellene szolgálnia, azonban Calum érzelmi elszigetelődése és kiszámíthatatlan elvonulásai megzavarják ezt a biztonságot, ami hosszú távú hatással van a gyermek érzelmi fejlődésére.

Gyászmunka és traumafeldolgozás

A film egésze egyfajta narratív integrációs kísérlet. A traumaelméletek szerint a fel nem dolgozott, töredékes emlékek csak akkor válnak kezelhetővé, ha történetbe rendeződnek (Van der Kolk, 2014). Sophie a múlt képeinek rendezésével végzi el azt a gyászmunkát, amelyet Freud (1917/1957) a melankóliától való eltávolodás kulcsaként azonosított.

Apai szerepválság és elfojtás

Calum küzdelme a társadalmi elvárásokkal a tradicionális maszkulinitás korlátait mutatja be. A kutatások szerint a férfiak gyakran szomatizációval vagy dühvel leplezik depressziójukat, mivel a sebezhetőség kimutatása ellentétes a társadalmi nemi normákkal (Addis, 2008).

Calum visszahúzódása és dühkitörései a legújabb kutatások tükrében a férfi depresszió prototípusaiként azonosíthatók, ahol az emocionális szorongás gyakran elkerülő magatartásban vagy kockázatkeresésben (pl. éjszakai tengerbe úszás) nyilvánul meg (Rice et al., 2021).

2.3. Pszichológiai szempontból jelentős jelenetek

2.3.1. A karaoke-jelenet

A film egyik érzelmi fordulópontja a karaoke-jelenet, ahol a korábban látott finom repedések mély szakadékká szélesednek Sophie és Calum között. Ebben a jelenetben Sophie egyedül énekl el az R.E.M. *Losing My Religion* című számát, miután apja – a korábbi évek hagyományával szakítva – ridegen elutasítja a közös szereplést.

Az interperszonális elutasítás és a kötődési sérülés

A jelenet központi eleme az interperszonális elutasítás, amely Sophie számára váratlan és traumatikus. Bowlby (1988) kötődésemélete szerint a gyermek a szülő válaszreakcióiból építi fel belső munkamodelljét. Amikor Calum megtagadja a részvételt egy olyan rituáléban, amely korábban a biztonságot és az összetartozást jelképezte, Sophie megéli az érzelmi elérhetetlenséget. Ez a pillanat a biztonságos bázis átmeneti elvesztését jelenti: a lány ott áll a színpadon, kiszolgáltatva a tömegnek, miközben az egyetlen ember, akitől támogatást várna, passzív szemlélővé válik.

A legfrissebb longitudinális vizsgálatok megerősítik, hogy a szülő "láthatatlan" depressziója és az érzelmi válaszmegvonás jelentősen befolyásolja a gyermek érzelmi szabályozási képességét, még akkor is, ha nincs fizikai elhanyagolás (Stein et al., 2020).

Az anhedónia és a depresszív elszigetelődés

Calum viselkedése a társas anhedónia jele, amely a súlyos depresszió egyik kísérőjelensége (APA, 2022). A jelenet rávilágít arra, hogy Calum belső fájdalma már akkora mértékű, hogy képtelen fenntartani a "jó apa" látszatát. A depresszió kognitív modellje szerint (Beck, 1976) az egyén ilyenkor annyira elmerül saját negatív gondolataiban, hogy a környezet ingerei – még a saját gyermeke öröme is – irritálóvá vagy elviselhetetlenné válnak számára. Az elutasítás itt nem Sophie-nak szól, hanem Calum belső képtelenségének az öröm megélésére.

A szerepváltás és a gyermeki mentalizáció kezdete

Ebben a jelenetben Sophie kénytelen szembenézni azzal, amit a pszichológia szülői cserbenhagyásnak nevez, még ha ez nem is szándékos. Fonagy és Target (2006) elmélete alapján Sophie itt kezdi el kapiskálni, hogy apja belső világa nem feltétlenül az ő igényei körül forog. A dalválasztás (*Losing My Religion*) szimbolikus: Sophie "elveszíti a hitét" az apja mindenhatóságában. Ez a deidealizáció fájdalmas kezdete (Piaget, 1952), ahol a szülő többé nem a védelem szimbóluma, hanem egy kiszámíthatatlan, szenvedő fél.

A kommunikációs gát és a "falépítés"

Gottman (1994) fogalma, a stonewalling (falépítés) jól leírja Calum reakcióját a jelenet utáni feszültségben. Amikor Sophie megpróbálja számonkérni vagy közeledni hozzá, Calum érzelmi fallal válaszol. Ez a fajta elzárkózás a depressziós szülők esetében gyakran egyfajta torz védekezési mechanizmus: azt hiszik, ha nem mutatnak érzelmet, azzal megvédik a gyermeket, miközben valójában mélyítik az elidegenedést.

2.3.2. A tükörbe köpés jelenete

Ebben a jelenetben Calum a fürdőszobában nézi magát a tükörben, miközben Sophie-t keni be naptejvel. Egy váratlan pillanatban Calum ráköp a saját tükörképére.

Énkép szétesése

A jelenet az önutálat és az énkép szétesésének (self-loathing) brutális fizikai megnyilvánulása. A depresszió kognitív modellje (Beck, 1976) szerint a beteg belső monológja folyamatosan devalválja az ént. Calum gesztusa azt mutatja, hogy képtelen elviselni a saját látványát, amit a környezete felé mutatott „funkcionális apa” szerep és a belső megsemmisülési vágy közötti feszültség okoz.

A friss kutatások szerint az önutálat a depresszió egy olyan specifikus formája, amely erősebben korrelál az öngyilkossági gondolatokkal, mint az általános szomorúság. Calum gesztusa – a tükörbe köpés – az énkép fizikai elutasítása. Powell et al. (2020) rávilágítanak, hogy az önutálat gyakran „testi undorként” jelentkezik, ahol az egyén a saját fizikai jelenlétét is elviselhetetlennek érzi.

A gondoskodás kettőssége is megjelenik: miközben megveti magát, Sophie-t óvja (bekení naptejvel). Ez a reaktív képződés (Freud, 1957) egy formája: Calum minden maradék erejét abba fekteti, hogy Sophie ne sérüljön, ne égjen le, miközben ő maga belül már „elégett”.

Miközben Calum gondoskodik Sophie-ról a naptejezéssel, a tükörben egy „idegent” lát, aki képtelen megfelelni a saját elvárásainak. Seidler et al. (2023) a férfi mentális egészségről írt tanulmányukban hangsúlyozzák a „férfi depressziós konformitás” fogalmát: a férfiak gyakran extrém belső feszültséget élnek meg, amikor megpróbálnak megfelelni a gondoskodó apa szerepének, miközben belül érzelmileg teljesen kiüresedtek.

2.3.3. Búcsú a repülőtéren, az utolsó videófelvétel

A film végén látjuk a nyaralás lezárását: Calum integet Sophie-nak a repülőtéren, majd megfordul, és besétál egy sötét folyosóra, ami egy stroboszkópos diszkó-vízióba torkollik.

Végső elszakadás

Ez a jelenet a végső elszakadás és a gyászmunka szimbóluma. A diszkó-jelenet, ahol a felnőtt Sophie próbálja megragadni a táncoló, vergődő apját, a traumás emlék betörése. Van der Kolk (2014) leírja, hogy a feldolgozatlan trauma képei villanásszerűen, időkivülséggel térnek vissza.

A felnőtt Sophie digitális felvételeken keresztül próbál kapcsolódni az apjához. A legújabb médiapszichológiai kutatások (Haskins, 2022) a „digitális kísértetjárás” vizsgálják: hogyan válnak a videofelvételek a gyászoló számára egyszerre a vigasz és a trauma forrásává. A repülőtéri intés az utolsó „élő” emlék, amely a technológia révén örökké ismétlődik, megakadályozva a hagyományos lezárást.

A "sötétbe távozás" metaforája: ahogy Calum besétál a sötétségbe, az nem csupán a nyaralás végét, hanem az életéből való végleges kilépést is jelképezheti. A felnőtt Sophie számára ez a pillanat az identitáskeresés csomópontja: megpróbálja integrálni az apja szerető képét és azt az idegent, aki a depresszióban elveszett (Garde-Hansen, 2021).

3. Feldolgozásra ajánlott kérdések

Calum viselkedésében hogyan jelenik meg a depresszió?

Sophie felnőtt életére milyen hatással lehetett az apja depressziója?

Sophie kislányként hogy élte meg a nyaralást?

Sophie felnőttként hogyan látta a nyaralást?

A karaoke-jelenetben mit érezhetett Sophie?

A tükörbe köpés jelenetében mit érezhetett Calum?

A reptéri záró jelenetben mit szimbolizálhatott a diszkóba vezető ajtó?

Irodalomjegyzék

Addis, M. E. (2008). Gender and depression in men. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(2), 153–168. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2008.00125.x>

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>

Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A study in experimental and social psychology*. Cambridge University Press.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Fonagy, P., & Target, M. (2006). *Pszichoanalízis és fejlődéslélektan* [Psychoanalysis and developmental psychology]. Animula.

Freud, S. (1957). Mourning and melancholia. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 243–258). Hogarth Press. (Original work published 1917).

Garde-Hansen, J. (2021). *Media and memory* (2nd ed.). Edinburgh University Press.

Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Lawrence Erlbaum Associates.

Haskins, E. (2022). *Memory, media, and the digital age*. In *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228613.013.1251>

Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.

Powell, P. A., Simpson, J., & Overton, P. G. (2020). Self-disgust as a potential mechanism explaining the association between trauma and depression. *Journal of Affective Disorders*, 264, 412–421. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.041>

Rice, S. M., Oliffe, J. L., Seidler, Z. E., Walton, C. C., & Purcell, R. (2021). Gendered manifestations of depression and help-seeking among men. *American Journal of Men's Health*, 15(1). <https://doi.org/10.1177/1557988321991191>

Seidler, Z. E., Wilson, M. J., Rice, S. M., Oliffe, J. L., & Purcell, R. (2023). Men's mental health: A review of recent literature and its implications for practice. *American Journal of Men's Health*, 17(1). <https://doi.org/10.1177/15579883231154562>

Stein, A., Socéat, S. C., Pariante, C. M., & Rapa, E. (2020). The impact of parental mental illness on children: A 21st-century perspective. *The Lancet Psychiatry*, 7(12), 1056–1070.

[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30225-6](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30225-6)

Tulving, E. (2002). Episodic memory: From mind to brain. *Annual Review of Psychology*, 53, 1–25.

<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135114>

Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.

Zuroff, D. C., & Mongrain, M. (1987). Dependency and self-criticism: Vulnerability factors for depressive affective states. *Journal of Abnormal Psychology*, 96(4), 318–322.

<https://doi.org/10.1037/0021-843X.96.4.318>

XXI. SZÁZAD

Volt egyszer egy nyár

(2022)

I. Bevezetés

Charlotte Wells *Volt egyszer egy nyár* (Aftersun, 2022) című filmje már elkészültének évében kivívta a kritikusok és az akadémikusok elismerését. A cannes-i sikeres debüt után, ahol elnyerte a francia kritikusok zsűrijének díját, a *Volt egyszer egy nyár* körbeturnézta a világ filmfesztiváljait, és több száz díjra terjesztették fel, valamint viszonylag rövid idő elteltével beválogatták olyan rangos listákba, amelyek a filmtörténet legjobb alkotásait veszik sorra. Sokan az elmúlt évek legjobb brit filmjeként tartják számon.

A *Volt egyszer egy nyár* Charlotte Wells első nagyjátékfilmje. Korábban négy rövidfilmmel jelentkezett, melyek szépen simultak bele a realista brit film hagyományába, és témájukkal és a filmrevitelükkel előre kijelölték a *Volt egyszer egy nyár* számos meghatározó pontját. A *Kedd* (Tuesday, 2015) az apa-lánya kapcsolat hiányzónájára, és azon belül is a lánygyermek elhagyatottságára reflektált. A *Laps* (2017) egy fiatal nő reggeli rutinja közben elszenvedett zaklatásról szólt, amelyben már megjelentek olyan filmnyelvi jegyek, amelyek a *Volt egyszer egy nyár* képsorait is emlékezetessé teszik, úgymint az arcokról készült, de félig kitakart közelik, a víz alatti testek vízkék fényképezése, és a dialógus nélkül felépülő drámai narratíva. Az ugyanebben az évben debütáló *Kék karácsony* (Blue Christmas, 2017) pedig a mentálisan megingott és valóságtól elszakadt szülő állapotát viszi filmre, egy pénzbehajtó családi tragédiáján keresztül. Mint már szóba került, ezek a filmek a brit-skót szocio- és realista film hagyományos eszköztárával dolgoznak,¹ és ez alapján valószínűleg mindenki egy nagy múltú mozgóképes tudással felvértezett, látványosan brit realista filmet várt a rendezőtől, de Wells csavart egyet a jól bevált formulán.

A *Volt egyszer egy nyár* első ránézésre nagyon egyszerű sztorival dolgozik. Egy fiatal skót apa, Calum, elviszi tizenegy éves lányát, Sophiet, egy törökországi nyaralásra. Az időpont lényeges, valamikor a kétezres évek elején, a kilencvenes évek legvégén járhatunk, erre utalnak a ruhák, a szlengek, a filmben felcsendülő slágerek. Egyszerű hotelban szállnak meg, ahol közben építkezés folyik, ülnek a medence szélén, úsznak a tengerben, bújázkodnak, de legtöbbször olyan tevékenységeket csinálnak, amik nem igényelnek nagy anyagi ráfordítást. Calum nincs túl jó anyagi

¹ vö.: John Hill: *British Cinema in the 80s*. Oxford, Clarendon Press, 1999. 166-192.

helyzetben, erre több dolog is utal, a nyaralás minimál költségvetésén túl: nincs munkája, de valami tervekről beszél, amelyeket meg akar valósítani, elszaladnak a fizetés elől egy bárban, nem tudja kifizetni a hotelben a masszázsszolgáltatást, néha lehajol eldobott csikkekért stb. A nyaralás közben folyamatosan felvételeket készítenek egy kis kézi videokamerával. A kamaszlány néha még élvezi is a vakációt, de saját hétköznapi gondjai, a család furcsa helyzete (a szülei elváltak, de mégis valamiféle nosztalgikus romantikával beszélnek telefonon egymással), és egyáltalán fiatalok okán képtelen észrevenni azokat a súlyos intő jeleket, amelyek apját körüllegik. Calum hangulatingadozásai, rögzült és kényszeres cselekvései, és néha a rejtőzködő magatartása mély mentális problémát rejtnek, melyet a kislány nem tud meglátni. Ez a film magja, viszont az egész cselekményt keretbe zárja a nyaralás videofelvételének újranezése. Sophie bő húsz évvel később, friss szülőként, ide-oda tekergeti a felvételeket, hogy hátha talál bennük olyasmit, amiből vissza tudja fejteni az apját, ezt a számára rejtélyes, csak félig megismert férfit. Az emlékek a nyaralás vége után megszakadnak, de nincs kimondva semmi, csak egy biztos: Calum nincs már jelen. Hogy mit történt vele, az már csak a találgatások színtere.

Wells filmje így részben elszakad a brit filmes hagyománytól, megmarad realistának,² de a félig önéletrajzi ihletésű történet miatt egyszerre személyes emlékezetfilmmé is válik, valamint a korszak ábrázolása és a mögöttes téma okán (gyász, hiány, retroaktív trauma) lírai érzékkel megfestett nemzedéki közérzetfilm is megbújik benne. A cselekmény minimalizmusa pedig szépen, árnyaltan és csendesesen rajzolja körül az apa depresszióját, a gyermeki perspektíva korlátainak tükrében. A film tétje így valójában nem az, hogy mi történt, hanem az, hogy Sophie, aki akkor gyermek volt, mit értett meg az apjából, és keretként pedig az, hogy a már felnőtt Sophie mit tud kezdeni azzal, amit felnőtt fejjel már megért.

II. Apa-gyermek viszony a filmtörténetben, és a *Volt egyszer egy nyár*

Az apa jelenléte már az őskortól kezdve fontos szerepet játszott a gyermekek életében, és ennek a szerepnek csak a jellege változott, vagy változik az évezredek során. Ahogy vele együtt változnak a gyermeknevelési divatok, a szokások, az új hullámok és pedagógiai alapelvek, de ez nem tud változtatni soha azon, hogy a férfira, mint szülőre és nemi szerepmoddellre mindig is szüksége lesz a gyermekeknek.³ Ezt az általános igazságot a film, mint médium, már a kezdetektől tartja, kitartóan és változatosan írja újra az apa-gyermek motívum narratíváit. Mint arra a kortárs

² vö.: Thompson, Kristin – Bordwell, David: A film története. Palatinus Kiadó, Budapest. 2007. 482-484.

³ vö.: Pukánszky Béla és Németh András (2001): Neveléstörténet. (<https://magyar-irodalom.elte.hu/nevelestortenet/index.html>).

tanulmányok rámutatnak, az elmúlt évtizedekben már a zártabb és konzervatívabb hollywoodi film is az apa-lány kapcsolatra irányította figyelmét, meglátták a lehetőséget ezen a felfedezetlen területen, és hamar számos filmtörténeti jelentőségű alkotással nyitottak a téma felé.⁴ Olyan amerikai filmek születtek, melyek bártan vállaltak bizonyos, addig nem feszegetett kérdéseket, és a műfajiség határait kitolva kövezték ki a szülő-gyermek kapcsolat újabb mozgóképes határzónáit. Gondolhatunk *A család kicsi kincse* (Little Miss Sunshine. Jonathan Dayton, Valerie Faris, 2006) gyermekszépségversenyen és önfeljesztésen keresztül felépült apa-lánya kapcsolatára, vagy a *Csillagok között* (Interstellar. Christopher Nolan, 2014) még merészebb koncepciójára, mely időn és téren át tárja fel egy apa odaadását és szeretetét a lánya iránt, vagy az *Utódok* (The descendants. Alexander Payne, 2011) apa-lánya koncepcióját, mely a trauma és múlttal való szembesülés nehéz témáját ötvözi a vígjáték-dráma és road movie jellegzetesen amerikai hagyományával. De merészebb példaként áll a Pulitzer-díjas Cormac McCarthy regényből készült *Az út* (The road. John Hillcoat, 2009), melyben az apokalipszis okozta egzisztenciális sokk kényszeríti az útra az apát a fiával, de az úton levésük nem menekülés, hanem a halál lassú elodázása.

Emellett van az apa-gyermek kapcsolatnak egy másik iránya, mely valahonnan az olasz neorealizmus formai hagyományából táplálkozik. Ezekben a történetekben az apa legtöbbször nem mitikus tekintéllyel felruházott lény, hanem a társadalmi struktúrák hálójába gabalyodott ember, nem ment meg világokat, nem old meg hatalmas családi drámákat, problémákat, mert az ő saját problémája egyszerre gazdasági és egzisztencialista jellegű. Gondoljunk a *Biciklitolvajok* (Ladri di biciclette. Vittorio De Sica, 1948) ebédelő jelenetére: miközben az ellopott bicikli után nyomoznak a városban, a férfi a fiával megáll egy étteremnél, a fiú éhes, a férfinál már csak az a pár utolsó pénzérme van, aminek az elköltését az éhezés fogja követni, mivel a bicikli híján elveszíti az egyetlen munkát, amit megkaphatott, mégis mozzarella kenyert rendel a fiának, magának pedig bort. A jelenet ereje abban áll, hogy a néző és a szereplő is tudja, hogy mi fog történni ez után, az éttermi rendelés, melyet sosem engedhetnének meg maguknak egy utolsó apai gesztus a teljes egzisztenciális és gazdasági megsemmisülés előtt. Ez nem újdonság, mivel irodalmi példákat is lehetne hozni hasonló cselekménysorozatról, inkább mondjuk toposznak, a szegény ember nagy kiköltekezését, mely kísértetiesen hasonló formában tér vissza a *Volt egyszer egy nyár* több jelenetében is. A dráma legmélyebb rétege ilyenkor mindig az, hogy a gyermek egyszerre tanúja és elszenvetője az apai méltóság elpárolgásának, és erősíti az apa talajvesztését. Hasonlóval találkozunk Kis Hajni *Külön falca* (2021) című filmjében is, amikor a törvény elől menekülő apa a benzinkúton mondja a lányának, hogy vásároljon be, de igazából csak annyi pénze van, amennyi a benzint kifutja. Abban a mozdulatban, ahogy a tárcájában átpörgeti a bankókat, benne van

⁴ vö.: Gyöngyösi Lilla: Ketten a világ ellen. Apák és lányok a filmvászonon. In.: Filmtett (<https://filmtett.ro/cikk/ketten-a-vilag-ellen-apak-es-lanyok-a-filmvaszonon>).

minden fájdalom, reménytelenség, és a helyzetük totális lehetetlensége. Hasonló helyzetet ír le a *Captain Fantastic* (Captain Fantastic. Matt Ross, 2016) című film is, mely egy társadalomból kivonult család története. A szülők úgy döntöttek, hogy elég a világ borzalmaiból, és gyermekeikkel együtt az erdőbe mentek, és miután az anya meghal, az apa nem változtat semmin, próbálja ott tartani az egyre inkább önállósodni vágyó gyermekeit a „biztonságos zónában”.

Ezekhez kapcsolódott 2018 környékén egy új filmes trend: főként a szerzői filmes rendezők autofikciós történeteket kezdenek el forgatni, legtöbbször „így jöttem”-típusú sztorikat. A mozgalmat talán Alfonso Cuarón *Roma* (Roma. Alfonso Cuarón, 2018) című filmjéhez lehetne kapcsolni.⁵ A *Roma* fekete-fehér, költői erejű, nagyon csendes és személyes alkotás, amely kevés szóval mondja el, hogyan lesz valakiből egy korszak, egy környezet hatására művész, és teszi ezt úgy, hogy elkerüli annak a csapdáját, hogy a filmes a film miatt lesz filmes közhelyet alkalmazzon. Indíttatása sokkal mélyebb és nehezebben leszűrhető, nem kínálja előre megemésztve, tálcán, dolgozni kell érte. Ehhez a trendhez olyan filmek kapcsolódnak, mint a *Belfast* (Belfast. Kenneth Branagh, 2021), a *Minari – A családom története* (Minari. Lee Isaac Chung, 2020), az *Isten keze* (The hand of God. Paolo Sorrentino, 2021), a *Licorice Pizza* (Licorice Pizza. Paul Thomas Anderson, 2021), *A Fabelman család* (The Fabelmans. Steven Spielberg, 2022), a *Fájdalom és dicsőség* (Dolor y gloria. Pedro Almodóvar, 2019), és természetesen a *Volt egyszer egy nyár*. Az autofikciós témák kiáltottak a kevert műfajokért, így ezek a filmek legnagyobb részben nem tiszta melodrámák, hanem magukon hordozzák egyszerre a coming of age-film, a vígjáték, a történelmi film, az önéletrajzi film és a dramedy vonásait is.

Wells *Volt egyszer egy nyár* című filmjével trendek és tradíciók mezsgyéjén áll. Kicsit coming of age-film, de tagadja annak központi állítását, miszerint a gyermek identitásának változása a narratíva által megvalósítandó lényegiség, mivel a film inkább a felnőtt Sophie visszaemlékezése, és az emlékeinek újraértékelése, újraértelmezése, nem pedig a gyermek Sophie bármilyen változása. Kicsit autofikciós film, de ahogy a rendező fogalmazott, inkább egy érzelmi töltetet kívánt a vászonra vinni az életéből, mint magát az életét. Kicsit realista brit film⁶ és nemzedéki közérzetfilm, mert folyamatosan reflektál egy korszakra és annak meghatározó formuláira, a brit alsó középosztály tekintetében (a kétezres évek elején a relatíve olcsó, szervezett törökországi nyaralás igen népszerű volt a szigetországi, kevésbé módos középosztály körében). És a *Volt egyszer egy nyár* rendkívül lírai alkotás is egyben: leíró beállításai, világtերemtő képei, a minimalista

⁵ vö.: Gyöngyösi Lilla: Mielőtt minden szép tovaszállt volna. Rendezők gyerekkora a kortárs filmben. In.: Filmtett (<https://filmtett.ro/cikk/mielott-minden-szep-tovaszallt-rendezok-gyerekkora-a-kortars-filmben>).

⁶ vö.: Pantali Anna: Szárnyakon, szemétben, napsütésben – Felnövéstörténeteken átívelő mintázatok a kortárs brit filmekben. In.: Kortárs Online (<https://kortarsonline.hu/aktual/coming-of-age-filmek-bird-aftersun-hoard.html>).

dialógusok és a narratív erejű csendek mind a késleltetett felismerés megrendítő szükségszerűségét vetítik elő.

III. Emlékezetszerkezet, és film a filmben

A *Volt egyszer egy nyár* története egyszerű, ellenben a szerkesztési módja korántsem az. A sztori szerint a tizenegy éves Sophie az apjával Calummal nyaral Törökországban, ez lenne a kezdőpont egy lineáris elrendezésű mozinál: megismerjük őket, megtudjuk, hol vannak és mit csinálnak, majd elkezdődik a nyaralásuk. Charlotte Wells viszont kifordítja az önéletrajzi film lineáris narratívájának elhasznált alakzatát, és egy kamerafelvétellel kezd. Már a főcím alatt is egy régi videokamera működésének a hangja hallatszik, majd amikor bevillan a kép, már rögtön egy film a filmben-szituációban találjuk magunkat. Sophie filmezi az apját, ahogy a hotel erkélyén táncol és babrál valamivel, kérdéseket tesz fel a férfinak a közelgő születésnapjával kapcsolatban, teljesen hétköznapi módon hülyéskednek egymással. Ez csak később derül ki, de ez a jelenet valójában a film középtájékán „történik” és helyezkedik el, és ott valóban megismétlődik majd újra. Kissé hasonló felütéssel, mint amely az *Amerikai szépség* (American beauty. Sam Mendes, 1999) meglepő nyitányát is adja. Viszont a szemcsés, videokamerás flashback nyitány az *Amerikai szépség* esetében egy lineáris, könnyen követhető történetvezetést enged az útjára, addig a *Volt egyszer egy nyár* a végkifejletig és a zárlatig szándékosan billenti ki a nézőt a kényelmes pozícióból, zavarba ejtő (és elsőre oda nem illőnek látszó) képsorokkal. A flashback (vagy narratológiai szóval anelipszis) mindig az idő manipulációja, a linearitás alternatívájaként van jelen a filmben. Metaforikus szinten összevarr egy tér-idő vágást,⁷ bepillantást ad, átjárást a jelen és a múlt között.⁸

Ha a *Volt egyszer egy nyár* szerkezeti képletét keressük, akkor arra juthatunk, hogy egy keretes szerkezetű, flashbackkel operáló non-lineáris egységet kapunk, melyben az időrendet sokszor figyelmen kívül hagyó jelenetek három nagy egység alá szerveződnek. Az egyik a nyaralás maga, a másik a nyaralás alatt készült videokamerás felvételek halmaza, a harmadik pedig a felnőtt Sophie lakása. Mindhárom egységnek sajátos formanyelve van. A nyaralás képei líraiak, sokszor már-már álomszerűek, és furcsa egyveleget alkotnak a statikus, festményszerű képek és a mozgást lekövető képek. Az archív felvételek szemcsésék, kapkodóak, pontosan, ahogy egy amatőr fogja és kezeli a kamerát. A Sophie jelenét bemutató képsorok pedig állóak, melyekre sokszor ráfordul az átgördülő kamera, Sophie arca általában sötétben van, vagy félig árnyékoltan, mely szépen rímel a

⁷ vö.: Vincze Teréz: Tér-idő-gondolat. Vágás és montázs. In.: Filmvilág: https://www.filmvilag.hu/cikk.php?cikk_id=10306.

⁸ vö.: Huszár Linda: *Megszállott*. Flashback, fokalizáció, film noir. *Apertúra*, 2017. tavasz. URL: <https://www.apertura.hu/2017/tavasz/huszar-megszallott-flashback-fokalizacio-film-noir/>.

nyaralás-történetrészben Calum képeire. Ha szeretnénk lefordítani a hétköznapi idő nyelvére, akkor a Sophie lakásában játszódó jelenetek képviselik a jelent, minden más a múlt. Sophie a jelenben nézi vissza a nyaralásról készült archív felvételeket, és azok segítségével próbál megérteni dolgokat az apjával kapcsolatban. Átvitt értelemben a kamerafelvételeket a nyaraláson azért készítik, hogy a jelen boldog pillanatait zárják bele az időbe, ahogy a felnőtt Sophie visszanezi őket, az már a múlt újraértelmezésének aktusa.

Paul Ricoeur *Az önmaga mint másik* című könyvében dolgozza ki a narratív identitás elméletét, mely bizonyos elemeiben segíthet utat nyitni a *Volt egyszer egy nyár* időkezelésének megértéséhez. Ricoeur szerint az egyén önazonossága nem adott, hanem megképződik egy elbeszélési folyamatban, így, mikor az egyén narratív módon újrendezi az életének egyes eseményeit, ezek az események így válnak jelentéssel telített egységgé. A narratív identitás az ént abban a dinamikában helyezi el, amelyben az értelmezések megszakíthatatlan folyamata zajlik.⁹ Az identitás tehát – Ricoeur szerint – csakis olyan konstrukció lehet, amely időben késleltetett, és amelyben a múlt eseményei mindig új és új kontextusban nyernek értelmet.¹⁰ „A folyamatosan fejlődő, élethosszig bontakozó narratíva, amit az életünkről készítünk.”¹¹ Ha ezt a filozófiai gondolatot átfordítjuk a *Volt egyszer egy nyár* szerkezeti felépítésére és időkezelésére, könnyen megláthatjuk az erős analógiát. A történet valójában Sophie lakásában játszódik, most, a jelenben, és hiába csak pár beállítást kapunk erről, attól még minden innen indul ki. A felnőtt Sophie (aki ugyanannyi idős lehet, mint az apja a filmben bemutatott nyaralás idején) újranezi a régi felvételeket a nyaralásról, de közben magában újraírja a rég lezárt történeteket. Másképpen tekint húsz évvel korábbi önmagára, de legfőképpen másképpen tekint az apjára. Ergo, azt valósítaná meg tökéletesen a film médiumán keresztül, amit Ricoeur leírt a filozófiában: régmúlt történeteken keresztül újrakonstruálja önmagát. De egy vonalon a *Volt egyszer egy nyár* mást akar. Mivel rámutat arra, hogy vannak az emberben olyan mélyen eltemetett és meg nem értett dolgok, amelyek nem képesek narratív módon összekapcsolódni egy történetté, hanem affektív behatásokként tömörülnek egy nem lokalizálható, nem elbeszélhető „térben”.

⁹ vö. Olay Csaba, Ullman Tamás: Kontinentális filozófia a XX. században. Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2011. 251-252.

¹⁰ vö.: Fehér M. István: Sorseseemény és narratív identitás. *Magyar Filozófiai Szemle*, 2015/4. (<http://filozofiaiszemle.net/wp-content/uploads/2016/10/Feh%C3%A9r-M.-Istv%C3%A1n-Sorseseem%C3%A9ny-%C3%A9s-narrat%C3%ADv-identit%C3%A1s.pdf>).

¹¹ Szendi István: Önéletrajzi emlékezet és narratív identitás. (http://acta.bibl.u-szeged.hu/49411/1/platonhoz_015_353-368.pdf).

IV. Retroaktív trauma, a Valós, és apa a rave-ben

1. Retroaktivitás kontra jelen

A *Volt egyszer egy nyár* klasszis a maga nemében, mert minimalista sztorival, viszonylag kevés dialógussal, pusztán affektív képiséggel tud filmet létrehozni. A múlt fragmentumaiból építkezik, olyan jelekből, melyek az akkori, gyermeki ének olvashatatlanok voltak, csakis a későbbi tudás (és vele együtt az idő múlása) tölti fel őket jelentéssel.

Sigmund Freud koncepciója, a retroaktív trauma, szintén egy támpontot adhat a film központi drámájának megértéséhez. Freud elképzelése szerint a retroaktív (visszaható) trauma nem egy aktuális esemény, hanem egy korábbi emlék, mely új értelmezésének fényében traumatizálja az egyént.¹²

A *Volt egyszer egy nyár* narratív szinten nagyjából ezt a retroaktív visszakeresést követi nyomom. Sophie gyermekként nem érti az apja cselekedeteinek egy részét, ezt valószínűleg generációs szakadékként értelmezi magában. A film története szerint a felnőtt Sophie éppen friss szülő (a háttérben a bébiórból sírás hallatszik, éjjel is arra ébrednek a párjával), az alváshiány, az ébredő szülői felelősség mind egy olyan állapot felé sodorják, amikor kényszerűen felbolydulnak benne érzelmek a múltjával kapcsolatban. Már a film első sötét kockái alatt is a videokamera beállításának jellegzetes hangjait halljuk, így a rendező okosan már egy értelmezendő térbe helyezi a nézőt, pedig még egy képkocka sem villant fel. Innentől kezdve pedig a nyaralás emlékei (talán nem is egészen lineáris sorrendben) az archív videofelvételek körül villannak fel. Sophie visszanezéri az egyes jeleneteket, ezek indítják be az emlékeket, melyek a filmben kitöltik a videofelvételek közti áttetsző narratív tereket. Viszont teszi ezt úgy, hogy az apja viselkedése a filmi történetmesélés szintjén már kommentárokkal van ellátva. Sophie gyermekként annyit lát, hogy az apja sok mindenben spórol, megszökik a bárban a fizetés elől, ködös jövőbeni vagyonról fantáziál, de életkora révén nem tudja azonosítani apjának súlyos gazdasági és egzisztenciális válságát. Egyszerűen csak annyit mond, hogy „tudom, hogy nincs pénzed”, de ez nála nem megértés, hanem sokkal inkább gyermeki kijelentés. A gyermek Sophie az apja táncait, a thai chi mozdulatait, az indokolatlan nevetéseit, vagy víz alá bukásait kellemetlennek tartja, kínos számára, hogy a többi ember hogyan reagál ezekre a furcsaságokra. Nem ismerheti fel a depresszió és a szorongás jeleit, ahogy apja szuicid tónusú kilengéseit sem észlelheti. Érezheti, hogy valami nincs rendben Calummal, de azt gyermeki fejjel elképzelni sem tudja, hogy egy szinte minden fronton

¹² vö.: Horváth Lajos: Retroaktív trauma és a retroaktivitás fenomenológiája. In.: Elpis. 15.évf. 1-2. szám, 2022. 25-39. (https://real.mtak.hu/148126/7/EPA04160_elpis_2022_1-2_025-039.pdf).

(pénzügyi, párkapcsolati, gyermeknevelési) kudarcot vallott embert milyen mélységes sötétség vehet körül. Ahogy a bravúros utolsó előtti jelenetben az Under Pressure szövege is reflektál rá: „az emberek az éjszaka peremén”. Wells ehhez hűen álmodta vászonra Calumot; a jeleneteinek nagy részében félig, vagy teljesen kitakart az arca, árnyékokban, beugrókban, sarkokban bújjik meg, a sötétbe menettel, vagy pusztán hátulról van fényképezve. És lassan a film végéhez közeledve oldódik csak fel a férfit betakaró homály, tökéletes összhangban azzal, ahogy Sophie ráébred, hogy az apja tragédiája végig ott volt a szeme előtt, de nem tudott a gyermekkorának jelenében világossá válni számára, csak sok évvel később, nem mint egyszeri trauma, hanem mint késleltetett jelentésképződés.¹³

2. Apa a Valóságban? Apa a *rave*-ben?¹⁴

A film egyik legnagyobb erénye, hogy egy percig sem állítja azt, hogy egy trauma feloldható vagy elmesélhető lenne azzal, hogy valaki megnéz pár régi felvételt és a segítségükkel visszaréved a múltjába. Egyszerűen van egy pont, ahol véget ér a nyaralás, véget érnek a felvételek, és Sophienak nem marad több kapaszkodó pontja az emlékezéshez. A film dramaturgiai és katartikus csúcspontja az utolsó két jelenet. Az utolsó előtti szekvenciában Sophie és Calum a nyaralás búcsúestjén az egyik szabadtéri klubba mennek, ahol zene szól (a már korábban említett David Bowie és Queen közös, az Under Pressure),¹⁵ és Calum táncolni kezd, ahogy sokszor máskor is, majd kis idő múlva magával rángatja a vonakodó lányát is. Közben már egyre sűrűbben villannak be képek egy fekete, stoboszkóp fényekkel feldarabolt térből, ahol szintén táncoló emberek vannak, közöttük ott van Calum, izzadt, fehér arccal, beesett szemekkel, és őrülden, önkívületben táncol. Ide érkezik a felnőtt Sophie is, de hiába próbál, nem tud kapcsolatot teremteni az apjával, a férfi nem látja, nem hallja őt. Sophie először ordít rá, de nincs hangja, majd megragadja a férfit, és végül magához húzza, hogy átölelje. Itt van egy pillanatnyi szintézise a filmnek, mert közben azt látjuk bevágva, hogy a nyaralásos záróbulin a gyermek Sophie hasonlóan táncol az apjával. A következő felvétel már a reptéri búcsú, mely után véget ér a „szalag”, nincs több dokumentáció. Sophie még egyszer utoljára megkísérli az emlékében

¹³ vö.: Horváth Lajos: Újraéledt trauma és visszafantáziálás a retroaktivitás fenomenológiájának tükrében. In.: Imágó. 12/4, 2023. 114-131. (<https://imagobudapest.hu/wp-content/uploads/2024/04/8-Horvath.pdf>).

¹⁴ Az eredeti forgatókönyvben „INT. RAVE” meghatározással szerepel. Ez egyszerre utalás lehet az apa révületére. De sokkal inkább utalás egy zenei szubkulturális szóra: <https://hu.wikipedia.org/wiki/Rave>.

¹⁵ A dal Oliver Coates brit csellóművész, filmzeneszerző és elektronikus zenész átdolgozásában hallható a filmben. Coates meghagyta a dal eredetijét a szám elejére, majd megrendítő, mély szintetizátor témákkal váltotta fel a hangszerelt részeket, ettől a jelenethez tökéletes illő, álomittas, elúszó betétdal született, mely tökéletes példája az érzelmeket leíró filmzenének.

meglátni az apját, de már csak annyit tud róla felidézni, hogy a férfi becsukja a kamerát, amivel a reptéri búcsújukat felvette, és elindul egy duplaszárnyú ajtó felé, amely mögött ott villog a *rave*-terem eksztatikus világa. A férfi ugyanabban a pólóban vonul ki a képből, amelyben a *rave*-teremben látható, ugyanolyan idős, és a filmbeli magatartása és megnyilvánulásai tükrében erősen lehet arra következtetni, hogy Sophie sosem látta őt többé, bár ez sehol sincs kimondva, sem utalás nem történik rá. Mindezt a nézőre bízva a rendező.

Rave-teremként hivatkozni a film ezen rejtélyes vizuális motívumára valójában szükségszerű hiba, mivel egy ajtó vezet oda, a néző azt feltételezi, hogy az ajtó egy helyiségbe nyit utat, de sokkal pontosabb kifejezés a forgatókönyv „BELSŐ. RAVE” címkével ellátott meghatározása. A lokatívusz iránti igény, és az ebből fakadó magyarázati kényszer, ütközteti legszebben a film mélyszerkezeti kompozícióját. Nevén nevezve: a nyaralás (mely a lírai realista filmes hagyomány előtti tisztelgés), a retroaktív trauma (felnőtt Sophie tudati visszakereső munkája) és a *rave* (affektív betörés, a lacani leírásban a Szimbolikus rend megszakadása)¹⁶ finom hármasságát.

Mit tudunk a *rave*-ről? Valójában kevés a szavakkal pontosan leírható tény. Egy alapvetően sötétség uralta hely, amelyet másodpercenként stroboszkóp fehér fénye világít meg, a kattogó fény pedig néhány mozdulatot villant fel a bent tartózkodókról. Emberek táncolnak, köztük Calum is (mint már korábban utaltam rá: ugyanolyan idős és ugyanabban a ruhában van, mint amikor Sophietől elbúcsúzik a nyaralás végén), és van egy pillanat, amikor a felnőtt Sophie is felbukkan a sötétben, szólni próbál az apjához, és amikor ez nem sikerül, akkor ordít, de hangja nincs, majd szavak híján megpróbálja lefogni a férfit, és magához ölelni, szorítani, ahogy csak tudja. Végül felbukkan egy pillanatra gyermek Sophie arca is a *rave*-ben, és mintha fölülről látná az apját merülni a sötét, légüres térben. Sok bizonyosságot nem lehet kijelenteni egy ilyen mélyen elvont, személyes jelentésekkel telt vízióról, azt viszont igen, hogy egészen más a „működése”, mint az olyan elvont filmes egységeknek, mint David Lynch vagy Nicolas Winding Refn terei. Példának okáért, a *Twin Peaks* (Twin Peaks. David Lynch, Mark Frost, 1990-1991) fekete barlangja, vagy a *Csak Isten bocsáthat meg* (Only God forgives. Nicolas Winding Refn, 2013) és a *Neon Démon* (The neon demon. Nicolas Winding Refn, 2016) vörös- és neonfényes termei inkább allegorikus, tudatalatti és sokszor mitológiai dimenziókat jelölnek, néha univerzális túlvilágok elképzelt felépítményeit.¹⁷ Ezzel szemben a *Volt egyszer egy nyár* *rave*-szóval jelölt egysége sokkal inkább egy fragmentumokból összerakott, instabil hely, az időn kívül, mely kimondhatatlan (akár

¹⁶ vö.: Farkas Zsolt: A lacani szubjektumról. In.: Pompeji Folyóirat. Pompeji Alapítvány, Szeged. 1994. 139-166.

¹⁷ vö.: Kellner Balázs: „A baglyok nem azok, amiknek látszanak” – Manifeszt pszichés tartalmak a Twin Peaksben. In.: Apertúra Magazin (<https://magazin.apertura.hu/film/twin-peaks-manifeszt-psziches-tartalmak/3147/>).

még a wittgensteini jelzőt is megkockáztatva rá)¹⁸ és nyelven túli, ahol a traumában visszakereső tudat csődöt mond az elvesztett, lezáratlan valósággal szemben. Ily módon nem tudjuk megragadni a freudi retroaktív trauma fogalmával, mivel fragmentáltsága és időn kívülsége okán ellenáll a narratív szemléletű visszakeresésnek.

Van ellenben egy értelmezési kísérlet, amely egy izgalmas, elvontabb irányba vezet: mi van, hogyha a *rave*-re való rákérdezésből kiveszünk minden tudati és narratív logikát, melyeknek látszólag ellenáll, és a lacani fogalmak segítségével próbálunk meg jelentést adni neki? Lacan az elméleteiben a pszichikum három rendjét különíti el, amelyeket Imagináriusnak, Szimbolikusnak és Valósak nevez. A lacani elméletben a Valós az, amely ellenáll a Szimbolikusnak, minden olyan, amely nem tud jelentésként integrálódni a Szimbolikusban. A Valós nem tér, nem hely, nem nyelvi alakzat, sokkal inkább egy betörés, mely sebet ejt a Szimbolikus rendben. A Valós nem trauma, hanem mindig valami, amely fennmaradt, egy affektív lenyomat, mely időről időre visszatér, de nem válhat sem nyelvi, sem pedig narratív jelölővé.¹⁹

Ha ebből a lehetséges szemszögből tekintünk rá, akkor a *Volt egyszer egy nyár* *rave* néven emlegetett szerkezeti egysége pillanatokra fedésbe kerül a lacani Valós fogalommal. Ha visszaidézzük a *rave*-ről korábban megfogalmazott gondolatokat, akkor szépen kirajzolódik az analógia. Felnőtt Sophie visszakeres a kamerafelvételek alapján magában. Ez narratív szintű trauma feltérképezés, sorba rendezi az emlékeket, a nyaralás kezdetétől a reptéri elválásig. De problémába ütközik, mert mindig van valami, ami folyton visszatér. A film kezdete óta beúszik az emlékképek közé a villogó fényekkel kirakott sötét szoba. Sophie próbálja összeszervezni az emlékeit, hogy általuk megértse az apját, akit fiatalon nem tudott, és a trauma egy részét sikerül is a narratív rendbe integrálnia, kivéve azokat az apró rezdüléseket, melyek nem integrálhatók. Ezek a sötét, nyelv nélküli térben összpontosulnak: mozdulatok, a test és ritmus, a tekintet üressége, az apa arca, Sophie hang nélkül elordított tehetetlensége. Mind töredékek egy csokorba gyűjtve valahol, ahol az idő nem lineáris a tér pedig formátlan. A *rave* mindannak a betörésnek a gyűjtőhelye, mely a tudatos gyászunkat kibillenti Sophieban, és rámutat azokra a kudarcokra, melyeket Sophienak meg kell élnie, amikor a múltjában keresi vissza azokat a momentumokat, amelyek megmagyaráznák az apja cselekedeteit; a bánatát és a szeretetét.

Ezáltal a film két különböző módon mesél az emlékezet repedéséről: egyszerre megmutatja, hogyan válik valami traumává, másrészt megmutatja, mi az, ami sosem lehet világos jelentés. Ez pedig a film végén, a reptéri búcsújelenetnél, a maga egyszerű szépségével találkozik. Itt minden olyan hétköznapi és átmeneti, jönnek-mennek az emberek, de Sophie számára itt ér véget az

¹⁸ Ludwig Wittgenstein: Logikai-filozófiai értekezés (Tractatus Logico-Philosophicus). Budapest, Akadémiai Kiadó. 1989. 87-90.

¹⁹ vö.: Moldvay Tamás: Kis Lacan-értelmező. In.: Kellék Folyóirat. 55. szám, 2016. 107-141.

emlékezés; ez narratív gesztus. Calum pedig itt lép ki az időből (vagy talán belefagy az időbe?) és lép be a *rave*-be: ez metaforikus gesztus. És ennek az egésznek a poétikai, érzelmi és formanyelvi filmrevitele pedig azonnal helyet biztosított a *Volt egyszer egy nyárnak* a filmtörténet nagy alkotásai között.

V. Feldolgozó kérdések

- Mit éreztél a film megtekintése közben? Hogyan hatott rád a film befejezése?
- Miért fontos a videokamera szerepe a filmben?
- Miért vesznek fel olyan sok hétköznapi dolgot a szereplők a nyaralás során?
- Szerinted, miért látjuk olyan sokszor árnyékban, takarásban vagy hátsó perspektívából Calum alakját a film alatt? Van ennek jelentése?
- Szerinted, mi történt Calummal a nyaralás után?
- Mit gondolsz, a nyaralás segített valamit Calumnak, vagy inkább mélyebbre taszította a problémáiba?
- Mik a legfontosabb különbségek aközött, amit Sophie gyerekként és felnőttként érzékel a nyaralásból?
- Vajon mi lehet a *rave*? Valódi hely vagy valami teljesen más?
- A film végén Calum belép az ajtón, és az bezárul mögötte, szerinted, mit jelenthet ez?

Imaculat (2021)

1. A történet

A történet főhőse egy 18 éves, jóvaló, középosztálybeli családból származó lány, Daria, aki érettségi és egyetem előtt áll, ám az első szerelme, egy nála idősebb, zűrös fiú miatt rászokott a heroinra. Amikor a fiú börtönbe kerül, Daria édesanyja úgy dönt, hogy a lányt beutalja egy zárt drogelvonó intézetbe, hogy tiszta legyen, és a család visszakapja a „régit” gyermekét.

A rehabilitációs központ zárt, rideg világában Daria egy teljesen idegen közegben találja magát, ahol a betegek túlnyomó többsége sokat próbált, durva, idősebb férfi. Daria a maga fiatalságával, jólneveltségével, naivitásával, „szeplőtlenségével” és a börtönben ülő barátja iránti rendíthetetlen, makacs hűségével azonnal kitűnik közülük.

Ez a tisztaság, „szeplőtlenség” paradox módon megvédi őt a férfiak erőszakos szexuális közeledésétől. Ahelyett, hogy áldozattá válna, a bentlakók – mintha a saját elvesztett ártatlanságukat látnák benne – a védelmezőivé válnak. Daria – a hierarchiában a legmagasabb posztion lévő férfi barátnőjeként – érinthetetlen státuszt kap, és kiváltságos bánásmódban részesítik.

Daria – aki addig egy bizonytalan, identitását kereső tinédzser volt – hirtelen a figyelem középpontjába kerül. Nagyon is élvezi, hogy mindenki óvja, kényezteti és vágyik a figyelmére. A rajongás és a kivételezettség Daria számára olyan erős hatásúvá válik, mint maga a heroin.

Amikor a központba egy új, fiatal beteg érkezik – akiről kiderül, hogy a börtönben lévő szerelme küldte be azért, hogy szemmel tartsa a lányt –, az felkavarja a belső erőviszonyokat, és Daria is kénytelen szembesülni a saját, addig elfojtott vágyaival. A férfiak között vad és egyre nyíltabb versengés indul el a lányért.

A korábban oltalmazó közeg pillanatok alatt fojtogatóvá, manipulatívává és toxikussá válik. Daria ráébred, hogy a férfiak által ráaggatott „tiszta és különleges” szerep valójában egy börtön: a férfiak csak a saját elvárásait és frusztrációikat vetítik ki rá, miközben lassan megfosztják a saját akaratától és szabadságától.

A film abba a fázisba torkollik, ahol Dariának már nem is a kábítószer megvonásával, hanem ezzel a fojtogató mikrotársadalommal kell megküzdenie. Ahhoz, hogy valóban meggyógyuljon és felnőjön, le kell rombolnia a róla kialakított „szeplőtlen” képet – és ezt meg is teszi a film végén, amikor valóban belemegy egy szexuális kapcsolatba –, ki kell törnie a férfiak kontrollja alól, és meg kell találnia a saját, független útját. A film végén látjuk kísértelni az intézetből és csak gondolhatjuk, hogy a függetlenséget sikerül megtalálnia.

2. A szereplők pszichológiai elemzése

2.1. Daria: keresztdependencia és a megrekedt individuáció

Daria karakterének pszichológiai magja a saját identitás hiányából és a másoktól való kóros függésből fakad.

- **Függőség-áthelyeződés (keresztdependencia):** Amikor Daria bekerül az elvonóra, a kémiai szerhasználat (heroin) fizikai megvonásával szembesül. A szakirodalom rámutat, hogy a felépülés korai szakaszában a betegek gyakran a központi idegrendszer jutalmazó központját, dopamin-felszabadulását egy újabb kényszeres viselkedéssel vagy külső ingerrel helyettesítik (Sussman et al., 2011). Daria esetében ez az új „drog” a férfiak kitüntetett figyelme, rajongása és a tőlük kapott kiváltságos, „VIP” státusz lesz.

- **Az individuáció hiánya:** Erikson (1968) fejlődéslélektani elmélete szerint a serdülőkor legfőbb feladata az identitásképzés, a szülőkről és a külső tekintélyekről való leválás. Daria egy bántalmazó, függő kapcsolatból, a letartóztatott barátja mellől egyenesen egy újabb kontrolláló közegbe csöppen, így a saját autonóm személyiségének kialakulása megreked. Identitását kizárólag a férfiak által ráosztott „szeplőtlen bálvány” szerepén keresztül éli meg.

2.2. Spartac és Costea: projekció és a megmentő-komplexus

A zárt osztályon lévő, sokat tapasztalt, domináns férfiak csoportdinamikai szerepe legalább ennyire komplex.

- **Projekció (kivetítés):** A csoportterápiás folyamatokban gyakori, hogy a tagok a saját elfojtott vagy elveszített részeit egy másik tagra vetítik ki (Yalom & Leszcz, 2020). A férfiak Dariát nem egy valós, hibázni képes fiatal nőként látják, hanem egy szimbólumként: a saját régen elvesztett ártatlanságuk, „tisztaságuk” megtestesítőjeként. Úgy érzik, ha megóvják ezt a tisztaságot a benti világ mocskától, azzal a saját bűneik alól is feloldozást nyernek.

Amikor a többi, alacsonyabb státuszú beteg is közeledne Dariához vagy zargatná őt, a „védelmezők” rendreutasítják őket ezzel a mondattal: „Hagyjátok békén, ő tényleg beteg!”

Ez látszólag empátia, valójában a társfüggőség és a saját státuszuk fenntartása. Azzal, hogy Dariát különleges, megóvandó betegnek bélyegzik, valójában saját magukat is becsapják, hiszen ők „csak” drogosok, míg a lány a „valódi áldozat”. Ezzel a narratívával izolálják Dariát a többiektől, biztosítva, hogy a lány kizárólag az ő hálójukban maradjon, és továbbra is nekik oszthassa a megmentő szerepét.

- **A drámaháromszög dinamikája:** A férfiak viselkedése tökéletesen leírható a Karpman-féle drámaháromszög (Karpman, 1968) fogalmaival. Kezdetben a **Megmentő** (Rescuer) szerepében tetszelegnek, akik óvják a védtelen lányt. Azonban a Megmentő szerep feltételez egy passzív Áldozatot, akit irányítani lehet. Amint Daria önálló sodna, mert flörtölni kezd a fiatal fiúval, azaz kilép az engedelmes szerepből, a férfiak azonnal átváltanak az **Üldöző** (Persecutor) szerepébe, és a gondoskodás agresszív, számonkérő kontrollá alakul.

A drámaháromszög a tranzakcióanalízis egyik legismertebb eszköze az emberi játszmák leírására. A modell szerint a konfliktusos, toxikus kapcsolatban a résztvevők három, egymást feltételező szerep valamelyikét veszik fel, és ezek között ugrálnak.

Az Áldozat: Úgy érzi, tehetetlen, elnyomott, és a körülmények áldozata. Nem vállal felelősséget a saját sorsáért, mindig megmentőre vár.

A Megmentő: Kétségbeesetten segíteni akar az Áldozaton, de valójában olyan módon teszi ezt, amivel fenntartja az Áldozat függőségét és tehetetlenségét. A Megmentőnek arra van szüksége, hogy szükség legyen rá.

Az Üldöző: Kritizál, hibáztat, kontrollál, és merev szabályokat állít fel. Ő az, aki miatt az Áldozat szenved.

A zárt osztályon az édesség ritka kincsnek számít. Spartac kivételezésképpen ad Dariának egy tábla csokoládét. Ez egy kedves pótapai gesztusnak indul, ám a férfi pillanatokon belül

agresszíven, ellentmondást nem tűrően kényszeríti a lányt, hogy az egész táblát egye meg ott, azonnal, hiába tiltakozik Daria, hogy nem bírja.

Itt láthatjuk élesben a Karpman-féle drámaháromszög átfordulását. A férfi Megmentőként lép fel, aki luxusban részesíti a lányt. Amikor Daria autonóm módon akar cselekedni, nem akarja megenni az egészet, a férfi azonnal Üldözővé válik. A gondoskodás büntetéssé és hatalmi eszközzé alakul, ami azt üzeni: „Akkor, úgy és annyit fogadsz el tőlem, amennyit én akarok.”

3. A kapcsolatok pszichológiai elemzése

Amikor a férfi betegek, különösen Spartac és Costea Dariát egy érinthetetlen, tiszta bálvánnyá emelik, valójában nem az embert, hanem a saját maguk által kreált ideákat tisztelik benne. Ez a piedesztálra emelés a film előrehaladtával egyre egyértelműbben mutatja meg a folyamat sötét, abuzív oldalát.

3.1. A tárgyiasítás dimenziói a gyakorlatban

Martha Nussbaum (1995) klasszikus elméletében a tárgyiasításnak (amikor egy embert tárgyként, eszközként kezelünk) hét fő dimenziója van. A filmben a férfiak viselkedése tökéletesen leképezi ezek közül a legfontosabbakat:

- **A szubjektivitás tagadása:** A férfiakat egyáltalán nem érdeklik Daria valós érzései, félelmei vagy az a tény, hogy ő egy traumát és megvonást átélő 18 éves lány. Csak a saját érzelmi szükségleteik, a megváltás iránti vágyuk kielégítésére használják a lány jelenlétét.
- **Birtokolhatóság:** Bár látszólag védelmezik, valójában úgy kezelik Dariát, mintha a tulajdonuk lenne. Ők döntenek el, kivel beszélhet, mit csinálhat, és egymásra is úgy reagálnak, mintha a „saját területükre” vagy a „saját tárgyukra” lenne veszéllyel a másik.
- **Az autonómia megtagadása:** A védelem ára a teljes engedelmesség. Daria önállósága megszűnik; a férfiak megfosztják attól a jogától, hogy saját maga hozzon döntéseket az emberi kapcsolatairól.

3.2. A jószándékú szexizmus csapdája

3.2.1. A jelenség

Glick és Fiske (1996) alkotta meg az ambivalens szexizmus elméletét, amely szerint a nők elnyomása nemcsak nyíltan ellenséges módon történhet, hanem egy sokkal rejtettebb, úgynevezett „jószándékú” formában is. A jószándékú szexizmus azon a hiedelmen alapul, hogy a nők tiszták, törekenyek, erkölcsileg felsőbbrendűek, ezért a férfiak védelmére és iránymutatására szorulnak.

A jelenség főbb jellemzői:

- **Védelmes atyáskodás:** Azt sugallja, hogy a nők nem képesek egyedül megküzdeni a világ kihívásaival.
- **Komplementer nemi szerepek:** A nőket gondoskodónak és érzelmesnek írja le, cserébe viszont elvárja tőlük a passzivitást.
- **Feltételhez kötött tisztelet:** A nő csak addig kapja meg ezt a „piedesztálra emelt” státuszt, amíg megfelel a hagyományos elvárásoknak.

A zárt osztályon a férfiak pontosan ezt alkalmazzák: lovagiasnak és gondoskodónak mutatkoznak, kiváltságokat adnak Dariának. Ez a dinamika azonban kíméletlenül fenntartja a férfi dominanciát, hiszen a „jutalom” (a védelem) szigorúan feltételhez kötött: Daria csak addig kapja meg, amíg hajlandó alávetni magát a hagyományos, passzív és védtelen női szerepnek.

3.2.2. A csiklandozás: a testi autonómia sárba tiprása

Van egy látszólag ártatlan, játékos jelenetsor, amikor a férfiak elkezdik csiklandozni Dariát. Daria eleinte nevet, belemegy a játékba, mintha tényleg csak gyerekek bolondoznának. Azonban a csiklandozás egy ponton túl durvává, agresszívvá és fizikai túlerővé válik. Daria nevetése fájdalmas grimaszba és tehetetlen kapálózásba csap át.

Ez a „jósándékú szexizmus” és a tárgyiasítás egyik legkellemetlenebb vizuális metaforája. A férfiak látszólag csak „játszanak” a védencükkel, de valójában erődemonstrációt tartanak. A jelenet megmutatja, hogy Daria teste felett ők rendelkeznek: ők döntik el, mikor kezdődik a játék, és mikor ér véget. Daria szubjektív érzései, hogy neki ez már sok vagy fáj, teljesen lényegtelenek számukra, a szubjektivitását megtagadják.

3.3. A Madonna-kurva komplexus

3.3.1. A jelenség

A film feszültségét Daria szexuális érdeklődése robbantja be, ami pszichoanalitikus fogalmakkal a Freud (1912) által leírt „Madonna-kurva komplexus” vagy dichotómia aktiválódását jelenti a férfi betegekben. Amíg Daria aszexuális, passzív és gyermeki, „szeplőtlen”, addig ő a szent Madonna, akit tisztelni kell. Azonban amikor flörtölni kezd, és megmutatkoznak a természetes női vágyai, a férfiak azonnal fenyegetve érzik magukat. Mivel a torzult világképükben egy nő vagy tiszta szent (Madonna), vagy romlott (kurva), Daria emberi, szexuális lényként való megnyilvánulása dühöt és agressziót vált ki belőlük. A büntetésük és számonkérésük valójában a saját frusztrációjuk kivetülése, amiért a lány nem hajlandó megmaradni abban a steril dobozban, amibe belezárták.

3.3.2. A telefonhívás ára: a „Madonna” szerep megteremtése

Amikor Daria bekerül, kétségbeesetten fel akarja hívni a börtönben lévő barátját. A hierarchia csúcsán álló, büntetett előéletű nagydarab beteg, Spartac hajlandó lenne szerezni neki egy telefont, de cserébe „csak” egy csókot kér. Daria – naiv, de megingathatatlan hűségéből – ezt határozottan visszautasítja. Spartacot ez meglepi.

Ez a pillanat alapozza meg a kivetítést és a Madonna-kurva komplexust. Daria visszautasítása a férfi szemében azonnal morálisan felsőbbrendűvé teszi őt. Spartac nem dühös lesz a kikoszorózás miatt, hanem lenyűgözi a lány „tisztasága”. Ebből a pontból kiindulva Daria már nem egy beteg tinédzser, hanem az érintetlenség szimbóluma, a „szeplőtlen” bálvány, akit védeni kell a többiektől.

3.4. Az individuáció és a határok meghúzása

Ebből a szempontból Daria film végi lázadása és leválása sokkal több egy konfliktusnál. Ahhoz, hogy visszanyerje a pszichológiai integritását és testtudatát, tudatosan le kell rombolnia a „szeplőtlen” mítoszát. A gyógyulása paradox módon ott kezdődik, amikor hajlandó „beszennyezni” a róla kialakult képet, felvállalva a saját, autonóm vágyait és tökéletlenségét.

Irodalomjegyzék

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company

Freud, S. (1912). On the universal tendency to debasement in the sphere of love. *Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, 11, 177–190.

Glick, P., & Fiske, S. T. (1996). The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 491–512.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.3.491>

Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*, 7(26), 39–43.

Nussbaum, M. C. (1995). Objectification. *Philosophy & Public Affairs*, 24(4), 249–291.

Sussman, S., Lisha, N., & Griffiths, M. (2011). Prevalence of the addictions: A problem of the majority or the minority? *Evaluation & the Health Professions*, 34(1), 3–56.
<https://doi.org/10.1177/0163278710380124>

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6. kiadás). Basic Books.

SZEPLŐTLEN – IMACULAT

(2021)

1. Bevezetés

Monica Stan és George Chiper-Lillemark közös produkciója, a *Szeplőtlen* (Imaculat. Monica Stan, George Chiper-Lillemark, 2021), nagyon markáns román újhullámos hatásokat mutató filmnyelvvvel dolgozó alkotás. Ahol kell, ott realista, szemcsés és betonszürke képekkel vetíti elénk egy fiatal lány kálváriáját. Másrészt nagyon társadalomkritikus, rámutat a modern szociális rendszer hiányosságaira és vakfoltjaira. És mindeközben, mikro szinten lejátssza a hatalom és a függőség, a bezártság és az áldozatok árán való szabadulás kérdésköreit.¹

A Szeplőtlen igen kedvező fogadtatásra talált a kritikusok körében, már a Velencei Filmfesztiválról négy díjjal távozott, és Románia hivatalos nagyjátékfilmese Oscar-jelölése volt 2023-ban.²

A cselekmény kiindulópontja már egy következmény: a tizennyolc éves Dariat az anyja egy rehabilitációs intézetbe küldi heroinfüggősége miatt. A lány jómódú középosztálybeli családból származik, jó nevelést kapott, érettségizett és az egyetem előtt áll. Anyja legnagyobb bánatára Daria beleszeretett egy nála kicsivel idősebb srácba, aki zűrös dolgokba keverte, majd rászoktatta a heroinra. A film nyitójelenetében az intézmény igazgatója kérdegeti Dariat arról, hogyan jutott idáig, miben látja a megrekedést az életében. Közben megtudjuk, hogy Daria barátja valószínűleg drogbirtoklás és egyéb bűncselekmények miatt börtönbe került, és a lány fogadalmat tesz neki, hogy amikor mindketten szabadok lesznek, együtt folytatják majd az életüket, immáron tisztán.

Azonban, amikor Daria belép a rehabilitációs intézet hidegfehér falai közé, rá kell döbbsennie, hogy a heroinról való leszokás talán a legegyszerűbb probléma, amivel az intézménybe zártan meg kell küzdenie. Az elvonón ugyanis szinte kizárólag férfiak vannak, akik az erő és a hatalom nyelvén döntenek el, hogy a néhány bent lévő lány kihez fog tartozni, kinek a barátnője és szeretője lesz. A börtönszerű közösség vezetője először a brutális külsejű Spatrac, aki valójában a rendszer kiskapui miatt került el a börtönt, és landolt a rehabilitációs intézetben. Ő dönti el, hogy az újonnan beérkező ápoltak hová tartoznak, édességet, cigarettát, telefont szerez nekik, mint egy valódi börtönben. Darianak rögtön felajánlja, hogy legyen a barátnője, és akkor jogokat csikarhat ki neki a bent tartózkodása alatti időre. A lány elutasítja a szexuális közeledést, amely meglepi a

¹ Vö.: Stefan Dobroiu: Immaculate (<https://cineuropa.org/en/newsdetail/410106/>).

² A filmről itt: [https://en.wikipedia.org/wiki/Immaculate_\(2021_film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Immaculate_(2021_film)).

férfit, és nem teszi Dariat erőszakkal a szeretőjévé, hanem a védelmébe veszi. Onnantól Daria a többi férfi számára érinthetetlen, Spartac nagy, szigorú tekintetű őrként figyeli a mozdulatait.

A törés akkor következik be, amikor Daria barátja beküldi a rehabra, Costeat, egy ismerősét, hogy tartsa szemmel a lányt. Egy telefont is becsempész neki, amin keresztül néha tudnak beszélni. A helyzet bonyolódik, amikor Costea a felvigyázás helyett közeledni kezd a lányhoz. Spartac rajtakapja őket csókolózás közben, és eszméletlenül veri a férfit. Így Spartac visszakerül a börtönbe, és Daria védő nélkül marad. Az intézetben Spartac távozásával elszabadul a káosz, Daria közutálat tárgya lesz.

2. Egy közép-európai út: a román újhullám

Az ezredforduló utáni évekre lassan lezajló fordulat állt be a kortárs román filmben, amely markáns és jól dekódolható filmkészítési tendenciákat jelölt, és amely a román filmet a nemzetközi fesztiválkultúra egyik legérdekesebb európai jelenségévé tette. A kritikai diskurzus ezt a 2000-es évek közepétől induló realista és minimalista filmkészítési tendenciát román újhullámként³ határozta meg. A mozgalom valójában sokkal inkább alkotói attitűdök és látásmódok tömörítő tégléje, mint olyan megegyezéssel alapú esztétikai és formanyelvi elvekre épített trend, mint mondjuk a francia újhullám vagy a Dogma95-mozgalom.⁴

Az újhullámhoz köthető ismert alkotók, mint Cristi Puiu, Cristian Mungiu, Corneliu Porumboiu vagy Radu Muntean a román posztszocialista társadalom hétköznapi konfliktusait és morális dilemmáit viszik a vászonra.⁵ A mozgalom első nagy alkotásaként Cristi Puiu *Lazarescu úr halála* (Moartea domnului Lăzărescu. Cristi Puiu, 2005) című filmjét szokták emlegetni, amely radikális realizmusával és dokumentarista jellegével kijelölt egy új csapásnyomot a román film számára. Világossá vált, hogy a fiatalabb rendezőgeneráció végleg szakítani akar a Ceausescu által vezetett szocialista-kommunista korszak allegorikus és propagandisztikus filmnyelvi hagyományának maradványaival, figyelmüket sokkal inkább a hétköznapi élet és a mindennapi valóság apró történései felé fordították. A kritikusok szerint már az újhullám indulása, melyet olyan filmek fémjeleztek, mint a már említett *Lazarescu úr halála* vagy a *4 hónap, 3 hét, 2 nap* (4 luni,

³ A román újhullámról itt: https://en.wikipedia.org/wiki/Romanian_New_Wave.

⁴ Vö.: Kriston László: Miért jó a román film? A román újhullámról I. In.: Filmtett. (<https://filmtett.ro/cikk/a-roman-ujhullamrol-miert-jo-a-roman-film>).

⁵ Vö.: Alina Haliliuc and Jesse Schlotterbeck: Style, Affect, and Subjectivity: An Introduction to “Readings of The Romanian New Wave”. In.: New Romanian Cinema. Volume 41. October, 2017. (<https://doi.org/10.3998/fc.13761232.0041.201>).

3 săptămâni și 2 zile. Cristian Mungiu, 2007),⁶ szoros kapcsolatban állnak az André Bazin által meghirdetett realista filmelmélettel. Bazin szerint a realizmus nem esztétikai visszalépést jelent a filmnyelvben, hanem éppen, hogy a kifejező erő továbbfejlődését, a film stílusztikájának előretörését.⁷

A román újhullám rendezői a valóság ambivalenciáját és nyitottságát akarták megőrizni, ha lehet, kerülve a pszichologizálást és a túlzottan stilizált narratív formákat. A mozgalom filmjeinek esztétikai jellegzetességei közé tartozik a minimalista narratíva, a hosszú beállítások gyakori használata, a természetes fény előnyben részesítése a stúdióviszonyokkal szemben, a valós helyszínek, valamint a non-diegetikus zene kerülése. Mindezen stílári megfontolások abba az irányba terelték az újhullámot, hogy engedje a befogadót beleveszni a hétköznapi apró rezdüléseibe, kevésbé direkt módon irányítják a figyelmet, inkább megfigyelő pozícióba helyezik az alkotók a nézőt.⁸ Illetve az egyik legfontosabb tematikai döntése az újhullámnak, hogy a történeteket leginkább a közelmúlt román történelméhez, a posztszocialista átmenet társadalmi viszonyaihoz, vagy teljesen kortárs problémákhoz igazítják, miközben központi kérdésként, a fabula magvaként, általában etikai vagy egzisztenciális alapvetéseket helyeznek.⁹ Ezt az esztétikai alapvetést és filmkészítői világnézetet legtisztábban Cristian Mungiu filmjei adják. A cannes-i fődíj nyertes *4 hónap, 3 hét, 2 nap*, vagy az *Érettségi* (Bacalaureat, 2016), de az *R.M.N.* (R.M.N., 2022) is ugyanerre a vonulatra csatlakoznak, a történetek olyan hétköznapi helyzeteket mutatnak be (beborítva az újhullám formanyelvével), amelyekben a szereplők döntései komplex etikai következményekkel járnak. Elég, hogyha az említett három film központi drámájára mutatunk rá. Egy lány, aki illegális abortuszt elkövető barátnőjét segíti, amivel a börtönt kockáztatja, még a szocialista rendszer végnapjaiban is. Egy apa, aki a lánya boldogulása kedvéért felforgatna mindent. Vagy éppen a hegyvidéki faluban élő férfi, akinek szembesülnie kell a közösség alapvető bizalmatlanságával, a nyelv határaival, és a fellobbanó xenofóbia pusztító erejével.

Az újhullám „túloldaláról” érkező Radu Jude pedig 2010-es évekre kapcsolódott valamilyen szinten a mozgalomhoz, és elsőszámú fesztivál kedvencévé lépett elő. Filmjeiben eltávolodik kissé a realizmustól, önreflexivebb, ironikusabb formákkal dolgozik, és az újhullám első nemzedékének

⁶ Vö.: Gorács Anikó: Keleten a helyzet... In.: Filmvilág. 2010/06. 4-9. (https://filmvilag.hu/tartalom.php?cikk_id=10151&ev=2010&szam=06).

⁷ Vö.: Bazin, André: Mi a film? Esszék, tanulmányok. Budapest, Osiris Kiadó, 2002. 380-382.

⁸ Vö.: Kerrine Goh: Romanian cinema, here and now. (<https://culture360.asef.org/insights/romanian-cinema-here-and-now/>).

⁹ Vö.: Andrei Gonzo: In the Name of “The Ambiguity of the Real”: Romanian Cinematic Realism after the 2000s. In.: New Romanian Cinema. Volume 41, October, 2017. (<https://doi.org/10.3998/fc.13761232.0041.206>).

látásmódját posztmodern irányba tágítja történelmi, ideológiai és média kulturális elemeket felvonultató kollázsfilmjeivel.

A *Szeplőtelen* az újhullám két tendenciájának a metszéspontjában áll. Leginkább a klasszikus értelemben vett, realista román filmhez kapcsolódik. Erre enged következtetni a minimalista sztori és a kamerahasználat visszafogottsága, a kamera megfigyelő szerepe, és a zárt terekben megképződő intézményi viszonyok. Ugyanakkor kis mértékben el is mozdul az újhullám modelljétől, mivel a szereplők közötti interperszonális dinamikára fordítja át a hangsúlyt, a realista morális és társadalmi konfliktusokkal szemben. A központi konfliktus a filmben nem egy etikai dilemma, hanem az intézet lakói közötti viszonyrendszer folyamatos átrendeződése, az a mozgásirány, mely a realizmus minuciózus tekintetét a testek, tekintetek és érzelmi projekciók és a nemiség feszültségzónájába tereli. Ezek alapján kijelenthető, hogy a *Szeplőtelen* egyszerre viszi tovább a román újhullám hagyományát, de tematikailag és a dramaturgia szintjén már egy új generációs megközelítés felé mutat.

3. Zárt osztály és a függőségfilm, mint filmtörténeti alakzat

A zárt intézményekben (börtönökben, zárt osztályon, kórházban, katonai bázison) játszódó történetek nagy múltú filmtörténeti hagyományra tekintenek vissza. Az ilyen zárt terekben a szereplők mozgása és társadalmi státusza erősen korlátozott, így a mindennapi együttélésből és interakciókból eredő konfliktusok sokkal nagyobb erővel képesek megmutatkozni.

A zárt pszichiátriai intézetben játszódó filmek etalonja és modern alapköve egyértelműen a *Száll a kakukk fészkére* (*One flew over the cuckoo's nest*. Miloš Forman, 1975). A Ken Kesey kultikus könyvéből adaptált történet az elmegyógyintézet zártságán keresztül mutatja be az intézményi hatalom és az egyéni szabadság ütközését. A film miliője és dramaturgiája, valamint a főszereplőt megjelenítő Jack Nicholson alakítása referenciaponttá vált az elmúlt évtizedekben.¹⁰ Egyszerre adta egyfajta esszenciáját annak a szabadságeszménynek, mely az 1960-as évek Amerikájának ellenkulturális alapvetése volt, másrésről a szociológiában akkoriban meghonosodó *minősítési elméletnek*¹¹ is irodalmi és mozgóképes iskolapéldája volt. Az azóta eltelt idő folyamán sokan találtak rá a filmre, és próbáltak belőle meríteni: az *Észvesztő* (*Girl*,

¹⁰ Vö.: Koczó Olivér: Száll a kakukk fészkére. (<https://ectopolis.hu/film/hollywood-i-aktak-52-szall-a-kakukk-feszkerre-1975/>).

¹¹ Vö. Andorka Rudolf: Bevezetés a szociológiába. Budapest, Osiris Kiadó, 2003. 525-526. Egyszerűen fogalmazva, az elmebeteg nem mindig csak a viselkedése különbözteti meg a társadalom többi tagjától, hanem sokkal inkább az, hogy a pszichiáterek elmebetegnek minősítették. Ezzel kézenfogva jár a Goffman-féle „stigmatizálás” folyamata is, melynek lényege, hogy akire egyszer rásütötték az ítéletet, az nem tud szabadulni tőle, és idővel elkezd azonosulni vele.

Interrupted. James Mangold, 1999) a *Száll a kakukk fészkére* női változatának is tekinthető, és az olyan filmek, mint például a *Berlin Calling* (Berlin Calling. Hannes Stöhr, 2008) remekül parafrázálják Forman klasszikusának egyes motívumait. De találkozhatunk olyan kevert műfajú, zárt osztályon játszódó filmekkel is, amelyek egészen új utakon járva kerülnek meg a *Száll a kakukk fészkére*-paradigma újraolvasását. Gondoljunk nyugodtan a *Viharsziget* (Shutter Island. Martin Scorsese, 2010) brutális, néha már horrorba hajló elmejátékára.

A rehabilitációs intézetek azonban egy másik filmtípushoz is erősen húznak: a drog- és függőségfilmek műfajához. Az addikció témája a modern film óta visszatérő motívum, mely a különböző mozgóképes korszakokon átvonulva újabb és újabb tónusokkal kibővült narratívát hozott létre. Alapvető témáik lettek a társadalom peremvidékére szorultság, a testi elváltozás és pusztulás vagy az identitásválság. Itt azonban kétfelé válnak az utak: vannak hagyományosabb formanyelvű és egészen extrémén formabontó mozik. Előbbihez sorolhatjuk az olyan filmeket, mint a *Las Vegas, végállomás* (Leaving Las Vegas. Mike Figgis, 1995), a *28 nap* (28 days. Betty Thomas, 2000), a *Millió darabra törve* (A million little pieces. Sam Taylor-Johnson, 2018), a *Candy* (Candy. Neil Armfield, 2006), *Egy kosaras naplója* (The Basketball Diaries. Scott Kalvert, 1995), *Fél Nelson* (Half Nelson. Ryan Fleck, 2006), a *Még egy kört mindenkinek* (Druk. Thomas Vinterberg, 2020), a *Toxikoma* (Herendi Gábor, 2021) vagy a *Képeslapok a szakadékból* (Postcards from the edge. Mike Nichols, 1990). Utóbbihoz pedig olyan merész, expresszív és formabontó filmnyelvvvel leforgatott alkotások tartoznak, mint a *Requiem egy álomért* (Requiem for a Dream. Darren Aronofsky, 2000), a *Félelem és reszketés Las Vegasban* (Fear and loathing in Las Vegas. Terry Gilliam, 1998), a *Trainspotting* (Trainspotting. Danny Boyle, 1996), a *21 gramm* (21 grams. Alejandro González Iñárritu, 2003).

A *Szeplőtlen* esetében ez a filmtörténeti kontextus könnyen felfedezhető, a film szépen bekapcsolódik a zárt intézményben élő függők ábrázolásába, ahol maga az intézmény a gyógyulás és a kontroll kettős jelentését hordozza. Ellenben kiveszi a történet vizuális aspektusából az addikciós filmek sine qua non-ját, magát a drogot. Néha ugyan említik beszélgetésekben, de inkább nem. Nem kerül elő fizikailag a történet folyamán, nincs olyan jelenet, mint minden hasonló filmben, amikor a főhős egy időre kiszabadul, és újra anyagozni kezd (*Berlin Calling*, *Toxikoma*, *Millió darabra törve*). A történet nem a szerhasználatra, és nem is a fizikai leépülésre koncentrál, a hangsúly precízen átfordul a rehabilitációs intézet csoportdinamikái felé. A dramaturgia a hierarchiák, az egymásra vetített vágyak és félelmek egységéből képződik meg.

Ha a zárt intézmény és az egyén kapcsolatát vizsgáljuk a filmben, nyugodt szívvel fordulhatunk Michel Foucault francia kontinentális filozófus híres művéhez, a *Felügyelet és büntetés*hez. Foucault szerint a modern intézmények (a börtönök, a kórházak, a zárt osztályok stb.) olyan fegyelmező

struktúrák, amelyek a megfigyelés és a normalizáció mechanizmusain keresztül formálják az egyének viselkedését. A panoptikum logikájára épülnek, ahol mindenki megfigyelhető, így a megfigyelés állandó lehetősége fegyelmez, és az egyén magába internalizálja a kontroll tényét.¹² Az intézmények a testet fegyelmezett, ellenőrizhető és hasznos felületté alakítják át. A cél mindig a test megfigyelése, a viselkedés szabályozása, majd végső soron a test hasznossá és engedelmessé tétele.¹³

A zárt intézményekben játszódó filmek esetén, így a *Szeplőtelen* kapcsán is jól használható a foucault-i gondolat, mint analógia. A rehabilitáció épületében szabályok vannak, napirend van, foglalkozások, csoportterápia, gyógyszerelés (a lenyelés fizikai ellenőrzésével) mindig ugyanabban az időpontban (ennek orvosi és biológiai okain túl nyilván szintén egyénformáló szerepe van). Daria teste és viselkedése folyamatos megfigyelés alatt áll. Ráadásul egyszerre kétfelől: az intézmény igazgatója és az orvosok is figyelik, közben a kisközösségben a férfiak tekintete is folyamatosan szemmel tartja. Daria viselkedése így folyamatos változáson megy át, idomul a közösség informális normáihoz.¹⁴

4. „Szeplőtlenység”, mint *persona* és individuáció

A *Szeplőtlen* egyik legfontosabb kérdése az, hogy valójában mi a történet központi tétje. A felszínen egy fiatal, drogfüggő lány egy időszakát követi nyomom, amelyet egy rehabilitációs intézet falai között tölt. Ez a filmi narratíva kerete. Az intézmény falai és szabályai, a kimért órák és klausztrófóbb terek egy foucault-i világba vonják bele a cselekményt, és az egyén formára metszéséről mesélnek.

Viszont nem ejtettünk még szót a szeplőtlenység, mint metafora lehetséges pszichoanalitikus vonatkozásairól. Egyrésztől tekinthetünk úgy rá, mintha egy passzív szerepkör lenne, vagyis Daria a közösségben egy olyan projekciós felület, melyre a férfi bentlakók saját vágyaikat, reményeiket, félelmeiket és elfojtott szexualitásukat vetítik. Így egyes pszichoanalitikus filmelméleti irányzatok alapján úgy bonthatnánk ki a metaforát, hogy Daria a vágy és a tekintet strukturáló elemévé válik, a női karakter a vizuális vágy tárgyává válik.¹⁵

¹² Michel Foucault: *Discipline and Punish. The Birth of the Prison*. Vintage Books, 1977. 195-231.

¹³ Michel Foucault: *Discipline and Punish. The Birth of the Prison*. Vintage Books, 1977. 135-169.

¹⁴ Vö.: Angyalosi Gergely: A roppant karaván. Michel Foucault: Felügyelet és büntetés. In.: Holmi folyóirat, 1991, június. (<https://www.holmi.org/1991/07/angyalosi-gergely-a-roppant-karavan-michel-foucault-felugyelet-es-buntetes>).

¹⁵ Mulvey, Laura: A vizuális élvezet és az elbeszélő film. In.: *Metropolis* „Feminizmus és filmelmélet”-számában: *Metropolis* (2000) no. 4. pp. 12–23. (<https://metropolis.org.hu/a-vizualis-elvezet-es-az-elbeszelo-film>).

Másfelől érdemes a jungi pszichoanalitikus elméletek segítségével körüljárni a film központi, címadó metaforáját. Kísérjük meg a szeplőtelenység, mint *persona* hívó szó segítségével elemezni a film mélystrukturális kérdéseit.

Jung pszichológiájában a *persona* az a „maszk”, amelyet az egyén alakít ki, hogy alkalmazkodjon a környezet elvárásaihoz. „Olyan maszk, mely az individualitás látszatát kelti, mely elhitei a másikkal és az emberrel saját magával is, hogy individuális, miközben pedig csak eljátszott szerepről van szó, melyen keresztül a kollektív psziché beszél.”¹⁶ Ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy a *persona* egyben védekező mechanizmus is lehet, amely elrejt, elfedi az individuum mélyebb pszichikai tartalmait.¹⁷ Ez alapján a filmben Daria szeplőtelenége értelmezhető úgy, mint egy hasonló módon működő *persona*. Belép egy intézménybe, ahol a közösséget drogfüggő férfiak hatalmi játszmái alakítják. Ebbe az agresszív és frusztrációkkal teli közegbe érkezve Daria a szeplőtelenesség maszkját ölti fel (valószínűleg nem tudatosan, sokkal inkább egy túlélési ösztönkésztetés ez nála). Ebben az értelemben a *persona* egy védelmi funkció, és a lány az ártatlanság szimbolikus képével sánctól húz maga köré, mely visszaveri vagy elnyeli a rá vetülő projekciókat. Ez leginkább a védelmező (a maga perverz módján), atyai minőséget magára öltő Spartacnál hat. Spartac a külsejével, megnyilvánulásaival, agressziójával elborzasztja a lányt, ellenben védő gondoskodásával reagál a maszkra, amit Daria a külvilág felé mutat. Emberiesség és ösztönök, korlátok és határtalanság közé szorítja önmagát.¹⁸ Daria így lesz a „kislány”¹⁹ (az érinthetetlen és tiszta lény), akit védeni kell, játszani vele, csiklandozni, fésülgetni, etetni édességgel, átölelni erőszakos szexuális közeledés nélkül. Mivel Spartac vezeti a közösséget, ő az erő, így Dariáról az a kép lebeg mindenki szeme előtt, amit Spartac jelöl meg.

Jung szerint azonban az individuáció folyamatának az is a része, amikor az egyén azonosítja és lehasítja magáról a *personát*. Az individuáció végső célja a psziché integrált központjának felszabadítása a *persona* által létrehozott hamis identitás alól.²⁰ Ez a filmben csak akkor indulhat el, amikor Daria maszkja (maga a szeplőtelenesség) repedezni kezd. Két ápolttal is közelebbi kapcsolatba kerül: Manu, az ábrándos drogfüggő gyengéd érzelmekkel fordul felé, Costea pedig, akit Daria barátja küldött be, hogy ellenőrizze a lányt, testileg közeledik hozzá. Ennek hatására kerül Spartac konfliktusba Costeával, és távozik hamarosan az intézményből. Ez a változás pontja. Daria erős védő nélkül marad. Az utolsó előtti jelenetben Daria végül odaadja magát az egyik férfinak. Az intim kapcsolat a *persona* összeomlásának pillanata, a szeplőtelenesség maszkja

¹⁶ Jung, C.G.: Két írás az analitikus pszichológiáról. Budapest, Scolar Kiadó, 2016. 274-278.

¹⁷ Vö. Jung, C.G.: Két írás az analitikus pszichológiáról. Budapest, Scolar Kiadó, 2016. 148-154.

¹⁸ Vö. Jung, C.G.: Bevezetés a tudattalan pszichológiájába. Budapest, Európa Kiadó, 1990. 59-78.

¹⁹ Gondoljunk az érkezésére az intézetbe, amikor a bentlakók ránéznek, és nem is akarják elhinni, hogy valaha is illegális szerhez nyúlt, olyan ártatlan a tekintete, nemhogy a heroin rabja volt.

²⁰ Vö. Jung, C.G.: Két írás az analitikus pszichológiáról. Budapest, Scolar Kiadó, 2016. 165-178.

porrá török. A narratíva szintjén ez a fordulat, mely mutat a végkifejlet felé, pszichológiai szinten egy átalakulási folyamat. Daria kénytelen felismerni, hogy a *persona*, mely mögé rejtőzött, az nem azonos a valódi énjével. A végső kép, az ajtókon való kisétálás a fénybe egyszerre újhullámos nyitott befejezés, mely az interpretációt a nézőre bízza, jungi értelemben pedig az individuáció allegóriájának is tekinthetjük, egy mozgásnak, az egyén egységgé válásnak hosszú folyamatát jelenti, mely porrá tört társadalmi álarcokat hagy maga után.

5. Feldolgozó kérdések

- Mit éreztél a film megtekintése közben?
- Mit éreztél utána?
- Milyennek láttad Dariat a film elején? Hogyan változott meg a bent töltött idő alatt?
- Hogyan mutatja be a film a rehabilitációs intézetet? Milyen hatással volt rád az intézmény, mint tér bemutatása?
- Milyen eszközökkel ér el hatást a film? Fel tudnál sorolni néhányat?
- Mit jelenthet a „szeplőtlenesség”? Fizikai fogalom, személyiségjegyet vagy inkább valaminek a metaforája?
- Hogyan mutatja be a film a fizikai és az érzelmi függőség szintjeit?
- Milyen allegorikus térként értelmezhető a rehabilitációs intézet?
- A „szeplőtlenesség”, mint maszk elvesztésének milyen hatása lehet Daria számára?
- Mit gondolsz a film nyitott végéről? Felszabadulásnak, új kezdetnek vagy bizonytalan jövő felé vezető útnak éreztetted?

Rosszul vagyok magamtól (2022)

A történet

A történet középpontjában egy fiatal pár, Signe és Thomas áll, akik egészségtelen, versengő kapcsolatban élnek. Mindketten megszállottan vágnak az elismerésre. Thomas feltörekvő képzőművész, aki lopott bútorokból készít installációkat, és épp kezdi elérni a vágyott hírnevet.

Signe, aki egy kávézóban dolgozik, úgy érzi, elszürkül barátja sikere mellett. Miután szemtanúja lesz egy kutyatámadásnak a munkahelyén, és a vérfoltos ruhája miatt hirtelen mindenki rá figyel, ráébred, hogy az áldozatszerep a leggyorsabb út a reflektorfénybe.

Hogy visszaszerezze a dominanciát a kapcsolatukban és a társasági körükben, Signe egy veszélyes döntést hoz. Az interneten rátalál egy illegális, orosz származású gyógyszerre (Lidexol), amelynek ismert mellékhatása a súlyos, maradandó bőrbetegség. Szándékosan elkezdi túladagolni a szert, hogy látványos és rejtélyes tüneteket produkáljon.

Ahogy az arca eltorzul és sebek borítják be, megkapja, amire vágyott: a sajtó, a barátai és Thomas is aggódva fordulnak felé.

A hazugságspirál hamar kicsúszik az irányítása alól. Signe élvezi a betegségével járó "hírnevet" – még egy modellügynökség is leszerződte, amely a "tökéletlen szépséget" hirdeti –, de közben a teste valóban elindul az összeomlás útján.

A film végére a lány teljesen leépül, mind fizikailag, mind mentálisan. A környezete lassan rájön a hazugságaira, vagy egyszerűen csak elunja az állandó drámát, így Signe végül magányosabbá válik, mint valaha, miközben maradandó egészségkárosodást szenvedett.

Pszichológiai elemzés

1. Münchhausen-szindróma

Ez a film legnyilvánvalóbb központi eleme. A Münchhausen-szindróma egy pszichológiai rendellenesség, amelyben az egyén szándékosan betegségeket okoz magának, vagy tüneteket színlel, hogy orvosi ellátást, figyelmet és együttérzést kapjon. (APA, 2013)

Signe nem csak hazudik a betegségről, hanem aktívan mérgezi magát a Lidexollal, hogy látható testi tünetei legyenek. Számára a fizikai fájdalom és a maradandó károsodás másodlagos a „figyelem-profit” mellett.

Signe viselkedése a „tényeges zavar” szélsőséges példája. Feldman (2018) hangsúlyozza, hogy az ilyen betegek nem külső anyagi haszonért, hanem a „betegszerep” pszichológiai előnyeiért – figyelemért, empátiáért – produkálnak tüneteket. A filmben ez a belső motiváció dominál a racionális önvédelemmel szemben.

2. Kóros nárcizmus

A főszereplő pár mindkét tagja súlyos nárcisztikus vonásokkal rendelkezik. Kapcsolatuk nem a szereteten, hanem a kölcsönös rivalizáláson alapul.

Thomas a művészetét használja arra, hogy különlegesnek érezze magát, Signe pedig – mivel nincs valódi tehetsége – az áldozati szerepet választja. Pincus és Lukowitsky (2010) szerint a patológiás nárcizmus alapvető eleme az elismerés iránti kényszeres igény. Signe képtelen elviselni, ha nem ő van a középpontban, például Thomas vacsoráján rosszulétet színlel, hogy elvonja a figyelmet a férfi sikeréről.

A főszereplők közötti versengés a malignus nárcizmus (Kernberg, 1984) jegyeit viseli, ahol az önértékelés fenntartása érdekében a másik fél sikere fenyegetésként jelenik meg. Signe azért nyúl drasztikus eszközökhöz, mert Thomas művészi elismerése a „nárcisztikus táplálék” elszívásával fenyegeti őt.

3. Digitális nárcizmus és az „áldozati kultúra”

A film bemutatja, hogyan vált a modern világban a szenvedés és a marginalizáltság „társadalmi valutává”.

Signe rájön, hogy ha ő az „áldozat”, akkor érinthetlenné és érdekessé válik. A közösségi média és a modern marketing – a modellügynökség, amely a „hibákat” keresi – legitimálja és jutalmazza az önsorsrontó viselkedését.

A film szociálpszichológiai rétege Campbell és Manning (2018) elméletére épül, akik leírják az „áldozati kultúra” felemelkedését. Ebben a közegben a státusz már nem a méltóságból vagy a becsületből, hanem a sérelmek és a marginalizáltság bemutatásából származik. Signe felismeri, hogy a betegség „érinthetetlen” és tisztelt státuszt biztosít számára a modern társadalmi hierarchiában.

4. Kényszeres hazudozás

Signe hazugságai egy idő után önálló életre kelnek. Már nem csak a betegségről hazudik, hanem a múltjáról, a családjáról és a vele történt eseményekről is.

A hazugságok hálójában már ő maga is elveszik. A film gyakran mutatja be Signe nappali álmodozásait, például a saját temetéséről vagy a bestseller könyvről, ahol a valóság és a vágyvezérelt fantázia teljesen összemosódik.

Signe esetében a hazugságok nem csupán eszközök, hanem egy alternatív valóság építőkövei. Dike (2008) meghatározása szerint a „pseudologia fantastica” során a hazugságok bonyolultak, belsőleg konzisztensek és hosszú ideig fennmaradnak. Signe számára a kitalált történetek, például a gyermekkori traumák vagy a nem létező könyvterv, az önértékelés fenntartásának kényszeres eszközei, ahol a fantázia és a valóság határa elmosódik.

5. Szociopátiás vonások

Bár Signe elsősorban nárcisztikus, mutat bizonyos antiszociális jegyeket is: teljes empátiahiányt és a bűntudat hiányát.

Hidegvérrel használja ki az őt segítő orvosokat, barátait, sőt még a gyógyszerfüggő dílerét is. Nem érdekli, kit bánt meg vagy kit ver át, amíg a saját narratíváját építheti.

Signe viselkedése mutatja az empátia teljes hiányát és a környezete gátlástalan manipulálását, ami a sötét triád (dark triad) koncepciójába illeszkedik. Paulhus és Williams (2002) kutatásai rávilágítanak, hogy a nárcizmus és a szubklinikai pszichopátia gyakran együtt jár, amit Signe esetében a mások testi épsége iránti közömbössége és a bűntudat hiánya igazol.

6. A „Figyelem-gazdaságtan” patológiája

Ez nem egy klasszikus klinikai diagnózis, inkább egy szociálpszichológiai jelenség. A film azt mutatja be, hogy a figyelem hiánya, a láthatatlanság, a modern ember számára elviselhetlenebb, mint a fizikai megnyomorodás.

Signe számára a legnagyobb tragédia nem az eltorzult arca, hanem az a pillanat, amikor az emberek elkezdnek továbblépni és már nem ő a legérdekesebb téma a szobában.

Szociálpszichológiai szempontból a film a figyelemért folytatott küzdelmet egyfajta piaci versenyként mutatja be. Lanham (2006) elmélete a figyelem-gazdaságtanról rávilágít, hogy az információs bőség korában a figyelem vált a legszűkösebb erőforrássá. Signe radikális "testmódosítása" egyfajta extrém marketingstratégia, amellyel a figyelmet – mint tőkét – próbálja megszerezni egy olyan világban, ahol a láthatatlanság egyenlő a társadalmi halállal.

Összefoglalás

Összességében a film azt sugallja, hogy Signe betegsége nem a bőrére kenhető mérgekből ered, hanem egy mély, belső identitásválságból és a szeretetlenségből fakadó éhségből, amit csak radikális és önpusztító módon képes csillapítani.

Kernberg (1975) leírja, hogy a patológiás narcizmus hátterében gyakran egy mély belső üresség és az identitás szétesése áll (identitásdiffúzió), amit az egyén külső megerősítésekkel és „tükrözéssel” próbál ellensúlyozni. Kohut (1971) szerint ez a „szeretetlenségből fakadó éhség” a korai fejlődés során elmaradt szülői tükrözés hiánya, ami miatt a beteg képtelen az önszabályozásra, és folyamatosan külső forrásokból – mint a sajtó vagy a közösségi média – kell táplálnia sérülékeny énképét.

Ezt a „radikális és önpusztító módot” Baumeister (1990) az „én elől való menekülés” elméletével magyarázza: az egyén annyira elviselhetetlennek érzi belső identitásválságát, hogy a testi fájdalom vagy a betegség szándékos előidézése egyfajta kognitív beszűkülést eredményez, ami átmenetileg elnyomja a belső pszichés gyötrelmet.

Feldolgozást segítő kérdések

Milyen volt Signe és Thomas kapcsolata a film elején?

Mi hiányzott Signe számára a kapcsolatban, hogyan tudta volna ezt Thomas megadni?

Mikor döntötte el Signe, hogy tennie kell valami radikálisat a figyelem felkeltésére?

Mikor döbbsen rá Signe, hogy visszafordíthatatlan kárt okozott önmagának?

Miért fontos a pozitív önkép az egyén számára?

Irodalomjegyzék

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 97(1), 90–113. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.1.90>

Campbell, B., & Manning, J. (2018). *The rise of victimhood culture: Microaggressions, safe spaces, and the new culture wars*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-70329-9>

Dike, C. C. (2008). Pathological lying: Symptom or disease? *Psychiatric Times*, 25(7), 67–73.

Feldman, M. D. (2018). *Dying to be ill: True stories of medical deception, Munchausen syndrome, and Munchausen by proxy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315103440>

Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Jason Aronson.

Kernberg, O. F. (1984). *Severe personality disorders: Psychotherapeutic strategies*. Yale University Press.

Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. International Universities Press.

Lanham, R. A. (2006). *The economics of attention: Style and substance in the age of information*. University of Chicago Press.

Miller, J. D., & Campbell, W. K. (2008). Comparing Narcissistic Personality Disorder and Hubristic Pride: The role of self-esteem and dominance. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 813–840. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>

Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36(6), 556–563. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00505-3](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00505-3)

Pincus, A. L., & Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 421–446. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131215>

POZITÍV ÉNKÉP
ROSSZUL VAGYOK MAGAMTÓL
(2022)

1. Bevezetés

A film, mint médium nagyon érzékletesen és egyértelműen mutat rá, hogy a XX. század végének és a XXI. század elejének több fő problémája a *test* körül összpontosul, és már az 1970-es évektől megkezdődik a szubjektum korporalitásának elméleti keretezési kísérlete.¹ Ez a posztstrukturalista szemléletű gondolkodás már a posztmodern film korai szakaszától kezdve nagy hatással van a testről folytatott diskurzusra, és a néző teste és a kameraperspektíva által megjelenített testkép közötti függőségi rendszert elemzi.² Majd az irodalomtudomány egyik új ága, a korporális narratológia, rámutat arra a lehetőségre, hogy a korporális atmoszféra megteremtődése érzékelhetővé teszi a befogadó számára az elbeszél, a narratív realitást.³ Julia Kristeva pedig azóta legendássá vált írásában, a *Powers of Horror: An Essay on Abjection* című szövegben bevezeti az *abjekt* fogalmát, mely óriási hatást gyakorol a testfilmek elemzésére is. Ezek az irányzatok szövevényes utat jelölnek ki a filmek értelmezésében, a figyelmet a test, mint történeti kérdés és kortárs filozófiai probléma felé fordítva.⁴ Részben ennek a figyelemnek köszönhetően a filmművészetben egy markáns keveredés indult el, melynek keretein belül hagyományosan egymástól távol álló, különböző dramaturgiai és filmnyelvi narratívával dolgozó műfajok találkoztak egymással. A romantikus komédia találkozott a testhorrorral, a melodráma a kannibálhorrorral, sci-fi a gore-ral, a rape and revenge a westernnel és a wuxiával,⁵ és még sorolhatnánk.

Már a kilencvenes évek legvégén, az ezredforduló előtti pillanatokban, világossá vált, hogy a film ezen új irányok felé fog nyitni. A legmeglepőbb ebben az, hogy még a kockázatkerülő hollywoodi stúdiófilmek is beálltak ebbe a sorba. A *Truman-show* (The Truman Show. Peter Weir,

¹ Vö. Árva Márton: Perspektívaváltások. A filmfenomenológia és a dekolonizációs gondolkodás lehetséges párbeszédéről. *Apertúra*, 2021. tél. URL: <https://www.apertura.hu/2021/tel/arva-perspektivavaltasok-a-filmfenomenologia-es-a-dekolonizacios-gondolkodas-lehetsleges-parbeszederol/>.

² Vö. Kiss Attila Atilla: Felületkezelés. A *Crash* szemiotikája. *Apertúra*, 2006. ősz. URL: <https://www.apertura.hu/2006/osz/kissat/>.

³ Vö. Rákai Orsolya: Korporális narratológia és idegenség: egy kontextuális narratológia továbbgondolása. (http://www.irodalomismeret.hu/files/2015_1/rakai_orsolya.pdf).

⁴ Vö. Mester Béla: *A test*. In.: Magyar Filozófiai Szemle. 2010/2. 54.évf. 5-9.

⁵ Irodalmi és filmes műfaj a kínai kultúrában, mely a hős harcművészek kalandjait írja le. Bővebben itt: <https://hu.wikipedia.org/wiki/Vu-hszia>.

1998) nem testfilm volt, de nagyon érzékletesen kereste a helyét a szubjektum sebezhetőségének narratíváját bemutató filmek között, már-már látnoki erővel mutatva az irányt a kétezres évek valóságshow örülete felé, mely lefordítva egyértelműen a hús és a nemiség kiszolgáltatásának vizuális szimbóluma lett. Meglepő módon a lágyabb tónusokat kedvelő Dreamworks stúdió is beállt ebbe a sorba, és 1999-ben az égisze alatt készült el az *Amerikai szépség* (American beauty. Sam Mendes, 1999), mely merész témáival (megrontás, Lolita-komplexus, homoszexualitás stb.) csatlakozott a *Truman-show* által is felkérdezett problémákhoz, és bekapcsolódott az ezredvégi identitásválság lehetséges okainak a feltárásába. Ugyanebben az évben minden oldalról hasonló témájú, test és tudatfókuszú amerikai filmek kapcsolódtak a „mozgalomba”. *A John Malkovich-menet* (Being John Malkovich. Spike Jonze, 1999) groteszk módon reagált a szubjektum határainak megsértésére és a test feletti kontroll elvesztésének félelmére, a *Magnólia* (Magnolia. Paul Thomas Anderson, 1999) már nyitotta az ollót, és az egész amerikai társadalomra kivetítette azt a problémát, amelyet az *Amerikai szépség* a kertváros, és főként egy szomszédság mikrokozmoszában játszott le. Majd végső csapásként a *Harcosok klubja* (Fight club. David Fincher, 1999) című mozival David Fincher egy nemzedéki szorongásfilmet tett le az asztalra, melyben a test sérülékenysége, és a test tudatos rongálása, majd elpusztítása nyitott utat az egzisztenciális válság és a konzumerizmus görcsében vergődő amerikaiaknak a társadalom felszámolása felé. Ha a *Harcosok klubja* a végsőig elvitte a test és tudat összeomlásának metaforáját, akkor a *Mátrix* (The Matrix. Wachowski-testvérek, 1999) tette meg a végső utáni lépést, és a világ megsemmisülésének gondolatát a filmen keresztül átvezette a digitális térbe, egy olyan szorongásgócot teremtve, mely immáron nem is a test esetleges pusztulásáról mesélt, hanem a test fizikai börtönéről, és a biológiai hús digitális kóddá válásáról.

A filmes szempontból rendkívül pesszimista módon nyitó XXI. század aztán konszolidálódott, és az ezredvégi hangulatból inkább a műfaji keveredést és sokszínűséget vitte tovább, a témák sötét tónusát kevésbé. A testtel foglalkozó film kisebb reneszánszát a kétezres évek után is folytatta, ellenben a történetek sűrűsödtek, egyre inkább az egyénre fókuszálnak, és nem nyitnak olyan nagy világszintű problémák felé, mint azt a *Mátrix* vagy a *Harcosok klubja* tette. A sztorikban gyakran apró sorsok tűnnek fel, vagy iparágazatok találkoznak az egyénnel (*Neon démon* [The Neon Demon. Nicolas Winding Refn, 2016], *A szex* [The substance. Coralie Fargeat, 2024]), esetleg a társadalom peremére szorult, kivetett egyén a groteszk kisközöséggel (*Titán* [Titane. Julia Ducournau, 2021], *Csontok meg minden* [Bones and all. Luca Guadagnino, 2022]). Előkerül a tudomány a test felett gyakorolt uralmi pozíciója (*A bőr, amelyben élek* [La piel que habito. Pedro Almodovár, 2011], *Szegény párák* [Poor things. Yorgos Lanthimos, 2023]), a szubjektum hasadtsága (*Erőszakos múlt* [A history of violence. David Cronenberg, 2005]) vagy éppen a

nemiség és a test a kapcsolati dinamikáinak megbillenése (*Intimitás* [Intimacy. Patrice Chéreau, 2001], *Adele élete* [La vie d'Adèle: Chapitres 1&2. Abdellatif Kechiche, 2013]).

A *Rosszul vagyok magamtól* (Syk pike. Kristoffer Borgli, 2022) ebbe az ezredforduló utáni mintázatba ágyazódik bele: kevert műfajú, szociálisan érzékeny film, mely egyszerre villantja fel a romantikus film, a fekete komédia és a testhorror különös egyvelegű eszköztárát. Közben pedig szépen illeszkedik abba az európai filmes hagyományba, és leszűkítve, abba a kortárs skandináv filmes korpuszba, mely az elmúlt évtizedekben egyre hangsúlyosabban fordult az identitás, az intimitás, és a modern szubjektum egzisztenciális bizonytalanságának kérdései felé.

A film története egy párkapcsolat köré szerveződik: Signe és Thomas átlagos norvég pár, együtt élnek egy szép lakásban, anyagi gondok nélkül. Thomas feltörekvő művész, aki kortárs installációkat készít bútorokból, amiket különböző boltokból és áruházakból lop el. Ezen felül lop a kávézókból, éttermekből, és ahonnan csak módja nyílik rá, majd a bűnelkövetést egyfajta művészi hozzáállás burkával lefedve legalizálja önmaga és a környezete számára. Thomas a művészi közösségben éppen áttörés előtt áll, munkái bekerülnek egy rangos galéria kiállítótermébe, interjút és fotóriportot készítenek vele, a közege kezdi egyre feljebb emelni. Ezzel szemben a barátnője, Signe, szürke, láthatatlan alaknak tűnik mellette. A lány egy kávézóban dolgozik, látszik rajta, hogy talán lennének más irányú tervei, de inkább nem tesz semmit értük. Viszont egy dolog nagyon látszik rajta: szinte megőrjíti az a tény, hogy Thomas több figyelmet kap nála. A lánynak nincsenek művészi vagy egyéb ambíciói a film elején, csak azt akarja, hogy rá jobban figyeljenek, mint Thomasra, de ez nem sikerül. A nárcisztikus férfi árnyékában él, ráadásul olyan érzelmileg hideg közegben, hogy az idegnek legtöbbször a férfi hűgának gondolják. Mivel Signe ebből az állapotból nem tud kitörni, hogy magára vonja az emberek figyelmét, először allergiás és egyéb rosszulleteket kezd színlelni, majd, amikor ez sem irányítja rá jobban a figyelmet, drasztikus lépésre szánja magát. Miután az interneten olvas egy készítményről, ami bőrelváltozásokat okoz, felkeresi régi drogdíler haverját, hogy szerezzen neki belőle. Nem sokkal később jelentkeznek az első tünetek, majd Signe folyamatos leépülése is megindul. Rövid idő leforgása alatt megjárja a kórházat, különböző terápiás csoportokat, egy újságíró ismerőse cikket közöl róla egy népszerű lapban, és egy esélyegyenlőséget hirdető modellügynökség is foglalkoztatni kezdi. Viszont hamar rá kell döbbsennie, hogy a hírnév másodperces dolog, a sztoriját pár órán belül hátrасorolja egy beszámoló egy véres merényletről, közben az állapota folyamatosan romlik, az arca már nem csak sebhelyes, hanem kezd darabjaira hullani. Miután rosszul lesz egy forgatás közepén, szépen lassan kezd elveszíteni mindent. Nem foglalkoztatják tovább, tekintettel a betegségére ismeretlen voltára, a terápiás csoportban nem úgy tekintenek rá, mint ahogyan azt ő szeretné, nem sajnálják, közben folyamatos hallucinációk kínozzák,

összekeveredik a valóság és a fejében pörgő sikertörténet, mely során először világhírű modell lesz, majd megírja a történetét, ami bestsellerré válik, és a világhírnév mellett boldogan várják barátjával a babát. Ezzel szemben a valóság az, hogy Thomast letartóztatják, és minden vagyontárgyukat elkobozzák bizonyítékként a tárgyalás idejére, Signe nem lesz híres, sőt miután bevallja újságíró barátjának az igazságot a drogokról és a hazugságokról, elveszíti a barátot és a sztorit is. Signe menthetetlenül egyedül marad az üres lakásban, az emberek mindenhol bámulják a torz külseje miatt, többé senki sem dolgozik vele, gondosan felépített világa, mely az őt körülrajongó és sajnáló emberekből áll, lassan széthullik.

2. A kortárs észak európai film egzisztenciális és testi kérdései

Az északi (svéd, norvég, finn, izlandi és dán) film jellegzetes, összetéveszthetetlen világára mindig is nagy hatással volt az ország földrajzi elhelyezkedése, időjárása, és kulturális sokszínűsége.⁶ Ez hatványozottan igaz a kortárs, XXI. századi északi filmgyártásra is. A szemcsés, kézikamerás melodráma, a sötét tónusokkal megfestett bűnügyi film, de még vámpírfilm is kapott egy jellegzetes skandináv aromát, amely világszerte szinte ugyanolyan ismertté vált, mint a Trier-féle botrányfilmek, vagy Kaurismäki nagyvárosi meséi.⁷

A régió filmjei legtöbbször a modern ember identitásválságát, a társadalmi szerepek instabilitását és kimozdulását sokszor egy nagyon intim és törékeny térben jelenítik meg, ahol a pszichológiai és egzisztenciális problémák gyakran testi minőségben kerülnek ábrázolásra. Képi szinten nagyon gyakran rendelődnek egymás mellé ezek a minőségek, és a hatásuk a szereplők érzelmi stabilitására sorsfordító. Gondoljunk a *Hogy szeretsz?* (Elsker dig for evigt. Susanne Bier, 2002) nyaktól lefelé lebénult férjijára, aki elüldözi a szeretett nőt, hogy az legalább boldog lehessen, ezzel szemben a *Hullámtörés* (Breaking the waves. Lars von Trier, 1996) ágyhoz kötött, sérült munkása már kihasználja barátnője naivitását és testét, hogy önmagán segítsen. A finn *A múlt nélküli ember* (Mies vailla menneisyttä. Aki Kaurismäki, 2002) főszereplője szintén a kórházi ágyhoz kötve, gyolcsmaszkban ébred, de emlékeit elvesztette, és csak annyit tud, hogy a fejében keresztül lehetne visszafejteni a korábbi életét. A Stieg Larsson által írt, világsikerű *Millenium-sorozatban A tetovált lány* (The Girl with the Dragon Tattoo. Niels Arden Oplev, David Fincher, 2009, 2011) hősnője (vagy antihősnője?) a filmadaptációkban varratokkal és piercingekkel sebzi a testét, mivel a rengeteg elszennvedett bántalmazás miatt talán nem is érzi magáénak a csontjait

⁶ Vö.: Csoma Emőke: Jeges gondolatok útvesztőjében. Az elidegenedés életérezése a skandináv filmekben. In.: Filmtett (<https://filmtett.ro/cikk/az-elidegenedes-eleterzese-a-skandinav-filmekben>).

⁷ Vö.: Thompson, Kristin – Bordwell, David: A film története. Palatinus Kiadó, Budapest. 2007.750-752.

fedő húst. A bőre emlékmegőrző felületté, a teste és szexualitása feszültség levezető objektummá válik számára. A svéd sztárrendező, Ruben Östlund, filmjeiben a test attrakció lesz, néha abjekt szelence, néha áruba bocsátható anyag. Gondolhatunk *A négyzet* (The square, 2017) kellemetlen majom-imitátor jelenetére, vagy a felkavaró ételmérgezéses tengeri jelenetre *A szomorúság háromszöge* (Triangle of sadness, 2022) című moziból. Napjaink nagy kedvence, Joachim Trier norvég rendező, kritikai sikerfilmjeiben divatos nemzedéki problémákat (hosszú felnőtté válási folyamat, családi traumák) rajzol meg, kortárs identitáskeresési történetekbe ágyazva, miközben a test sérülékenységét, a saját test feletti jogot mindig ott lebegtetni a levegőben. *A világ legrosszabb emberében* (Verdens verste menneske. Joachim Trier, 2021) Julia szabadon rendelkezik a szexualitása és teste felett, egy ponton az ő egészsége, teste és leendő gyermeke kerül ellentétbe exbarátja halálos betegségével és pusztuló testével.

Már csak a legismertebb, nemzetközi utat is befutott példákból is kiviláglik, hogy az észak-európai filmkultúra alapvető egységét képezi az egzisztenciális kérdések vizsgálata, mind művészeti mind filozófiai értelemben. Nemcsak a skandináv, de az európai egzisztencialista gondolkodás egyik alapfigurája, Søren Kierkegaard, aki a szorongást, a választás tragikumát, és a lét paradoxonjait állította filozófiájának középpontjába.⁸ A kortárs északi film, ha nem is filozófiai szinten, de világszemléletben, és karaktereik, hőseik identitásválságának bemutatására a kierkegaard-i gondolkodás alapvetéseivel rokonítható narratívákat alkalmaz.

Napjaink északi filmjének másik fontos tendenciája, hogy némely alkotásokban a test ábrázolását kiszakítják a megszokottból, és egy radikális vagy groteszk miliőbe helyezik el, mely már nagy rokonságot mutat a horror vagy a fekete komédia műfaji kereteivel. A testhorror nemzetközileg leginkább a műfaji film egyik területét jeleníti,⁹ a skandináv mozi esetében nem a műfaji jegy domborul ki, hanem a testhorror, mint stílárius elem épül be egy másik filmműfaj szövetébe, és telítődik társadalmi és egzisztenciális jelentéssel. Az északi film a test deformációját, sérülését vagy akár a kontrollvesztés aktusát az identitás megbillenésének metaforájaként aktualizálja.

Kristoffer Borgli *Rosszul vagyok magamtól* című filmje is ebbe a kettős esztétikai és tematikai kontextusba illeszkedik bele, de ugyanakkor radikalizálja is a saját maga által követett út egyes elemeit. A filmben a pár, Signe és Thomas, lassú egymásnak feszülése az identitás megbillenése körül forog, a barátai és a kívülállók azt látják, hogy folyamatosan versengenek és egymásra licitálnak a tetteikben. Kezdetben Thomas viszi a meccset, övé a közösség és a társadalom figyelme, ezért lesz egyre merészebb a bűncselekmények elkövetésében, és narcisztikus

⁸ Vö. Störig, Hans Joachim: *A filozófia világtörténete*. Budapest, Helikon Kiadó, 2005. 415-420.

⁹ Vö. McGee, Chris: A borzalmas test olvasása. A horrorfilm kontextusai. In.: Metropolis, 2006/01. (<https://metropolis.org.hu/a-borzalmas-test-olvasasa>).

személyisége ernyőként tornyosul Signe felett, aki a film elején nem igazán tud semmit felmutatni. A nő ekkor szánja el magát a végzetes döntésre. Ez a filmben az identitás teljes kibillenésének a pillanata mindkettejük számára: az egyik a bűn útja, a másik az önpusztítás. Nem tudják, de végül ugyanazt az utat járják be mindketten. Az *elbatározás – elkövetés – kezdeti siker/figyelem – gyors bukás/egzisztenciális válság* útvonalon haladnak a végkifejlet felé. Ezzel a film az északi filmes hagyomány egzisztencialista vonulatára kérdez rá, és olyan kísérletekkel kerül szoros kapcsolatba, mint mondjuk az *Idióták*, ahol a főszereplő szintén bejárja ezeket az állomásokat, majd elbukik, amikor az utolsó fázisnál kétségbe kellene vonnia a saját szubjektumának etikai és identitásbeli normáit.

Másrésről viszont a *Roszzul vagyok magamtól* a testhorror mezőnyében is képviselteti magát. Ez a romlás és lassú torzulás narratívájaként írható le, mely a film folyamán időszakosan átlépteti a narratívát a groteszk mezejére, láthatatlan szálát húzva a betegség performativitása és abjekt mivolta közé. A pusztulás lassú és részletesen van megjelenítve, mint *A légy* (The fly. David Cronenberg, 1986) vagy *A szex* esetében, a performansz pedig olyan abszurd, mint *A négyzet* című film múzeumának bármelyik kiállítóterme.

3. Betegségnarratíva

A *Roszzul vagyok magamtól* legnehezebben dekódolható része azonban maga a narratíva. In medias res-módon kezd, de lineárisan, megismerjük a két főszereplőt, akik egy drága étteremben üldögélnek. A férfi bort rendel, a legdrágábbat az itallapról, majd születésnapi köszöntőt rendel a lánynak. Nem sokkal az önfeledt, tortaevős és borkortyolós pillanatok után a férfi közli, hogy ő fogja elemelni a 2300 dolláros bort.

A nyitány és az utána következő néhány szekvencia leírás a kapcsolatuk felborult dinamikájáról, a hűvösségről és versengésről, mely körülengi minden életterületet, és a szociális életüket is. Aztán jön egy szokványos nap, mely megváltoztatja Signe egész életét. A kávézóba, ahol dolgozik, beront egy nő, akinek a nyaki artériájából lüktet kifelé a vér, miután nyakon harapta egy kutya. Senki nem lép oda, kivéve Signet. Érdekes módon ez a nő legemberibb reakciója az egész film alatt, a segítségnyújtási kísérlete mégsem őszinte, nem kevésbé katasztrófaturista, mint azok, akik a kávézóban hátrébb lépnek, és telefonnal veszik az eseményeket. Signe ekkor figyel fel rá, hogy az embereket felrázza a borzalom látványa, ilyenkor sajnálatot éreznek a szenvedő iránt. Vérrel összefröcskölve, csatakos ruhában sétál haza az utcákon, hogy minél többen lássák, majd otthon rögtön elindítja a hazugságok gépezetét. Megérzi a hirtelen jött, rá irányuló figyelmet, viszont ezt a figyelmet fenn is kell tartani valahogyan. Először megpróbálja a korábbi balesetet újrajátszani, egy utcán kikötött kutyát kezd el ütögetni, hátha az nyakon harapja őt, de a

megérkező gazda elzavarja. A következő eseményen azt hazudja, hogy mogyoróallergiája van, majd a szakács és a személyzet szeme láttára, direkt eszik más ételéből, hogy rohamot tudjon színlelni. Ezt részben magáért teszi, részben azért, hogy ellehetetlenítse Thomas köszönőbeszédét a tárlata megnyitója után. De ezek csak pillanatnyi sikerek Signe számára, és hamarosan rátalál a biztos eszközre, a Lidexol nevű illegális készítmény képében. Innen pedig tudjuk, hogy a betegsége és a magányossága, majd az énképének teljes összeomlása várja az út végén.¹⁰

Ily módon a film cselekményének irányítását egy bizonyos ponton átveszik a testi torzulások és betegség okozta hallucinációk, rémképek és végül a lelepleződéstől való szorongások, melyek maguk köré szervezik a narratívát.¹¹ Signe először (miután rájön, hogy a kutyatámadás előidézése nem célravezető a számára) verbálisan idézi meg a betegséget az allergiával, majd nem sokkal utána radikalizálódik, és már gyógyszeresen keresi a testi torzulás lehetőségét. A színlelt allergia, és a drog okozta kór enyhébb tünetei alkotják Signe felépítményének a performatív oldalát. Itt műsort ad, hogy a társadalmi pozícióját rögzítse, a figyelmet magára irányítsa. Majd legyártja hozzá a vizuális és tapintható igazolást az első kiütésekkel, és miután rosszabbodni kezd, a hegekkel és a vérrel. A sebhely itt még a szenvedés tanúságtétele, „társadalmi jel”, amely azt kommunikálja kifelé a világnak, hogy fájdalmai vannak, de nem adja fel. Ez még narratív szinten a lineáris vonalon helyezkedik el, jól dekódolható egy akció-reakció tengelyen. Viszont egy ponton a gyógyszer által kiváltott reakciók súlyosbodni kezdenek, valami visszafordíthatatlanul megváltozik. Eddig Signe volt és a sebhelyei, mint kifelé mutatott kép, majd deformáció lesz belőle, mint következmény, mely már ledobja magáról Signet, mint szubjektumot, és identitását veszítve, a külvilág szemében torz testté válik.

Ezen a ponton két dolog kapcsol be egyre inkább: az abjekt és a narratíva fragmentáltsága. Ez a két fogalom egybe is olvad időnként, a korábban reális tartalmakkal operáló cselekményt egyre gyakrabban szakítják meg hallucinációk és irreális jelenetsorok. Vannak pontok, ahol nehéz eldönteni, hogy egy-egy esemény tényleg megtörtént-e. Ezek a helyek a filmet néha az *Amerikai pszichót* (American psycho. Mary Harron, 2000) idéző rémlátomás irányába is elmozdítják. A narratíva itt szétdarabolódik, az állandó bizonytalanság miatt már nem rendeződnek az események pontos ok-okozati sorrendbe, egyes jelenetek sokkal inkább reflektálnak a karakter belső félelmeire (fél, hogy lelepleződik és megfosztják a figyelemtől) és vágyaira (folyton arról vizionál,

¹⁰ Érdemes összevetni Chuck Palahniuk amerikai író korai regényeivel, ahol a betegség, a mímelt betegség és a testi torzulás hasonlóan manipulatív formák képében tündököl. A *Harcosok klubja* narrátora terápiás klubokba jár, hogy legyőzze insomniáját, a közösségi sajnálat és figyelem után sóvárog. A *Fulladás* főszereplője direkt félrenyeli a falatot éttermekben, hogy valaki segítséget nyújtson neki, és az életét megmentő ember empátiáján élősködhesen utána. A *Láthatatlan szörnyek* pedig az önpusztítás klasszikus példáját nyújtja, a magát direkt arcon lövő modell tragikus karakterén keresztül.

¹¹ Vö. Caroll, Noel: A horror paradoxona. In.: Metropolis, 2006/01. (<https://metropolis.org.hu/a-horror-paradoxona>).

hogy a sztorija sokkal több, mint pár perces újságcikk vagy online tartalom, hanem könyv, valóságos biblia a szorongóknak, identitászavarral küzdőknek).

A másik fontos tematikai elem az abjekt. Julia Kristeva elmélete szerint¹² az abjekt olyan dolgokat jelöl, melyek fenyegetik az én határait, sértik a test integritását, és ezért erős undort vagy szorongásérzetet váltanak ki. Ezeket, tisztátalanságuk okán, „ki kell űzni a testből, és el kell helyezni annak a képzeletbeli határnak a túlsó oldalára, amely az egyént elválasztja attól, ami fenyegeti őt”.¹³ A *Rosszul vagyok magamtól* radikális testábrázolása a Kristeva-féle abjekt tapasztalatot hozza létre. Az utca emberének már Signe eltorzult arca, vagy éppen maszk mögé rejtett arca, is maga az abjekt tapasztalat. Ránéznek a mellette elsétálók, bámulják az éttermekben, és a testi torzulások, a deformációk kibillentik őket a normalitásból, szembesítik őket a test határaival, a bomlás lehetőségével. Ezzel Signe bárhová megy, megzavarja a „rendet”, a szépségipar által közvetített és kommunikált mítoszokat.¹⁴ Egy az elfogadás jelszavának égisze alatt munkálkodó ügynökség ugyan foglalkoztatni akarja Signet, de hamar rá kell döbbsennie, hogy ott is csak másodhegedűs egy másik sérült modell mögött. A reklámfilm forgatás a *Rosszul vagyok magamtól* egyik legfelkavaróbb jelenete. Signe a forgatási szünetben bezárja a vécébe a másik modellt, hogy őt vegye a kamera, majd öklendezni kezd, és hamarosan összeesik, miután kifakadnak a hegek a fején, és vér önti el az arcát. A megzavarodott stáb próbálja elkerülni a botrányt, mindenki tologatja a felelősséget. Nem sokkal utána bontják is vele a szerződést. A szépségipar kortárs jelszavak hatására gyarmatosítani kívánja a teste felületét, a deformitást csak fél szemmel nézve próbálja visszaterelni a normák és szabályok régiójába, ellenben Signe teste az abjekció pajzsát tartja eléjük. A hús összeomlása a kamera túlsó oldalán állókban zavart okoz, pánikot, ájulást, a test határainak súlyos megsértését.

A *Rosszul vagyok magamtól* így alakítja ki saját betegség-narratíváját az abjekt helyzetek és a fragmetált tudati tartalmak egymásra írásából. A betegség túllép a puszta orvosi állapotjelölés keretein, és narratív dinamikaként is bekapcsolódik a cselekménybe. Signe lassan megrajzolt kontrollvesztésének folyamata végül a szomatikus és pszichoszomatikus integritás megrepedéséig vezet, és a karaktert végleg a társadalom peremére sodorja. Signe már nem önálló entitásként zárja a filmet, hanem abjekt vázként, mely csak a kisközösség (a terápiás csoport látszólag visszafogadja) jelszavait visszahangzó,¹⁵ belül üres szarkofágként funkcionál.

¹² Vö.: Kristeva, Julia: Powers of horror. An essay on Abjection. New York, Columbia University Press, 1982. 1-32.

¹³ Creed, Barbara: A horror és az iszonytató nőiség. Képzeletbeli tisztátalanság. In.: Metropolis, 2006/01 (<https://metropolis.org.hu/a-horror-es-az-iszonytato-n-337-iseg-1>).

¹⁴ Vö.: Kérchy Vera: A szépségkultusz élveboncolása A szer (2024) című filmben. *Apertúra*, 2025. ősz. URL: (<https://www.apertura.hu/2025/osz/kerchy-a-szepsegkultusz-elveboncolasa-a-szer-2024-cimu-filmben/>).

¹⁵ A csoportnak betanított jelszó, mellyel a film is zárul: „Szeretek élni”.

4. Feldolgozó kérdések

- Hogy érezted magad a film megtekintése közben?
- Hogy érezted magad a film megtekintése után?
- Mit gondolsz Signe és Thomas párkapcsolatáról a film elején? Milyenek egymással, hogyan kommunikálnak, kifejeznek-e egyáltalán érzelmeiket?
- Signe valójában önpusztító vagy a környezete miatt vált ilyenné? Felmenthető a tettei alól?
- Thomas installációi bűncselekmények bizonyítékai vagy művészi megnyilvánulások?
- Hogyan válik Signe állapota performanszá? Hogyan használja fel a testét, hogy empátikus visszajelzéseket kapjon a környezetétől?
- Signe testi torzulásait horrorként élted meg vagy inkább groteszkként?
- Felfedezhető-e kapcsolat a közösségi média működési logikája és Signe viselkedése között?
- Mindent végiggondolva, hogy érzed, Signe a modern társadalom áldozata vagy gátlástalan manipulátor?

Sonne (2022)

A történet

A történet középpontjában három bécsi tinédzser lány áll: Bella, Nati és Yesmin. Yesmin kurd származású és muszlim családban él, betartja a kultúrája szokásait, ugyanakkor a barátnőivel osztozik a tipikus nyugati kamaszok életében. Egy délután unalomból, hidzsábot viselve feléneklük R.E.M. Losing My Religion című számát, és a videót feltöltik a YouTube-ra.

A videó váratlanul nézetté és kedveltté válik, és a helyi muszlim közösség körében nagy sikert arat. A lányokat hirtelen esküvőkre és vallási rendezvényekre hívják fellépni.

Miközben Bella és Nati, akik nem muszlimok, élvezik a figyelmet és egzotikusnak találják a helyzetet, Yesmin egyre kényelmetlenebbül érzi magát. Ő az egyetlen, aki valóban érti a vallási és családi súlyát annak, amit csinálnak, bár az ő szándéka annak a megmutatása, hogy nőként, hidzsábot viselve is lehet énekelni és táncolni.

A hirtelen jött népszerűség és az online jelenlét torzító hatása elkezd szétzilálni a lányok kapcsolatát. Bella és Nati egyre inkább „eladják” magukat a szerep kedvéért, Yesmin viszont elidegenedik tőlük és a saját közösségétől is, sehová nem tartozónak érzi magát.

A lányok próbálnak egyensúlyozni a valódi énjük és az online profiljuk között, illetve a hagyományos családi értékek és a liberális nagyvárosi élet között. A történet végére a kezdeti vidám lázadás melankóliába fordul, rávilágítva arra, hogy az internetes hírnév gyakran csak még nagyobb magányhoz vezet.

A történet közben látjuk Yesmin családjának működését, az apa és anya kapcsolatát, illetve az apa-lánya és az anya-fia kapcsolatot. Az anya és az apa között folyamatos az ellentét a gyerekek viselkedése miatt, ugyanakkor mindketten elfogultak a kedvenc gyerekükkel szemben, ami szintén állandó feszültségforrás közöttük.

Pszichológiai elemzés

1. Identitásdiffúzió és kulturális hibriditás

Yesmin karaktere a serdülőkori fejlődés egyik legösszetettebb szakaszát, az identitás krízisét éli meg, amelyet a transzkulturális lét sajátosságai súlyosbítanak.

Yesmin egyszerre igyekszik megfelelni a tradicionális muszlim családi elvárásoknak és a liberális bécsi tinédzser életmódnak. Berry (1997) akkulturációs modellje szerint ez az állapot gyakran vezet belső konfliktushoz, ha a többségi társadalom és a származási kultúra értékei élesen elválnak. A folyamat eredménye egy bikulturális feszültség, amely a film több jelentében is megjelenik.

Berry (1997) modellje alapján a bevándorló háttérű fiatalok négyféle stratégiát követhetnek: asszimiláció, szeparáció, marginalizáció vagy integráció.

Yesmin eredeti szándéka az integráció volt – megmutatni, hogy a hidzsáb viselése, a saját kultúra megtartása, és a popkultúra, a tánc, az éneklés – a többségi társadalomba való beilleszkedés – megfér egymás mellett. A film drámája pontosan abban rejlik, hogy a környezet nem teszi lehetővé ezt a hibriditást. A barátnői, Bella és Nati, az „asszimiláció” irányába tolják, a vallást csak díszletként használva, míg a vallási közösség a „szeparáció” irányába vár el tőle

megfelelést. Emiatt Yesmin a „marginalizáció” állapotába csúszik át, ahol egyik csoporthoz sem érzi magát tartozónak (Berry, 1997).

A lány szándéka a hidzsáb viselésével, hogy megmutassa: a vallási jelképek és a modern önkifejezés, azaz az éneklés és a tánc, összeegyeztethető. Ez a kísérlet azonban a barátnői felületes hozzáállása és a közösség reakciói miatt kudarcba fullad, ami fokozza az elidegenedést.

Bhabha (1994) fogalma, a „harmadik tér” jól leírja azt a kísérleti mezőt, amit a lányok a videóval létrehoznak. Ez egy olyan köztes állapot, ahol a kulturális jelentések újratárgyalhatók. Yesmin számára a hidzsáb nem egy elnyomó vallási jelkép, hanem az identitásának szerves része, amelyet modern tartalommal akar megtölteni. Azonban a barátnői részéről megjelenő kulturális kisajátítás – a hidzsáb mint egzotikus kellék – és a közösség konzervatív reakciója bezárja ezt a „harmadik teret”. Yesmin elidegenedése pszichológiai válaszreakció arra, hogy a társadalom nem képes befogadni az ő komplex, hibrid identitását.

Erikson (1968) elmélete alapján Yesmin az identitáskeresés és a szerepkonfúzió határán áll. Mivel sem a barátnői „nyugati” világában, sem a saját közösségében nem talál teljes megértésre, kialakul a „sehová nem tartozás” érzése.

Erikson (1968) elmélete szerint a serdülőkor központi feladata az „én-identitás” kialakítása a „szerepkonfúzióval” szemben. Yesmin esetében ez a konfúzió hatványozott: nemcsak a gyermekkori és felnőttkori énje között kell hidat vernie, hanem két gyökeresen eltérő értékrend – a tradicionális kurd-muszlim és a liberális nyugati – között is. Amikor a lányok a YouTube-videó hatására hírnevet szereznek, Yesmin nem a siker örömét éli meg, hanem az identitásdiffúzió állapotába kerül, mivel a környezete – a barátnői és a muszlim közösség – egymásnak ellentmondó szerepeket kényszerít rá.

2. Digitális nárcizmus és a szelf-prezentáció torzulása

A film élesen világít rá arra, hogyan alakítja át a közösségi média a személyközi kapcsolatokat és az énképet.

Boyd (2014) fogalma szerint a YouTube-videó váratlan sikere „kontextus-összeomlást” idéz elő: a lányok privát szférája, vagyis az unalomból elkövetett éneklés, hirtelen a nagy nyilvánosság és a vallási rendezvények tárgyává válik.

Boyd (2014) elmélete szerint a közösségi média egyik alapvető sajátossága a kontextus-összeomlás. Ez akkor következik be, amikor egy adott közönségnek szánt tartalom – a lányok hálósobai, unalomból elkövetett éneklése – hirtelen egy egészen más, kontrollálhatatlan közegbe, a globális YouTube-nyilvánosság és a konzervatív vallási közösség elé kerül.

A lányok elveszítik az irányítást a saját narratívájuk felett. Ami eredetileg belső poén volt, az a muszlim közösség szemében politikai és vallási reprezentációvá válik. Ez a hirtelen jött láthatóság kényszerpályára állítja a lányokat, ahol már nem a belső igényeik, hanem a nézők elvárásai mozgatják a cselekedeteiket.

Bella és Nati a hírnév hatására elkezdnek eszközként tekinteni saját magukra és a kultúrára, amelyet képviselnek, és „eladják” magukat a népszerűségért. Fredrickson és Roberts (1997) szerint ez az ön-tárgyasítás elválasztja az egyént a valódi érzelmeitől, mivel az énkép fókusza a külső megfigyelő visszajelzéseire, a lájkokra és a felkérésekre helyeződik át.

Fredrickson és Roberts (1997) objektifikációs elmélete szerint a nők gyakran belsővé teszik a külső szemlélő nézőpontját, és saját magukat is tárgyként kezelik.

Bella és Nati karakterein keresztül láthatjuk, ahogy a hírnév kedvéért elszakadnak valódi érzelmeiktől és meggyőződéseiktől. Számukra a hidszáb és a vallási kontextus csupán „tartalomgyártási eszköz”, amivel több lájkot és fellépést érhetnek el. Ez a folyamat a digitális narcizmus egy formája, ahol az énkép értékét kizárólag a külső, számszerűsíthető visszajelzések, azaz a megtekintések száma adják.

A lányok folyamatosan egyensúlyoznak a megkonstruált online profiljuk és a hús-vér valóságuk között. Ez a kettősség végül felemészti a barátságukat, mivel a digitális siker fontosabbá válik a valódi lojalitásnál.

A film látványosan ábrázolja a szakadékat a lányok megkonstruált online profilja és a tényleges megéléseik között. Goffman (1959) ön-prezentációs elméletét a digitális korra vetítve láthatjuk, hogy a lányok folyamatos „színpadi játékban” vannak. A kamera előtt vidámak és egységesek, míg a kamera mögött feszültség, értetlenség és elidegenedés jellemzi őket. Yesmin az egyetlen, aki szenved ettől a kettősségtől. Ő nem tudja és nem is akarja teljesen áruvá tenni a kultúráját. Pszichológiai értelemben nála alakul ki a legsúlyosabb belső konfliktus, mert az online hírnév és a valódi identitása – a hidszáb súlya és jelentése – közötti feszültség feloldhatatlanná válik.

A közösségi média algoritmusai jutalmazza a provokációt és az „egzotikumot”, ami arra ösztönzi a lányokat, hogy egyre extrém módon játsszák el a rájuk osztott szerepet. Ez a dinamika felülírja az eredeti barátságot: a lányok már nem egymáshoz kapcsolódnak, hanem a közös online márkájukhoz. Amikor a „márka” fenntartása – pl. fellépések esküvőkön – ütközik a valódi érzelmi igényekkel, a társas támogatási rendszerük összeomlik, ami végül elvezeti Yesmint a teljes elszigetelődéshez.

3. Diszfunkcionális családi dinamika és trianguláció

A film egyik legmélyebb lélektani rétege Yesmin családi háttere, ahol a bevándorlási stressz és a generációs szakadék egy diszfunkcionális családi struktúrával találkozunk. A család nem támogató közegként, hanem feszültségforrásként funkcionál.

Bowen (1978) csalárendszer-elmélete szerint a szülők közötti feszültség gyakran egy harmadik fél, a gyerek bevonásával csillapodik, ez a trianguláció jelensége. A filmben az apa és anya közötti folyamatos ellentét a gyerekek viselkedése körül összpontosul.

Az elmélet szerint a trianguláció akkor következik be, amikor egy kétszemélyes kapcsolatban – jelen esetben a szülők között – fellépő szorongás elviselhetetlenné válik, és a felek bevonnak egy harmadik személyt a feszültség csökkentésére. A szülők közötti állandó, szinte krónikus viszálykodás nem közvetlenül közöttük oldódik meg, hanem a gyerekek viselkedése – különösen Yesmin hirtelen jött online hírneve – köré szerveződik. A szülők a saját párkapcsolati konfliktusaikat a gyerekek nevelésével kapcsolatos vitákba csatornázzák be, így a gyerekek válnak a szülői feszültség „villámhárítójává”.

A családban erős szövetségek figyelhetők meg: az apa a lányával, az anya a fiával alkot egységet. Ez a fajta elfogultság aláássa a szülői alrendszer egységét, és állandó feszültségforrást jelent. Minuchin (1974) szerint az ilyen határok mentén szerveződő családok képtelenek az egészséges konfliktuskezelésre, ami tovább terheli a serdülők érzelmi fejlődését. Ráadásul a szülők közötti állandó konfliktus áthelyeződik a két kamasz gyerek közötti kapcsolatra is.

Minuchin (1974) strukturális családterápiás megközelítése hangsúlyozza az alrendszerek (szülői, gyermeki) közötti tiszta határok fontosságát. A film családmmodelljében ezek a határok felborulnak. Megfigyelhető egy erős apa-lánya és egy anya-fia szövetség. Ez a fajta kereszt-generációs koalíció gyengíti a szülői egységet. Amikor az apa a lánya mellé áll az anyával szemben (vagy fordítva), a szülői tekintély megtörik, és a gyermek egy olyan döntéshozói vagy érzelmi támogatói szerepbe kényszerül, amely nem felel meg az életkorának.

Ez a dinamika megakadályozza Yesmin egészséges autonómiájának kialakulását. Miközben a külvilágban „sztárként” kezelik, otthon egy diszfunkcionális játszma részeseként kell navigálnia, ami tovább fokozza belső izolációját.

Boszormenyi-Nagy (1973) kontextuális terápiája szerint a családtagok között láthatatlan „lojalitási számlák” léteznek. Yesmin mély lojalitáskonfliktusban él: Meg akar felelni apja elvárásainak, aki büszke a sikerére, de közben érzi anyja rosszállását vagy a hagyományos értékek súlyát is. Ez a kettős lojalitás – a modern karrier és a tradicionális családi béke között – érzelmi patthelyzetet teremt. A családon belüli állandó veszekedések miatt Yesmin nem kapja meg azt a „biztonságos bázist” (Bowlby, 1988), amely segíthetne neki feldolgozni a hírnévvel járó traumákat.

A családot magas szintű érzelmi reaktivitás jellemzi: a tagok nem reflektálnak egymás érzéseire, hanem impulzívan reagálnak a feszültségre (Bowen, 1978). A párbeszéd gyakran vádaskodásba torkollik, ami lehetetlenné teszi a valódi intimitást. Yesmin számára az otthoni környezet így nem az enyhülést, hanem a stressz fokozódását jelenti, ami végső soron hozzájárul a film végén látható melankolikus elmagányosodáshoz.

4. Magány és melankólia a siker árnyékában

A történet íve a kezdeti felszabadult lázadástól a teljes elszigetelődésig tart. A siker paradoxonja, hogy miközben a lányokat tömegek ünneplik az esküvőkön, az egymás közötti bizalom és intimitás megsemmisül. A pszichológiában jól ismert jelenség, hogy a minőségi társas támogatás hiánya növeli a depresszió és a melankólia kockázatát (Cohen & Wills, 1985), mert megszűnik a puffer-hatás, amely eredetileg megvéd a stressz negatív következményeitől. (Eagle et al. 2019)

Cohen és Wills (1985) alapvető elmélete szerint a társas támogatás nem csupán érzelmi többlet, hanem egyfajta védőpuffer, amely megóvja az egyént a stressz káros mentális hatásaitól. Kezdetben a három lány barátsága alkotja ezt a puffert. Amíg egységesek, a videó körüli botrány vagy a családi feszültség kezelhető marad. Azonban ahogy a népszerűség és az online jelenlét torzító hatása szétzilálja a kapcsolatot, Yesmin elveszíti ezt a védelmet. A puffer-hatás megszűnése után a külső stresszorok – a közösségi nyomás, a családi viszály – közvetlenül és pusztítóan hatnak a mentális állapotára.

Bár a lányokat tömegek ünneplik és figyelik, Yesmin megéli a „sikeres magány” paradoxonát. Eagle és munkatársai (2019) kutatásai rávilágítanak, hogy a társas izoláció nem a kapcsolatok mennyiségétől, hanem a minőségétől függ. Yesmin esetében a barátnők jelen vannak fizikai értelemben, de érzelmileg már nem értik meg őt. Ez az észlelt izoláció közvetlen rizikófaktora a depresszív tünetegyüttesnek és a melankóliának (Cacioppo & Hawkley, 2009).

A film végkicsengése szerint az internetes hírnév nemhogy nem oldja fel a magányt, hanem gyakran felnagyítja azt. Yesmin számára a siker nem validációt, hanem a közösségből és baráti köréből való végleges kiesést eredményezi.

A film egyik legfontosabb tanulsága, hogy az online „követők” és a virtuális validáció nem pótolják a hús-vér társas támogatást. Yesmin számára a siker nem megerősítést, hanem veszteséget hoz. Mivel Bella és Nati a szerep kedvéért „eladják” magukat, Yesmin egyedül marad a vallási és kulturális súly viselésével. Ez a fajta egyedüllét egy transzkulturális térben – ahol az egyén már a régi közösségébe sem tud visszailleszkeszteni, de az új szubkultúrában sem talál mély kötődést – vezet a film végén tapasztalható mély melankóliához.

Yesmin állapota a film végén a marginalitás (Berry, 1997) legfájdalmasabb formája. Pszichológiai értelemben ez a gyökértelenség egy krónikus stresszállapot, amelyben az egyén énerőforrásai kimerülnek. A kezdeti „vidám lázadás” azért fordul melankóliába, mert a lány rájön: a hírnév nemhogy nem hidat vert a világi közé, hanem végleg elszigetelte őt mindkettőtől.

Irodalomjegyzék

- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Bhabha, H. K. (1994). *The Location of Culture*. Routledge.
- Boszormenyi-Nagy, I., & Spark, G. M. (1973). *Invisible Loyalties: Reciprocity in Intergenerational Family Therapy*. Harper & Row.
- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.
- Boyd, d. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Eagle, D. E., Hybels, C. F., & Proeschold-Bell, R. J. (2019). Social support, social isolation, and the course of depression. *Journal of Affective Disorders*, 246, 502–509. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.062>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Doubleday.
- Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Harvard University Press.

OUT OF THE BOX

NAPFÉNY – SONNE

(2022)

1. Bevezetés

A kétezres évek első évtizedei Európa több országának filmes hagyományát átírták. Akár egyfajta „poszt újhullámos” mozgalomként is aposztrofálhatnánk néhány nagyon markáns európai szerzői filmes tömörülést. A Dogma95-mozgalom kavarta felbolydulás a kétezres években is markánsan rányomta a kézjegyét a dán filmre, mondhatni a Dogma95 farvizén *dán új film* bontakozott ki olyan azóta világhírűvé vált alkotókkal, mint Susanne Bier, Anders Thomas Jensen, vagy a kissé külön utakon járó Nicolas Winding Refn.¹ A román újhullám hasonló sikertörténetnek örvend, bár inkább európai fesztiválkedvencek a román direktorok filmjei, kevésbé tudtak betörni az amerikai/hollywoodi piacra. Ellenben a román filmek szépen rezonálnak a kétezres évek realista és minimalista új filmjével. Ehhez a vonulathoz sorolhatjuk az osztrák újhullám filmjeit, így a *Napfényt* (Sonne. Kurdwin Ayub, 2022) is.

A kurd származású Kurdwin Ayub debütáló nagyjátékfilmje egy viszonylag egyszerű konfliktusból indul ki. Három tinédzser lány üldögél és beszélget egy átlagos bécsi lakásban, teljesen átlagos tinédzser dolgokról. Nati bennszülött bécsi, Bella félig jugoszlávnak mondja magát, Yesmin pedig kurd. Unalmukban próbálgatják a hidzsábot, melyet csak Yesminnek kötelező vallási okokból viselnie közösségben. Viccnek indul az egész, és egyikük kitalálja, hogy forgassanak egy táncolós, éneklős videót hidzsábban a R.E.M. *Losing my religion* című dalára. Az egész csak játék számukra, a dalválasztás gyermeki szöveg- és képtársításon alapul (a dal címe és a konzervatív muszlim öltözködési szabályzat ütköztetésére akarják ráirányítani a figyelmet), nem ideológiai vagy politikai az aktus, sokkal inkább kamaszkori hecc. A videó végül felkerül a Youtube-ra, és hamarosan igen nagy népszerűsége tesz szert, főként a németajkú nyelvterületen élő kurd közösségek körében. A két osztrák lány fürdőzik a dicsőségben, nagyon gyorsan reagálnak az eseményekre, fellépéseket szerveznek a kurd közösség eseményeire, talk showba mennek be, folyamatosan kommunikálnak a követőikkel, majd albumot és merchandise termékeket készítenek elő. Egyszóval próbálnak gyors karriert építeni a dologból, amíg még

¹ Természetesen a Dogma-mozgalmat elindító Lars von Trier és Thomas Vinterberg maradtak a dán film legismertebb rendezői azóta is, de az általuk megálmodott esztétikai-filmkészítési alapelvek évtizedes hatással voltak a kortárs dán mozgóképre.

beszélnek róluk. Yesmin azonban konfliktusba kerül a családjával. Apja hiába fogadja el és támogatja a lánya útját, Yesmin anyja arra jut, hogy a lány szegényt hoz a családra és a vallásra, és ebben Yesmin öccse, Kerim, is támogatja. Közben a fiút sem kell féltetni, folyton csavarog, és a barátaival bandát alapítanak, amivel éjszakánként állatkínzós- és állatgyilkolós videókat gyártanak. Miközben Kerim után már a rendőrség is nyomoz, Yesmin pedig folyamatosan távolodik a barátnőitől, akik a hirtelen jött népszerűség kedvéért egyre inkább bekapcsolódnak a kurd kultúra mindennapjaiba. Végül Yesmin megérzi, hogy olyan pontra tapintottak a videóval, ahol már a kultúra és az identitás ősi szabályrendszere lép működésbe. Ismerős fiatal férfiak válnak dogmatikussá és radikálissá, amikor velük beszélnek, a hidzsáb, mint vallási szimbólum megszegéséről beszélnek, a saját nemzeti közösség megkezdéséről Yesmin szimbolikus kivetését. Aztán az utolsó jelenetekben a lány úgy dönt, hogy pár óra erejéig a szabadságot választja, szemben az évszázados hagyományrendszerrel: alkoholt iszik, leveszi a hidzsábot. A szülei érte jönnek, hogy elvigyék haza a részeg lányt, és ő nem szól semmit, csak lógatja kifelé a fejét a kocsi ablakán, hogy a szél a hajába kapjon, melengesse a napfény.

2. Az osztrák „új film”

Az osztrák mozgóképkészítés mindig is a régió egyik jelentős eredményeket és művészi nívót produkáló nemzeti filmgyártása volt. A film őskorától egészen az első világháborúig a monarchikus rendszerbe szerveződött osztrák-magyar filmgyártás talán az egész világ egyik legjelentősebb tömörülése volt.² A modern kori történelme folyamán az ország filmgyártása válságokon, irányított rendszereken, elnyomáson, és posztmodern szemléletváltáson keresztül jutott el az 1990-es évek azon állapotához, mely életre hívta az osztrák „új filmet”.³ Szokás mondani, hogy az osztrák újhullám kétezres évek utáni vonulata a legendás rendező, Michael Haneke zakózséből nőtt ki. Ez a kijelentés két részről is igazolható: egyrészt Haneke nemcsak az osztrák, hanem az európai filmgyártásnak is jelentős alakja, másrészt a bécsi filmes képzés oktatójaként egy egész rendezőnemzedék esztétikai és etikai hozzáállására hatással volt.⁴ Haneke munkásságának központi problematikái, mint például a felszín alatt megbúvó erőszak, az elidegenedés, a hétköznapi élet képei, a morális megingás és bizonytalanság, valamint a pszichológiai magyarázatok, és a konfliktusok narratív feloldásainak a hiánya mind nagyon

² Vö. Balogh Gyöngyi: A magyar film születésétől 1945-ig. In.: Filmkultúra folyóirat (<https://www.filmkultura.hu/regi/2000/articles/essays/balogh.hu.html>).

³ Vö. Dassanowsky, von Robert: A wave overboundries: New Austrian film. (https://www.academia.edu/22850089/A_Wave_Over_Boundaries_New_Austrian_Film).

⁴ Vö. Gerencsér Péter: A bennünk lakó náci (Haneke-portré). (<https://dunaszt.sk/2021/01/05/a-bennunk-lako-naci-haneke-portre/>).

markáns alkotói attitűdöt tárnak a néző elé. Érdekes megjegyezni, hogy habár Haneke nem pszichologizál, filmjei nagyon jól olvashatók pszichoanalitikus filmelméletek segítségével. Gondoljunk nyugodtan *A zongoratanárnő* (La pianiste, 2001) és a *Rejtély* (Caché, 2005) elfojtásokkal teli mélystruktúráira.⁵ Haneke nem talált fel radikálisan új formanyelvet, mert kedvelt fogásai (pl. a hosszú beállítás, az önreflexivitás, a szex és az erőszak összekapcsolása) a hatvanas évek európai újhullámának, az amerikai B-filmnek, és Lars von Trier testfilmjeinek az attribútumai. Mégis, amit ezekkel elmond a hatalom és az erőszak, a szexualitás hatalmi struktúráiról, az valami egészen sajátos, és Hanekét az európai kortárs film ikonjává tette.⁶

Haneke munkásságának esszenciája így tovább hagyományozódik a fiatalabb rendezőgenerációk munkáiban.⁷ Haneke nyomán az olyan alkotók, mint Ulrich Seidl vagy Jessica Hausner, olyan filmes nyelvet alakítottak ki, mely ellenáll a klasszikus narratív azonosulásnak, a nézőt tudatosan billenti ki a komfortos befogadói pozícióból, és egy reflexív pózba helyezi.⁸ Emellett a kézezres évektől kezdve az osztrák film egyre inkább nyitott a globális kérdések felé. Több alkotó filmjében a kulturális sokféleség, a diaszpóra-lét, az identitás sérülékenysége kerül előtérbe. Az első- és másodgenerációs bevándorló családokból származó rendezők⁹ családi emléktörténeteket készítenek, kulturális különbségekre és az együttélés ütközőzónáira irányítják a fókusz, valamint korosztályuk formanyelvét, a digitális média esztétikáját integrálják a filmbe.¹⁰ Ugyanez a folyamat lezajlik a német filmekben is, ahol Fatih Akin *Fallal szemben* (Gegen die Wand. Fatih Akin, 2004) című remekművével egy egész nemzedék filmkészítését inspirálja.

Kurdwin Ayub *Napfény* című filmje az említett hagyományokat tudatosan kezeli, de nem hagyja figyelmen kívül a digitális technológia térnyerését. Az osztrák újhullám és a migrációs filmek világát összeköti a közösségi média és az amatőr, házi videók formanyelvével, és behúzza egy olyan térbe, ahol a film egyszerre működik dokumentarista-realista és fikciós-lírai médiumként. Ayub filmjében az online és az offline világ közötti határ elmosódik, nincs éles válaszfal a két tér közé ékelve, ezzel a kortárs film azon fontos kérdésére is rámutat, hogy a mai filmben a valóság már legtöbbször mediális valóságként van jelen. A változás igencsak szembetűnő, ha arra

⁵ Vö. Rottler Lili: Pszichoanalitikus filmelemzés – mi végre? *A zongoratanárnőről* (2001). *Apertúra*, 2025. tavasz. URL: <https://www.apertura.hu/2025/tavasz/rottler-pszichoanalitikus-filmelemzes-mi-vegre-a-zongoratanarnorol-2001/>.

⁶ U.o.

⁷ Vö. Pavido, Marina: The New Austrian Cinema (<https://cinema-austriaco.org/en/2020/08/09/new-austrian-cinema/>).

⁸ Vö. Dassanowsky, von Robert: A wave overboundries: New Austrian film. (https://www.academia.edu/22850089/A_Wave_Over_Boundaries_New_Austrian_Film).

⁹ Nikhil Sathe: Moving the Periphery to the Centre: The Emergence of Filmmakers with a Migration Background in Austrian Cinema. *Modern Humanities Research Association*, Vol. 26, 2018. pp. 214-28.

¹⁰ Vö. Herzog, Todd: The newest new wave: *New Austrian Film* edited by Robert von Dassanowsky and Oliver C. Speck. (<https://www.sensesofcinema.com/2012/book-reviews/the-newest-new-wave-new-austrian-film-edited-by-robert-von-dassanowsky-and-oliver-c-speck/>).

gondolunk, hogy egy évtizeddel ezelőtt egy filmben pusztán formanyelvi kísérletként, színes adalékként volt jelen a digitális média esztétikája, mostanra sok filmben ez vált magává a formanyelvvé.¹¹

3. A vírusvideó, mint közösségi szerveződési erő

A *Napfény* egyik legfontosabb szervező eleme a vírusvideó. A film ezzel a képsorral kezdődik, így egyfajta narratív katalizátorként is funkcionál, elindítja a cselekményt, elhelyezi a szereplőket egy digitális és valós határán billegő térben, ahol újrendeződik és újrakereteződik a kulturális identitás és az erkölcsi norma.

A film kezdőképsorában megismerjük a kurd származású Yesmint és két osztrák barátját, akik Yesmin szüleinek a lakásában próbálják elütni az időt. Először beszélgetnek, majd a két lány előveszi Yesmin anyjának muszlim ruháit. Próbálgatják, és azon viccelődnek, hogy milyen lehet Yesmin szüleinek szexuális élete az ilyen tetőtől talpig zárt ruházatban. Végül jön a nagy ötlet: mindhárman hidzsábra, és hosszú fekete ruhába öltözve készítenek egy éneklős-táncolós videót, a *Losing my religion* című számra, a zeneszövegre komponált direkt beállításokkal.¹² A dalválasztásuk valószínűleg nem véletlen, mivel a címe is hangzatos („a vallás, a hit elvesztése”), így pont kapóra jött nekik a muszlim ruhában való táncoláshoz. Ellenben, mint a R.E.M. frontembere már korábban kifejtette, valójában a „losing my religion” nem a hitről szól, hanem a cím egy az amerikai délen gyakran használt frázis alkalmazása, mely azt jelenti, hogy valaki elveszíti a türelmét és frusztráltnak, kétségbeesettnek érzi magát, mely jól rímelt számukra a viszonzatlan szerelem témájához, amiről a dal szólt.¹³ Így a lányok már az első pillanattól egy szükségszerű kulturális tévedés áldozatai, de a videójuk így is hamar nagy népszerűsége tesz szert, miután vírusként indul el a Youtube-ról. A bécsi kurd közösség kezdetben örömmel fogadja a lányok produkcióját, és Yesmin apjának szervezőmunkája folytán a lányoknak hamarosan fellépésük is lesz.

A videó eredetileg egy ironikusnak szánt gesztus volt, azonban, ahogy kikerül a digitális térbe, nagyon hamar átalakulásnak indul, és megváltozik a kontextusa. Ami a lányok számára viccnek

¹¹ Például a *T2 – Trainspotting* (T2 Trainspotting. Danny Boyle, 2017) című filmben a szereplők a telefonjukkal vicces képeket készítenek magukról (bajszot, fület, más arcot raknak fel), és ez meg is jelenik a film szövegében, ellenben ez még nem szervező erő, inkább képi adalék. Hasonlót tapasztalhatunk a szintén Danny Boyle rendezte *127 óra* (127 hours, 2010) esetében. Az okostelefonok képi világa és a közösségi média formanyelve behatol a filmnyelv szövegébe.

¹² Pl.: A „That’s me in the corner”-sornál tényleg a sarokban ül az egyik lány.

¹³ My cultural awakening: Losing My Religion by REM helped me escape a doomsday cult (<https://www.theguardian.com/culture/2026/jan/10/my-cultural-awakening-losing-my-religion-by-rem-helped-me-escape-a-doomsday-cult>).

szánt játék volt, az kulturális és affektív kódokat kap. Első körben a performansz az ún. „érzelmi fertőzés” folyamatán megy keresztül,¹⁴ akik nézik a videót, nem kulturális határsértést vagy esetleg ideológiai- és vallási problémát látnak benne, hanem átveszik a produkció önfeledt, kamaszos jellegét, és önmagukra szinkronizálják. Az érzelmi fertőzést kutatók szerint ez gyakran olyan gyorsan történik, hogy nem is tudatosul a folyamat, csak érzi a néző a bekövetkeztét, tudatosan irányítani nem lehet.¹⁵ Valószínűleg hasonló folyamat játszódik le Yesmin apjában, akit megérint a lányok videója, és melléjük áll. Nem úgy Yesmin anyja, aki úgy érzi, mintha megsértették volna a kultúráját, a vallását, és a digitális közösségi tér alapjaiban próbálna meg repedéseket ütni a világán.

Ez a két pólus, amely meghatározza a videó további sorsát. A vírusvideó, mint a közösségi, digitális tér egyik meghatározó alakzata, már önmagában szépen rímel a fertőzéselméletek bizonyos állításaira. Mert, amint Sampson is felveti elméletében, a terjedő dolgok keresztülhaladnak szorongáson, rögeszméken, szenvedélyen, empirikus transzfereken, így képesek mind a pozitív és mind a negatív érzelmek teljes skáláján hatni, de önmaguk is ki vannak téve a hatásnak.¹⁶ Vagyis a lányok videójának (onnan kezdve, hogy megjelenéssel, majd megosztásokkal elindul a közösségi médiában) alaptónusa csupán egy pillanatnyi állapot, még csak tükör sem akart lenni, mégis azalatt, ahogy számtalan emberen és pillanatnyi lelkületen átíródik, a jelentése megváltozik. Elég csak Yesmin apjának és anyjának másodpercek alatt kialakuló vitájára gondolni, miután Yesmin öccse megmutatja nekik a videót. Ugyanez a reakció játszódik le nagyobb kiterjesztésben, a kurd közösség tagjai közt. Az ünneplős-táncolós jelenet önfeledt világát egy pillanat alatt kifordítják a fiatal kurd srácok, akik udvarolnak a két osztrák lánynak, de Yesminre nézve rögtön konzervatív attitűdöt öltenek fel, és bírálni kezdik a lányt, mondván, hogy szégyent hoz a hidzsábra.

Ezen a ponton válik el véglegesen a lányok útja. Yesmin hirtelen a saját vallása és identitása és a bécsi, liberális, szabad szellemű tinédzser-lét közti ütközőzónában találja magát. Ennek egyik oka a saját közösségének reakciója, a másik a barátnőinek és az iskolai, valamint az internetes közösség reakciója. Gondoljunk csak bele, Yesmin számára a hidzsáb viselése nem valamiféle divat, pillanatnyi hóbort, hanem olyan identitásbeli jelölő, amit nem kell megkérdőjelezni, mert mélyen kódolva van az identitásba. Ezzel szemben a barátnői „kellékként” öltik magukra, mint

¹⁴ Margitházi Beja: Érzelemgép, fertőzés és tükörneuronok. Az érzelmek és affektusok problémája a filmelméletben. In.: Metropolis, 2017/03. (<https://metropolis.org.hu/erzelemgép-fertozes-es-tukorneuronok>).

¹⁵ Coplan, Amy: Amikor a szereplő érzelme ragályos. A narratív fikciós filmek által kiváltott érzelmifertőzés-alapú reakciók. In.: Metropolis, 2017/03. (<https://metropolis.org.hu/amikor-a-szereplok-erzelme-ragalyos>).

¹⁶ Tony D. Sampson: Fertőzéselmélet a mikrobákon túl. Ford. Bató Ágnes. *Apertúra*, 2016. ősz. URL: <https://www.apertura.hu/2016/osz/sampson-fertozeselmélet-a-mikrobakon-tul/>.

valami kiegészítőt az aktuális szettjük mellé, pusztán azért, hogy több kattintást tudjanak elérni a közösségi felületeken, amíg a figyelem egy része a furcsa performanszra összpontosul. Ez az a kulminációs pont a filmben, ahol elcsúszik a jelentés: a két lány a nézettség kedvéért elkezd magára öltetni a kurd identitást (járnak a közösségi eseményekre, együtt táncolnak, kurd fiúkkal akarnak randizni, közel-keleti utazást terveznek), Yesmin azonban egyre inkább válságba kerül. Stuart Hall szerint a modernitásban a stabil identitások felbomlanak, a helyüket pedig olyan hidrid formák veszik át, melyek a kulturális identitást inkább folyamatosan változó, töredékes folyamatként határozzák meg.¹⁷

Közben nem csak a lányok változnak, hanem az általuk létrehozott anyag is egyre újabb és újabb módosulásokon megy keresztül. A közösségből és a digitális térből érkező visszajelzések bizonyos dolgokat legitimálnak benne, bizonyos dolgokat elítélnék. Minden egyes megtekintés egy újabb jelentést csatol hozzá, minden jelentés bekapcsolódik a reprodukció folyamatába, a lányok eredeti videójának „*aurája*” elvész. Az *aura* fogalmát Walter Benjamin alkalmazta először a reprodukciós folyamat leírásához, azóta klasszikussá vált tanulmányában, *A műalkotás a technikai reprodukció korában* című szövegben.¹⁸ Ez az elméleti tézis szépen rásimul a *Napfény* központi kérdésre, de eggyel már tovább is lép annál. Azt az állítást próbálja filmileg igazolni, hogy a reprodukált anyag (jelen esetben az éneklős-táncolós videó) képes kiszakadni a kontextusból, és önálló identitásképző erővé válik, melyet a közösségi tekintet visszaigazolhat. A viccnek indult videó áthatol a közösség falain, és ráirányítja a fényt a kulturális identitás sötétben megbúvó oszlopaira.

A videó, mint narratív szervező egység egy másik formában is felbukkan a cselekmény során. Yesmin öccse, Kerim, a barátaival „bandavideókat”¹⁹ készít, és ezeket különböző csoportokban osztja meg. Kisfilmjeikben eleinte csak rögzítik a „bandázás” tényét, kamasz dolgokat csinálnak, a probléma akkor kezdődik, amikor Kerim és barátai egy természetvédelmi területen csapdába ejtenek és kivégeznek egy állatot, miközben az egészet veszik kamerával. A videó hiába nem a

¹⁷ Stuart Hall: A kulturális identitásról.

(https://btk.ppke.hu/storage/tiny_mce/uploads/old/uploads/articles/107700/file/hall_a_kulturalis_identitasrol.pdf).

¹⁸ Benjamin, Walter: A műalkotás a technikai reprodukció korában. Open Books, 2024. pp. 211-262.

¹⁹ A „bandavideó” olyan, jellemzően fiatalok által létrehozott, közösségi médiába szánt audiovizuális tartalom, amely egy csoport által kollektív módon megcselekedett (vagy sok esetben csak imitált) performansz. Legtöbbször a társadalmi normákkal szembehelyezkedő, „határsértő” tettek elkövetésében nyilvánul meg. Alapelemei az erőszak, a túlfűtött szexualitás, a nők tárgyiasítása, a „gengszter-kultusz” építés, fegyverekkel való visszaélés, hatalmi szervekkel szembeni fellépés, drogfogyasztás. Filmnyelvi jellegében dokumentarista hatást kíván kelteni, de legtöbbször montázsszerű vagy a házi videók „szemcsés-rángós” képi világát tükrözi vissza, nem célja az események dokumentációja, sokkal inkább a láthatóság és az erős érzelmi reakciók kiváltása. Ezen videók esztétikájában az amerikai hip-hop klipek és az interneten keringő erőszakos felvételek fenyegető képisége találkozik a házi videók voyeurisztikus pozíciójával.

nagy nyilvánosságnak készül, miután felkerül az internetre, gyors terjedésnek indul, és a rendőrség hamarosan kopogtat Kerim szüleinek a lakásán. Két dolog történik: egyrészt bűncselekmény miatt indul eljárás, másrészt fennáll a veszélye, hogy a fiút „bandatevékenység” miatt is elővehetik.

Jelen esetben a videó elkészítése a csoportosulás közös identitásának a megképző aktusa, a küllem (símaszk, bomber dzseki) és a modus operandi (csoportosan elkövetett garázdaság talán?) formálja egy nagy, közös, arc- és alaktalan egységgé a bandát. A srácok cselekedetei nem kapcsolódnak semmilyen külső normarendszerhez, hanem a digitális platformok reakcióihoz kötődnek, egyszerűen: amit a nézettség és a közösségi tér visszaigazol, az legitimé válik.

Ezek alapján a *Napfény* című filmben a vírusvideónak két jól elkülöníthető válfaja mutatkozik meg: a lányok ironikus éneklős-táncolós videója, és Kerim és barátai erőszakos „bandavideói”. Első ránézésre ez a két kisvideó radikálisan különbözik egymástól, valójában, strukturális szinten hasonló társadalmi logika mentén szerveződnek. Ennek a furcsa logikának az értelmezéséhez érdekes terepet kínál René Girard mimetikus vágyelmélete. Szerinte a vágy mindig közvetített, nem azt kívánjuk, amit önmagában értékesnek tartunk, hanem mindig azt, amit a másik kíván, ez a mimetikus vágy.²⁰ A digitális térben ez hatványozottan felerősödik, mivel a közösségi platformokon folyamatosan bepillantást nyerünk mások vágyainak, reakcióinak, elismerési mintázatainak, bánatának és gyászának szövetébe, így a digitális térben előbb-utóbb maga a vágy is kollektív folyamattá válik. Ilyen formában a vírusvideó megjelenése a digitális felületeken szintiszta mimetikus pillanat. Elég, hogyha példaként a pár évvel ezelőtt gombamód szaporodó tátogós és táncolós videókra gondolunk a Tik-Tok őskorából, melyek átíveltek minden kontinensen, kultúrát és minden mást figyelmen kívül hagyva rögzítették pozíciójukat a XXI. századi tartalomfogyasztás svédasztalán.

A lányok videója hamarosan elveszíti kezdeti ironikus pozícióját a közösségi térben, majd Yesmin számára a mimetikus vágy nyomása (az, hogy szeretne néha olyan lenni, mint osztrák barátnői) identitáskrízishez vezet. A másik két lány a kurd identitást hajszolva szorítják be magukat a mimézis csapdájába, döntéseiket nem belső meggyőződés, hanem a média terének főbólintása stabilizálja. A film végén Yesmin lesz az egyetlen, aki valamelyest elmozdul bénult pozíciójából: alkoholt fogyaszt, amit alapból tilos lenne a vallása szerint, és fedetlen fővel (a hidzsábot ledobva) tartózkodik az emberek között. A film igen hatásos záróképei is ehhez a mozzanathoz kapcsolódnak. Yesmin szülei veszekszenek a kocsiban, mert a lányuk részeg, és megszegi a vallás szigorú szabályait, közben Yesmin hátul elfekszik, és a nyitott ablakkeretre dönti a fejét. A haja szabadon lobog a szélben.

²⁰ Tóth-Lipták Péter: Tükröm, Tükröm, mondd meg nékem! René Girard mimetikus vágyelmélete. In.: Korunk Folyóirat. 35. évf. 12. sz. 2024/12. 102-110.

Ezzel szemben Kerim videóinak útja egy sötétebb világba vezet. Nem azért követnek el a barátaival bűncselekményeket, mert valójában bűnözők akarnak lenni, hanem a közösségi reakciók által válnak motiválttá. A vágy ebben az esetben nem konkrét dologra irányul, hanem a láthatóságra és az elismerésre, melyet a közösségi média reakciója közvetít.

A film alapján elmondhatjuk, hogy a kortárs digitális kultúra egy olyan térként írható le, amelyben a gondolkodás és az értelmezés egyre inkább háttérbe szorulhat a gyors, affektív reakcióval szemben. A *Napfény* központi magva erre a folyamatra mutat rá, állást azonban nem foglal, csupán megmutatja a működését. Engedi, hogy a nyitott vég egyfajta halk katarzist kúsztasson a néző bőre alá, ahogy az utolsó képekben Yesmin hajvégei feltöltődnek elektrosztatikus energiával a hajnali napfényben, úgy vándorol át a befogóra a csendes feszültség. Vajon a XXI. században – amikor a digitalizáció és a közösségi média újrendezi a kulturális formákat, a társadalmi és etikai normákat, valamint az esztétikában „képi fordulat”-szerű váltást előjelez – képesek lehetünk-e megőrizni az identitás alakzatait, vagy elfogadjuk, hogy *énünk* egyre inkább tükröződésekből, mimetikus vágyból épül fel, és mások tekintetén keresztül konfigurálódik?

4. Feldolgozó kérdések

- Mit éreztél a film megtekintése közben?
- Mit éreztél, miután véget ért a film?
- Mit gondolsz a három lányról az alapján, ahogy a film elején megismeri őket a néző?
- Mit gondolsz róluk a film végén?
- Szerinted minden ember ki van téve más kultúrák hatásainak az élete folyamán?
- Szerinted is vicces volt a lányok produkciója az elején? Mikor érezted azt, hogy valami megváltozott a megítélésükkel kapcsolatban?
- A változást a megítélésben a család vagy a közösség reakciója indítja el inkább?
- A közösségi média és a digitális tér alakíthat ki normákat?
- Mennyire határoz meg az életedben az, hogy mások milyen véleményt mondanak rólad, esetleg a kultúrádról?
- A film végét hogyan értelmezted? Pillanatnyi felszabadulásként vagy végleges elbizonytalanodásként?

FOMO

FOMO– Megosztod, és uralkodsz (2019)

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 kibontakozó felnőtt korosztályú tanulókkal. Az interaktív foglalkozások középpontjában a FOMO– Megosztod, és uralkodsz (2019) című film áll, amely lehetőséget teremt a fiatalok számára, hogy saját tapasztalataikra építve gondolkodjanak el a barátságok és más kortárskapcsolatok jelentőségéről. A résztvevők reflektálhatnak arra, miként befolyásolják őket a kortársaik által közvetített normák és elvárások, valamint közösen vizsgálhatjuk meg a kortársbántalmazás jelenségét. A beszélgetések során arra is figyelmet fordítunk, milyen szerepet játszik a közösségi média ezeknek a folyamatoknak a katalizálásában. A film feldolgozása lehetőséget ad arra, hogy a fiatalok saját élethelyzetükhöz kapcsolódva gondolkodjanak a társas lét serdülő- és kibontakozó felnőttkorban megjelenő specifikumairól, a beilleszkedés és önazonosság közötti egyensúlyról. A reflexiók során a digitális korszak kihívásai is megjelenhetnek, amelyek napjainkban különösen alakítják a fiatalok közösségi tapasztalatait. A cél tehát az, hogy a diákok a filmélmény hatására meg tudják fogalmazni a saját érzelmeiket és gondolataikat a témával kapcsolatban, tudatosabban rálássanak az emberi kapcsolatokban rejlő 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. A beszélgetések lebonyolításánál érdemes figyelni arra, hogy a személyes megosztások ne váljanak túlzottan intim irányúvá, hiszen a csoporthelyzetben ez könnyen szorongást kelthet. A

facilitátor feladata, hogy támogassa a résztvevőket saját tapasztalataik megfogalmazásában, de ne terelje túlzottan személyes irányba a beszélgetést. Hasznos lehet például általános kérdésekkel, metaforákkal vagy mindennapi példákkal segíteni az önreflexiót, amelyek biztonságos teret teremtenek az érzések kifejezéséhez, ugyanakkor elkerülik a túlzott kitérültség kockázatát. Ugyanakkor mindig legyen nyitott tér arra, hogy aki szeretné, megoszthassa saját gondolatait vagy élményeit. Hasznos, ha a beszélgetésben hangsúlyosan jelen van az empátia, a különböző nézőpontok elfogadása, és az, hogy nincs egyetlen helyes válasz.

1. Ráhangolódás – Az első benyomások és érzelmi rezonancia

A filmélményhez kapcsolódó első benyomások és érzelmi megélések megosztása a feldolgozó beszélgetések elején segíthet abban, hogy a résztvevők elinduljanak az önreflexió útján, és biztonságos keretek között kezdjenek el gondolkodni saját belső folyamataikról. Ez a szakasz elősegíti az érzelmi tudatosság fejlődését, amely a serdülőkori és fiatal felnőttkori önismeret egyik kulcseleme. Amikor a fiatalok reflektálnak arra, hogyan hatott rájuk a film, gyakorolják a saját érzelmi reakcióik felismerését és verbalizálását, ami hosszú távon segíti őket abban, hogy tudatosabban kezeljék érzéseiket és kommunikálják azokat mások felé. A ráhangolódást segítő kérdések nem igényelnek mély, vagy személyes önfeltárást, mégis lehetőséget kínálnak arra, hogy a fiatalok kifejezzék élményeiket és benyomásaikat. Az esetleges szorongás csökkentése érdekében, érdemes már a feldolgozás korai szakaszában kiemelni, hogy minden egyéni megélés érvényes és értékes. Az érzelmek és asszociációk megosztása közösségi élményt is teremt, hiszen a csoporttagok felismerhetik, hogy másokban is hasonló érzések vagy gondolatok születtek, ami erősíti a kapcsolódást és a biztonságérzetet. Mindezek segítenek abban, hogy a feldolgozó beszélgetés nyitott, őszinte és biztonságos légkörben induljon, és megalapozzák a további, mélyebb témákhoz vezető közös munkát.

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?*

2. A filmélmény feldolgozása

A filmélmény feldolgozása olyan biztonságos teret teremt, ahol a résztvevők egy fiktív történeten keresztül reflektálhatnak azokra a kérdésekre, amelyek saját életükben is meghatározóak lehetnek. A feldolgozás ezen szakasza közvetett megközelítést kínál: a fiatalok a karakterek szemszögéből vizsgálhatják meg a magány, a valahova tartozás, az elfogadás vagy éppen az önelfogadás dilemmáit, miközben elkerülik a túlzott személyes kitettséget. Ez az indirekt forma különösen fontos ebben az életkorban, hiszen a fiatalok, különösen a serdülők érzelmi világa intenzív, ugyanakkor gyakran nehézséget okoz számukra az érzéseik, problémáik vagy szorongásaik pontos megfogalmazása és kifejezése. Sokkal könnyebben reflektálnak egy fiktív szereplő döntéseire, dilemmáira és élethelyzetére, hiszen ebben a közvetett formában kisebb a személyes kitettség, nem saját sebezhetőségükről kell nyíltan beszélniük. A film ily módon projektív felületként szolgál, lehetővé válik, hogy a fiatalok saját tapasztalataikat, bizonytalanságaikat és belső konfliktusaikat vetítsék bele a látottakba. A karakterek elemzése és a cselekményhez kapcsolódó kérdések segítenek abban, hogy a fiatalok felismerjék a kirekesztettség, a magány, a valahova tartozás, a kapcsolódás iránti vágyakozás és az önelfogadás dilemmáit, anélkül, hogy közvetlenül saját érzéseikről kellene beszélniük. Ez indirekt módon lehetőséget teremt az önreflexióra, miközben fenntartja a biztonságos távolságot a személyes kitárulkozástól. A filmhez kapcsolt személyes asszociációk lehetőséget nyújtanak arra, hogy a résztvevők megvizsgálják saját élethelyzeteiket, tapasztalataikat, és finoman átlépjenek a film cselekményétől a saját valóságuk felé vezető hídon. A csoportban zajló beszélgetés ráadásul modellhelyzetként működik: segít gyakorolni a véleményformálást, a másik nézőpontjának meghallgatását, valamint a saját gondolatok biztonságos keretek közötti kifejezését.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Mit gondolsz, a film mennyire hitelesen mutatja be a mai fiatalok világát? Felismertél benne olyan helyzeteket vagy jelenségeket, amelyek a saját környezetben is előfordulnak?*
- *A „Falka” tagjai markáns szereplők a filmben. Te hogyan látod őket, mi jellemzi a személyiségüket és a csoportdinamikájukat? Szerinted a te iskoládban is népszerűek lennének? Te hogyan reagálnál, ha az osztálytársaid hasonló dolgokat művelnének? Megpróbálnál csatlakozni hozzájuk, szembeszállnál velük, vagy inkább kívül maradnál?*

- *A fiúk a filmben egyre merészebb és sokszor veszélyes dolgokat vállaltak be. Te hol húztad volna meg a határt? Szerinted mi motiválta őket ebben – például a figyelem, az elismerés, a kíváncsiság, az unalom vagy a rivalizálás? Mit gondolsz, milyen tényezők, állíthatták volna meg őket, mielőtt túl messzire mennek? Hol volt az a pont, ahol azt gondoltad, ez már túl sok?*
- *Hogyan hatott rád a filmben az, ahogyan a srácok mindent online akartak dokumentálni és megosztani? Mit gondolsz, hogyan sodródhatnak a tartalomgyártók az ártalmatlan csínyek világából a súlyos, akár másoknak fájdalmat vagy kárt okozó akciókig? Szerinted hogyan változtatja meg a döntéseinket az, ha közben arra gondolunk: „ebből jó tartalom lesz”? Volt-e már olyan élményed, hogy valamit csak a közösségi médiára való posztolás kedvéért tettél meg?*
- *A filmben többször is láthatjuk, hogy Gergő bizonytalan, és nem mindig ért egyet a barátai döntéseivel vagy akcióival. Mégis rendre a csoporttal tart. Szerinted miért van ez így? Mit gondolsz, milyen érzések, félelmek vagy vágyak állhatnak a háttérben – például a kirekesztéstől való félelem, a barátok elismerésének igénye, vagy az, hogy ő maga is keresi a helyét és identitását?*
- *A filmben láthatjuk, hogy Gergő bizonyos helyzetekben ki tudott állni magáért, például amikor a tériszonya miatt nemet mondott egy kihívásra. Ugyanakkor a legkritikusabb pillanatban – Lilla eszméletlen állapotának kihasználásakor, az aktus felvételénél és annak közzétételénél – nem mondott nemet, és sodródott a többiekkel. Mit gondolsz, miért tudott határt húzni egy viszonylag ártalmatlan helyzetben, és miért nem tette ugyanezt akkor, amikor valaki más testi-lelki integritása volt veszélyben? Szerinted mennyire játszott szerepet ebben az, hogy Lillát tárgyként kezelték, nem pedig érző emberként? Hogyan értékeled azt, hogy a filmben Gergő egyszerre jelenik meg bizonytalan, befolyásolható fiatalnak és felelős szereplőnek, aki döntéseivel súlyos következményekhez járul hozzá?*
- *A Lillával történetek után több szereplő is eltérően reagált. Te melyik reakcióval tudtál a leginkább azonosulni, és miért? Mit gondolsz, miért fordul elő gyakran, hogy a társak vagy a közösség az áldozat viselkedését kezdi vizsgálni, ahelyett hogy az elkövetők felelősségét firtatná? Milyen üzenetet közvetít a társadalom, ha nem az elkövetőket vonja felelősségre, hanem az áldozatot kéri számon? Mi volna a felelős, helyes reakció egy ilyen helyzetben – akár kortársként, akár felnőttként?*

- *Mennyire sértő vagy káros, ha valakit – például itt a lányokat – a tudtuk és beleegyezésük nélkül filmeznek le, akár szórakozás, akár tartalomgyártás céljából? Hogyan érezheti magát az, akiről engedély nélkül készült felvétel kerül nyilvánosságra? Ki a felelős, ha egy ilyen felvétel kikerül az internetre – az, aki készítette, aki közzétette, vagy az is, aki továbbosztotta?*
- *Hogyan látod a felbújtók szerepét, akik bár közvetlenül nem tették meg a bántó cselekedetet, mégis ösztönözték vagy biztatták a többieket? És mi a helyzet azokkal, akik megosztották a videót – vajon ők is részesei a bántalmazásnak, vagy 'csak' erősítették annak hatását azzal, hogy szélesebb közönség elé vitték? Vajon a felelősség nemcsak az elkövetőké, hanem azoké is, akik hagyják, támogatják vagy terjesztik a bántást?*
- *A filmben bepillantást nyerünk Gergő családi hátterébe, és láthatjuk, hogy feszült a kapcsolata a szüleivel. Szerinted meddig vonhatók felelősségre a szülők a fiúk viselkedéséért? Felmenti-e Gergőt a tettei alól az, hogy problémás a családi közege, vagy mindenkinek magának kell vállalnia a döntései következményeit?*
- *Mit gondolsz, miért eredtek a fiúk Lilla nyomába? Mi mozgatta őket leginkább: a bűntudat, a harag, nyomást akartak gyakorolni rá, vagy őszintén segíteni akartak rajta? Vajon elvárható-e Lillától, hogy megbocsásson vagy továbblépjen a történetek után? Lehet-e egyáltalán 'továbblépni' egy ilyen traumatikus élmény után, és kinek van joga ezt elvárni tőle?*
- *A történetet főként az elkövetők szemszögéből követhetjük, és viszonylag keveset kapunk az áldozat, Lilla perspektívájából. Milyen érzéseket és gondolatokat keltett benned ez a nézőpont? Szerinted mi változott volna, ha a film az áldozat szemszögéből mutatja be az eseményeket? Mennyire befolyásolja az értelmezésedet az, hogy az elkövetők belső világát is láthattuk?*
- *A film vége nyitott marad, nem kapunk egyértelmű lezárást. Te hogyan fűznéd tovább az eseményeket? Mit gondolsz, mi történhetett a szereplőkkel a film után? Milyen következmények várhatók számukra – és szerinted mi volna a legigazságosabb vagy legtanulságosabb kimenetel?"*

3. A barátságok serdülő- és kibontakozó felnőttkori specifikumai

A serdülőkorban a kortárskapcsolatok kiemelkedő pszichoszociális jelentőséggel bírnak, hiszen ezek a kapcsolatok szolgálnak a szociális és érzelmi fejlődés fő színtereként (Cole & Cole, 2006). A fiatalok egyre több időt töltenek társaikkal, és mindennapjaik meghatározó színterévé válnak az egyenrangú, önkéntesen választott kapcsolatok, mint a barátságok. A barátságok minőségileg eltérnek a gyermekkorban tapasztalt kapcsolatuktól, hiszen sokkal inkább jellemzi őket a kölcsönösség, az intimitás, a bizalom (Youniss, & Haynie, 1992). A baráti kapcsolatok fontos társas támogatást jelentenek: a kortársak bizalma, elfogadása megkönnyíti a serdülők számára az új élethelyzetekkel és kihívásokkal való megküzdést, és hozzájárulhat a mentális jóllét fenntartásához (Luijten, van de Bongardt, & Nieboer, 2023). A serdülőkor fejlődési feladatai közé tartozik az autonóm „én” kialakítása és a koherens értékrend megszilárdítása, melyek kialakításához a kortársak adják a legfontosabb visszajelző és viszonyítási pontot (Bora, & Vaida, 2023). Ebben a folyamatban a kortárscsoporthoz való orientáció az érzelmi leválást is támogatja a szülőkről (Cole & Cole, 2006). Serdülőkorban a tinédzserek elsősorban életkorban hasonló, kezdetben azonos nemű csoportokban mozognak, és jellemzően a csoportnormákhoz való alkalmazkodásra törekednek (Shah, Szwedo, & Allen, 2024). A fiatalok nagyban hasonlítanak barátaikra, akiktől modellértékű viselkedést és értékrendet sajátítanak el. Idővel a baráti kapcsolatok intimebbé, bensőségesebbé válnak: a serdülőkor végére a fiú-lány kapcsolatok is gyakoribbá válnak, és a csoporton belüli hierarchia helyét sokszor kölcsönös bizalomra épülő kötődések veszik át (Shah, Szwedo, & Allen, 2024).

A barátságok nem statikus kapcsolatok, hanem dinamikusan változnak az élet különböző szakaszaiban, mindig az adott fejlődési feladatokhoz igazodva (Hartup, & Stevens, 1999). A kibontakozó felnőttkor tele van változásokkal és bizonytalansággal, hiszen a fiatalok jellemzően egyszerre több életfeladattal is meg kell küzdienek, amelyek próbára teszik a fiatalok kapcsolatrendszerét (Kirwan, O’Súilleabháin, Burns, Ogoro, Allen, & Creaven, 2023). Ebben az életszakaszban a személyes kapcsolatok intenzíven átalakulnak: folyamatban van a szülőkről való anyagi és érzelmi leválás, ezzel párhuzamosan kiemelt szerepet kapnak a romantikus partnerkapcsolatok, meghatározóak a szoros baráti kötelékek (Wood, Crapnell, Lau, Bennett, Lotstein, Ferris, & Kuo, 2017). Az életkori átmenetek (pl. egyetem kezdete, költözés, első munkahely) rendszerint átformálják a baráti hálókat (Pătrașcu, & Vaida, 2025). Sok fiatalnak ilyenkor új baráti hálót kell építenie, hiszen a régi kötődéseket távollét miatt nehéz fenntartania (Khullar, Kirmayer, & Dirks, 2021). A legtöbben ekkor új közösségi keretekben (főiskola, egyetem, munkahely) bővítik társas hálójukat, új társaságok alakulnak ki, amelyek a

felnőtt élet prioritásaihoz igazodnak. Bár a barátok száma gyakran csökken, a mélyebb, intimebb közeli baráti kapcsolatok minősége nagyobb jelentőséget kap, és erősebben hat a pszichés jóllétre (Pătrașcu, & Vaida, 2025).

A barátságok és kortárskapcsolatok vizsgálata tehát kiemelt jelentőségű, mert ezek a kapcsolatok alapvetően formálják a fiatalok identitását, önértékelését és társas kompetenciáit és pszichés jóllétét. Az ilyen témák feldolgozása lehetőséget ad arra, hogy a fiatalok tudatosabban lássák, hogyan befolyásolják őket a közösségeik, milyen értékeket, szokásokat és mintázatokat vesznek át, illetve hogyan hat mindez a mindennapi döntéseikre és önképükre. A különböző kapcsolatminőségek megkülönböztetése segíti a fiatalokat abban, hogy tudatosabban lássák saját kapcsolati hálójuk értékét és működését. A barátságban megjelenő szükségletek, elvárások, határok és nehézségek témájának feldolgozása előmozdítja a kapcsolati tudatosságot, hozzájárul a szociális készségek erősödéséhez, valamint segít reális elvárásokat kialakítani a társas viszonyokban. A fiatalok felismerhetik, milyen tényezők teszik fenntarthatóvá a kapcsolatokat, és hogyan lehet kezelni az élethelyzetekből fakadó változásokat. A beszélgetések rávilágíthatnak arra, hogy a barátságok dinamikusan változnak az életkor előrehaladtával: az elvárások, a közösen eltöltött idő mennyisége és a kapcsolatok minősége mind átalakul. A fiatalok számára hasznos tudatosítani, hogy a barátság fenntartása sokszor erőfeszítést, rugalmasságot és nyitott kommunikációt igényel. A közösségi média témájának bevonása a fiatalok mindennapi tapasztalataira épít. Az online tér egyaránt kínál lehetőségeket és veszélyeket: egyszerűsíti a kapcsolattartást, ugyanakkor fokozhatja a felszíniességet és a félreértések kockázatát. A digitális kapcsolatok tudatos értékelése hozzájárul ahhoz, hogy a fiatalok stratégiákat alakítsanak ki a tartalmas, hiteles barátságok megőrzésére az online és offline terekben egyaránt. Összességében a feldolgozó beszélgetés célja, hogy a fiatalok jobban megértsék saját kapcsolati igényeiket, tudatosabban alakítsák társas hálójukat, és erősítsék azokat a készségeket, amelyek hosszú távon is hozzájárulnak a kiegyensúlyozott, támogató baráti kapcsolatokhoz.

Beszélgetésindító kérdések:

- ***Milyen közösségekhez tartozol? Melyek ezek közül a legfontosabbak számodra jelenleg, és miért? Mit gondolsz hogyan hatnak rád ezek a közösségek: milyen érzést adnak, amikor közöttük vagy, és mennyiben befolyásolják azt, ahogyan magadról és a világról gondolkodsz? Volt-e olyan élményed, hogy egy közösséghez való tartozás segített nehéz helyzetben, vagy éppen olyan, amikor egy közösség elvárásai nyomást gyakoroltak rád?***

- **Szerinted könnyű vagy inkább nehéz barátokat szerezni a te korosztályodban?** Mi az, ami megkönnyítheti a barátkozást, és mi az, ami megnehezítheti? Milyen tulajdonságok segítenek abban, hogy valaki könnyebben tudjon kapcsolódni másokhoz? Mi kell ahhoz, hogy ne csak felszínes ismeretségeket, hanem igazán tartalmas, mély baráti kapcsolatokat tudjunk kialakítani és hosszú távon fenntartani?
- **Mitől lesz valaki jó barát?** Mit gondolsz, van-e különbség a haverság és a barátság között? Hogyan írnád le a kettő közötti eltérést a saját tapasztalataid alapján? Véleményed szerint mi tesz egy barátságot igazán bizalmassá? Sorolj fel olyan jellemzőket, amelyeket fontosnak tartasz egy barátban? Milyen elvárásaid vannak egy baráttal szemben?
- **Volt-e olyan változás az életedben, ami próbára tette a barátságaidat?** Hogyan hatott ez a változás a kapcsolatokra: közelebb hozott benneteket egymáshoz, vagy inkább eltávolított? Hogyan kezelted a felmerülő nehézségeket – próbáltál többet kommunikálni, kompromisszumokat kötni, vagy inkább hagytad, hogy a kapcsolat átalakuljon? Milyen felismeréseid voltak arról, hogy mi tart meg hosszú távon egy barátságot, és mi az, ami könnyen megingathatja?
- **Hogyan alakulnak át a barátságok az idő előrehaladtával?** Miben különböznek szerinted a gyerekkori, serdülőkori és felnőttkori barátságok egymástól? Gondolj például arra, hogy mennyi időt töltünk együtt, milyen programokat szervezünk, mennyire számítanak az egyéni jellemzők, az egymással szembeni elvárások vagy a kölcsönös támogatás. Szerinted mi változtatja meg leginkább a barátságokat – az élethelyzet, az érettség, a felelősségek vagy valami más?
- **Hogyan tartjátok a kapcsolatot a barátaiddal?** Milyen lehetőségek segítik fenntartani a már meglévő barátságokat, és mi segített új barátokat szerezni felnőttként? Tapasztaltad-e, hogy másképp barátkozol most, mint pár évvel korábban?
- **Hogyan alakítja át a közösségi média a kortárskapcsolatokat?** Miben könnyíti meg a barátkozást, és miben nehezítheti meg azt? Érezted-e már, hogy egy kapcsolatot másképp működik online, mint a való életben? Szerinted milyen hatással lehet a közösségi média a barátságok tartósságára és mélységére?

4. Kortársnyomás és FOMO

A kortársnyomás (peer pressure) olyan pszichoszociális jelenség, amely során az egyén a vele egykorú csoport tagjainak – nyílt elvárások vagy rejtett jelzések útján közvetített – normáihoz, értékeihez, viselkedéséhez igazodik, abból a célból, hogy elnyerje a csoport elfogadását, elismerését vagy elkerülje a kirekesztést (Lou, 2023). Fontos kiemelni, hogy a kortársnyomás kettős természetű: ugyan gyakran negatív hatásai révén kerül előtérbe, de lehet pozitív is (Chen, & Deng, 2022). A kortársnyomás a fiatalok körében egészen tág értelemben értelmezhető: nemcsak a nyílt kényszerítést, hanem általános társas konformitást és a csoporthoz tartozás vágyát is jelenti (Álvarez-Turrado, Falla, & Romera, 2025). A fiatalok gyakran belső késztetést éreznek a csoportnormákhoz való igazodásra, gyakran másolják barátaik viselkedését, annak érdekében, hogy beilleszkedjenek és társas megerősítést nyerjenek. A serdülők önértékelése és identitása nagymértékben a kortársak visszajelzésein keresztülformálódik, ezért a társas elfogadás, jóváhagyás és elismerés kiemelt jelentőségű (Allen, Costello, Stern, & Bailey, 2025). Mindemellett persze a kortársnyomás explicit formában, vagyis utasítások, felszólítások és finomabb jelzések, mint bíráló pillantások, pletykák révén egyaránt, valamint ma már online eszközökön keresztül is érvényesül (Lou, 2023).

A közösségi média folyamatos online jelenléte új dimenziókat ad: a tizenévesek folyamatosan összehasonlítják magukat idealizált fényképekkel és posztokkal, és a „lájkokért” való versengés is társas nyomást jelent (Yelishala, 2022). A közösségi média és az internet radikálisan átalakította a kortársak közötti interakciót. A fiatalok zöme folyamatosan jelen van online, ismerőseik életének nagy része nyilvános, ami állandó jelzőrendszert működtet az összehasonlításra. A like-ok és kommentek számokban kifejezett elismerést adnak, ami felerősíti a megfelelési vágyat. Ehhez szorosan kapcsolódik a FOMO (fear of missing out) jelensége, vagyis a társas élményekből, eseményekből vagy lehetőségekből való kimaradás félelme, amely különösen a serdülő- és fiatal felnőttkorban gyakori jelenség (de Bruijn, 2021). A FOMO lényegében nem más, mint a kortársnyomás internalizált formája: a fiatal önmagát is nyomás alatt érzi, hogy jelen legyen, részt vegyen, és megfeleljen a társas normáknak. A fiatal már akkor is szorong, ha senki nem kéri számon, egyszerűen a kimaradást élheti meg státuszvesztésként.

A kortársnyomás és a FOMO jelensége tehát a serdülők és a fiatal felnőttek társas életének meghatározó dimenziói. A témakör feldolgozása lehetőséget teremt arra, hogy a fiatalok tudatosabban reflektáljanak saját viselkedésük mozgatórugóira, belső szükségleteikre és a külső elvárások hatásaira. Az önvizsgálat elősegíti annak felismerését, hogy mennyiben

döntenek valóban önállóan, és mikor igazodnak inkább a kortársak nyomásához vagy az online környezet által közvetített normákhoz. Ez támogatja az önismeret és az önreflexió fejlődését, valamint hozzájárul az önértékelés és az éntudatos határhúzás képességeinek kialakításához. A FOMO-val kapcsolatos gondolatok megvitatása segít a fiataloknak megérteni a közösségi média által közvetített társas normák és összehasonlítások hatásait. Ez előmozdítja az online tudatosságot: hogyan kezelhetik egészségesen az állandó összehasonlítást, miként találhatnak egyensúlyt a közösségi élmények keresése és az önazonosság megőrzése között. Összességében az ilyen témák feldolgozása a fiatalok kapcsolati tudatosságát, önbizalmát és autonómiáját erősíti. Lehetővé teszi, hogy megtapasztalják: a társas kapcsolatokban nem csupán az alkalmazkodás, hanem a saját szükségletek képviselése és a belső értékekhez való hűség is a hosszú távú jólét és egészséges identitás kialakításának feltétele.

Beszélgetésindító kérdések:

- **Mit gondolsz, miért lehet erősebb a serdülőkben az elismerés iránti vágy és a csoporthoz való alkalmazkodás, mint más életszakaszokban? Miért olyan fontos ebben a korban, hogy a kortársak elfogadjanak, hogy hasonlóan öltözz, beszélj vagy viselkedj, mint ők?**
- **Emlékszel olyan helyzetre, amikor valamit azért tettél meg, mert nem akartál kilógni a többiek közül, pedig az nem tükrözte igazán a saját értékeidet vagy meggyőződéseidet? Hogyan élted meg ezt az élményt – örömmel, mert közéjük tartozhattál, vagy inkább feszülten, mert nem teljesen értetted egyet vele? Milyen hatással van az önképedre és az önbizalmadra, ha a baráti köröd elvárásaihoz vagy normáihoz igazítod a viselkedésed még akkor is, ha nem értesz velük teljesen egyet?**
- **Volt már olyan élményed, amikor nehézséget okozott nemet mondani valamire, mert attól féltél, hogy kilógsz a csoportból, vagy elveszíted a többiek elfogadását? Szerinted miért lehet nehéz nemet mondani, vagy másoktól eltérően gondolkodni és viselkedni? Mit gondolsz, milyen belső érzések, vágyak és milyen külső tényezők, elvárások befolyásolják ezt?**
- **Volt-e olyan alkalom, amikor sikerült kiállnod magadért, még akkor is, ha ezzel szembe kellett menned a csoporttal? Szerinted miért fontos, hogy a kortárskapcsolatokban tudjunk határokat húzni, és jelezni, hogy meddig tart a komfortzónánk? Mi történhet**

akkor, ha a barátok nem fogadják el az énhatáraidat – hogyan lehet kezelni egy ilyen helyzetet, és mit árul el ez a kapcsolat valódi minőségéről?

- **Milyen tényezők segíthetnek abban, hogy egy fiatal ellen tudjon állni a csoport nyomásának?** Milyen készségek (például önbizalom, asszertív kommunikáció, határozottság), vagy milyen támogató tényezők (például egy biztonságot adó barát, egy elfogadó közösség, a család támogatása) adhatnak erőt egy ilyen helyzetben? Miért jó, ha valaki képes önálló döntéseket hozni ahelyett, hogy mindig mások elvárásaihoz alkalmazkodna? Hogyan hat ez az önbecsülésre, a felelősségvállalásra és az identitás kialakulására?
- **Szerinted mik az előnyei annak, ha valaki igazodik a kortársaihoz, és mik lehetnek a hátrányai?** Hogyan lehet megtalálni az egyensúlyt aközött, hogy valaki önmaga maradjon, de közben a csoporthoz is tartozzon? Hol húzódik számodra a határ a kompromisszum és az önfeladás között?
- **Mennyire jellemző rád a FOMO?** Volt-e már olyan élményed, amikor nyomást éreztél arra, hogy elmenj valahova, részt vegyél egy programban vagy csatlakozz egy közös tevékenységhez csak azért, mert féltél, hogy kimaradsz valamiből, amit a többiek átélnek? Volt-e olyan, hogy emiatt vállaltál be olyasmit, amihez valójában nem volt kedved, vagy amivel nem teljesen értettél egyet?
- **Milyen szerepet játszik a közösségi média a FOMO alakulásában?** Mit érzel akkor, amikor a közösségi médiában azt látod, hogy mások szórakoznak, programokon vesznek részt, miközben te nem vagy ott: inkább kíváncsivá, motiválttá tesz, hogy legközelebb csatlakozz, vagy inkább szomorúságot, féltékenységet, kirekesztettséget vált ki belőled? Előfordul, hogy online összehasonlítod magad a kortársaiddal – például azt, ki mennyire népszerű vagy mennyire „izgalmas” életet él? Hogyan befolyásolja mindez az önértékelésedet és azt, ahogyan magadról gondolkodsz?
- **Milyen érzések táplálják a FOMO-t, és mi segíthet annak kivédésében, ellensúlyozásában?** Mi segíthet egyensúlyt teremteni aközött, hogy részt vegyél a közösségi élményekben, de közben önazonos maradj és a saját szükségleteidre is figyelj? Hogyan lehet egészséges egyensúlyt találni aközben, hogy jelen vagy online, de közben nem érzed állandóan, hogy lemaradsz valamiről?

5. Kortársbántalmazás és morális kioltás

A kortársbántalmazás ismétlődő, agresszív viselkedés, amely alapvetően egyenlőtlen erőviszonyokra épül, ahol az elkövető – fizikai, szociális vagy információs erőforrásai révén – hatalmi fölényt (státuszt, dominanciát és kontrollt) szerez áldozatával szemben, aki ennek következtében fizikai, pszichológiai vagy társas kárt szenved el (Tight, 2023). Ez magában foglalhat fizikai vagy verbális bántalmazást, szexuális erőszakot, szociális bántalmazást (pl.: sértett társadalmi státuszának aláásása, kirekesztés), illetve online zaklatást is (Li, Wang, Martin-Moratinos, Bella-Fernández, & Blasco-Fontecilla, 2024). A zaklatás gyakran megfigyelés útján elsajátított minta: családban vagy a tágabb közösségben tapasztalt agresszív minták hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a fiatal a konfliktuskezelés és státuszszerezés eszközeként tekintsen az agresszióra (Powell, & Ladd, 2010). A bántalmazás sokszor nem egyéni, hanem csoportszinten szerveződik. Csoporthelyzetekben, különösen anonim online környezetben, az egyének könnyebben leválnak saját morális iránytűjükről, és átveszik a csoport által elfogadott normákat (Álvarez-Turrado, Falla, & Romera, 2025). A „nézők” szerepe kulcsfontosságú: a csoport hallgatólagos támogatása vagy passzivitása legitimálja a zaklató viselkedést (Maunder, & Crafter, 2018). Ha a kortárs csoport normái agresszív viselkedést támogatnak, a konformitás iránti erős igény miatt sokan nem mernek kiállni az áldozat mellett, vagy akár csatlakoznak is a bántalmazókhoz, nehogy maguk is célponttá váljanak. Ezek a csoporthelyzetek gyakran aktiválják a morális kioltás mechanizmusait, amely olyan kognitív stratégiák összessége, melyek révén az egyén képes igazolni és legitimálni saját normaszegő vagy agresszív viselkedését, így elkerülve a bűntudatot és a szégyent (Álvarez-Turrado, Falla, & Romera, 2025). Ide tartozik például a felelősség minimalizálása, a következmények torzítása, a dehumanizáció vagy a kognitív átstrukturálás. A serdülőkorban és az ifjú felnőttkorban a kortársbántalmazás minden formában, igen nagy arányban jelen van (Tight, 2023). A kortársbántalmazás serdülő- és fiatal felnőttkorban különösen káros, mert olyan életfázisban éri a fiatalokat, amikor identitásuk és társas kompetenciáik kialakulóban vannak. A zaklatás pszichológiai hatásai messze túlmutatnak az aktuális élményen, hiszen hosszú távon befolyásolják a mentális egészséget, a társas kapcsolati mintázatokat és a felnőttkori alkalmazkodóképességet (Moore, Norman, Suetani, Thomas, Sly, & Scott, 2017). A prevenció, az időbeni felismerés és a hatékony intervenció ezért elengedhetetlen, nemcsak az áldozatok, hanem a bántalmazók és a tágabb kortárs közösség szempontjából is.

A bántalmazás témakörének feldolgozása lehetőséget teremt arra, hogy a fiatalok tudatosabban reflektáljanak a romboló kapcsolati dinamikákra, a hatalmi egyenlőtlenségekre

és a közösségi normák szerepére. A bántalmazás formáinak és következményeinek áttekintése hozzájárul ahhoz, hogy a fiatalok felismerjék a jelenség sokrétűségét, és rávilágít arra, miért fontos minden formát komolyan venni, függetlenül annak látszólagos „súlyától”. Nem cél a bántalmazó fél démonizálása, ugyanakkor a felmentése sem; ehelyett a pszichológiai, családi és társadalmi tényezők feltárására helyeződik a hangsúly, amelyek hozzájárulhatnak a bántalmazó magatartás kialakulásához és fenntartásához. A bántalmazás mögött húzódó családi dinamikák, közösségi normák, társadalmi attitűdök és kulturális mintázatok feltárása segíti a fiatalokat abban, hogy ne csak áldozat- és elkövetői szerepekben gondolkodjanak, hanem komplexebb társas folyamatként értsék meg a jelenséget. Ez fejleszti a kritikai gondolkodást és azokat a készségeket, amelyek révén képesek lehetnek megelőzni vagy csökkenteni a bántalmazás előfordulását saját közösségeikben. A fiatalok számára különösen fontos felismerni, hogy a zaklatás nem pusztán egyéni agresszió, hanem sok esetben csoportszinten szerveződő jelenség, amelynek fennmaradásában a szemtanúk passzivitása is lényeges tényező. A közösségi légkör és a társas normák tudatosítása elősegíti, hogy a fiatalok felismerjék saját felelősségüket a bántalmazás megállításában, és megtapasztalják, milyen jelentős hatása lehet akár egyetlen támogató kiállásnak az áldozat mellett. A beszélgetések fontos terepet adnak annak is, hogy a fiatalok megértsék az áldozatok pszichológiai élményeit és hosszabb távú következményeit, valamint hogy tudatosítsák: a szemtanúk és a közösség reakciója döntő jelentőségű a bántalmazás fennmaradása vagy megszűnése szempontjából. Mindez fejleszti a másokra való érzékenységet, az empátiás válaszkészséget és a társas felelősségvállalás képességét. Végül a cyberbullying témájának bevonása különösen aktuális, mert a fiatalok online térben való jelenléte intenzív. Az erről szóló közös gondolkodás növeli a digitális tudatosságot, rámutat az online zaklatás sajátosságaira, és segíthet olyan stratégiák kidolgozásában, amelyekkel a fiatalok megvédhetik önmagukat és társaikat a digitális zaklatással szemben.

Beszélgetésindító kérdések:

- **Milyen formáit ismerjük a bántalmazásnak? Szerinted ugyanannyira komolyan veszik az emberek ezeket a különböző formákat? Tapasztaltad-e, hogy egyes bántalmazási formákat 'viccnek' próbálnak beállítani, miközben valójában mélyen megsebzik a másikat? Mit gondolsz, miért fontos, hogy minden formát komolyan vegyünk, és milyen következményei lehetnek annak, ha a társak vagy a felnőttek félvállról kezelik ezeket?**
- **Sokszor bevett gyakorlat, hogy a kortárs csoportok tagjai viccelődnek egymással, 'húzzák' egymást. Szerinted hol húzódik a határ a heccelés, játékos ugratás és a valódi**

bántalmazás között? Volt-e olyan élményed, amikor te vagy valaki más a csoportban rosszul élte meg a heccelést? Hogyan lehet felismerni, hogy egy helyzet már átlépte a határt? Mit gondolsz, milyen felelőssége van a csoportnak abban, hogy a viccelődés ne forduljon át bántalmazássá?

- **Szerinted miért van az, hogy a serdülők sokszor hajlamosabbak egymást megszegényíteni, kiközösíteni vagy bántani, mint a felnőttek?** Hogyan hat a bullyingra a kortársnyomás – például amikor valaki azért vesz részt a bántásban, mert nem akar kilógni a csoportból?
- **Volt-e már, hogy láttad, hogy valakit rendszeresen bántottak a közösségben vagy az online térben?** Milyen érzéseket keltett ez benned? Érezted-e valaha úgy, hogy inkább csendben maradsz, vagy elfordítod a fejed, mert tartottál attól, hogy ha közbelépsz, te is célkereszbe kerülhetsz? Miért lehet ilyen nehéz kiállni valaki mellett, akit bántalmaznak? Mit jelenthet a bántalmazott számára, ha akár csak egy ember mellé áll, és miért lehet ez döntő jelentőségű egy ilyen helyzetben?
- **Mit gondolsz, milyen szerepe van a szemtanúknak, abban, hogy a bullying folytatódik vagy éppen megszűnik?** Milyen közösségi légkör ad teret a bántalmazásnak? Milyen normák, jellemzők (pl.: a versengő, hierarchikus szemlélet, vagy az empátia hiánya) teszik könnyebbé, hogy a bullying megjelenjen és fennmaradjon? Hogyan tudja egy közösség befolyásolni azt, hogy a bántalmazásnak vége legyen?
- **Mit gondolsz, milyen kulturális vagy társadalmi tényezők erősíthetik vagy éppen gyengíthetik a bántalmazás előfordulását?** (pl.: a média üzenetei, a társadalmi egyenlőtlenségek, a nemi szerepekkel kapcsolatos elvárások) Milyennek látod a társadalom attitűdjét a bántalmazók és az áldozatok felé: inkább mentegetik az előbbieket, vagy komolyan veszik az utóbbiak helyzetét?
- **Hogyan válhat valakiből bántalmazó?** Hogyan fordulhat elő, hogy valaki egyszerre áldozat is és elkövető is? Milyen tényezők (pl.: bizonytalanság, alacsony önértékelés, empátiahiány, feldolgozatlan feszültségek, családi, társas környezet hatásai) vezethetnek bántalmazó magatartáshoz? Hogyan befolyásolhatja ez a saját életútját, önképét, későbbi kapcsolatait és társas megítélését? Lehetséges-e, hogy a bántalmazó szerep rövid távon hatalmat vagy elismerést ad, de hosszú távon inkább elszigetelődéshez, megbélyegzéshez vagy belső ürességhez vezet?

- **Milyen érzéseket élhet át az, aki bántalmazás áldozatává válik?** Hogyan befolyásolhatja mindez az áldozat mindennapjait? Hogyan változtathatja meg egy ilyen élmény azt, ahogyan valaki saját magára, másokra és a világra tekint? Mit gondolsz, milyen hosszabb távú következményei lehetnek a bántalmazásnak az áldozatok életére nézve, akár felnőttkorban is (pl. szorongásos zavarok, önértékelési problémák, kapcsolati nehézségek)?
- **Mit gondolsz, miért fordul elő gyakran, hogy a bántalmazás áldozatai inkább hallgatnak, és nem beszélnek a velük történekről?** Szerinted miért lehet nehéz segítséget kérni ilyen helyzetben? Mi segíthet abban, hogy az áldozatok nagyobb bizalommal forduljanak valakihez? Miért fontos, hogy a környezet érzékenyen reagáljon, és komolyan vegye a bántalmazásról szóló jelzéseket?
- **Milyen sajátos jellemzői vannak a cyberbullyingnak az áldozatok életére a személyes bántalmazáshoz képest?** Miben más az, ha valakit az online térben ér támadás? (pl.: a zaklatás éjjel-nappal jelen lehet, nagyobb közönség előtt zajlik, és sokszor nyomot hagy üzenetek, fotók, kommentek formájában) Miért lehet az, hogy az emberek bátrabban zaklatnak az online térben, mint személyesen? (pl.: névtelenség, nincsenek azonnali következmények, kevésbé látják az áldozat közvetlen reakcióját) Szerinted hogyan változtatja meg mindez a bántalmazás dinamikáját, és miért lehet különösen nehéz az áldozatoknak megvédeni magukat a digitális zaklatással szemben?

6. 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?*

7. Felhasznált irodalom

Allen, J. P., Costello, M. A., Stern, J. A., & Bailey, N. (2025). Beyond delinquency and drug use: Links of peer pressure to long-term adolescent psychosocial development. *Development and psychopathology*, 37(4), 1930-1940.

Álvarez-Turrado, B., Falla, D., & Romera, E. M. (2025). Peer pressure and cyberaggression in adolescents: The mediating effect of moral disengagement strategies. *Youth & Society*, 57(5), 762-778.

Bora, A., & Vaida, S. (2023). Social-emotional Development in Adolescents and Friendship. A Theoretical Review. *Educatia* 21, (24), 58-63.

Chen, Z., & Deng, Y. (2022). The influence of peer pressure on college students and the countermeasures. In *2021 International Conference on Public Art and Human Development (ICPAHD 2021)* (pp. 593-596). Atlantis Press.

Cole, M., Cole, S., R. (2006) *Fejlődéslélektan*. Budapest: Osiris Kiadó

de Bruijn, M. P. M. (2021). *Social media and the fear of missing out among adolescents: The role of peer pressure* (Master's thesis).

Hartup, W. W., & Stevens, N. (1999). Friendships and adaptation across the life span. *Current directions in psychological science*, 8(3), 76-79.

Khullar, T. H., Kirmayer, M. H., & Dirks, M. A. (2021). Relationship dissolution in the friendships of emerging adults: How, when, and why?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(11), 3243-3264.

- Li, C., Wang, P., Martin-Moratinos, M., Bella-Fernández, M., & Blasco-Fontecilla, H. (2024). Traditional bullying and cyberbullying in the digital age and its associated mental health problems in children and adolescents: a meta-analysis. *European child & adolescent psychiatry*, 33(9), 2895-2909.
- Lou, W. (2023). Research on the influence of peer pressure on adolescents. In *Proceedings of the International Conference on Social Psychology and Humanity Studies*. DOI (Vol. 10, pp. 2753-7048).
- Luijten, C. C., van de Bongardt, D., & Nieboer, A. P. (2023). Adolescents' friendship quality and over-time development of well-being: The explanatory role of self-esteem. *Journal of adolescence*, 95(5), 1057-1069.
- Maunder, R. E., & Crafter, S. (2018). School bullying from a sociocultural perspective. *Aggression and violent behavior*, 38, 13-20.
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World journal of psychiatry*, 7(1), 60.
- Oldeman, M. G., Cillessen, A. H., & van den Berg, Y. H. (2025). Friendships in emerging adulthood: The role of parental and friendship attachment representations and intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 51(4), 514-529.
- Pătrașcu, S. G., & Vaida, S. (2025). Friendship and Wellbeing in Emergent Adults. A Systematic Review.
- Powell, M. D., & Ladd, L. D. (2010). Bullying: A review of the literature and implications for family therapists. *The American Journal of Family Therapy*, 38(3), 189-206.
- Shah, E. N., Szwedo, D. E., & Allen, J. P. (2024). Adolescent close friendships, self-perceived social acceptance, and peer-rated likeability as predictors of wellbeing in young adulthood. *Frontiers in Developmental Psychology*, 2, 1435727.
- Tight, M. (2023). Bullying in higher education: an endemic problem?. *Tertiary Education and Management*, 29(2), 123-137.
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2017). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. *Handbook of life course health development*, 123-143.

Yelishala, A. (2022). The impact of social media on peer pressure in adolescents. *Youth Medical Journal*.

Youniss, J., & Haynie, D. L. (1992). Friendship in adolescence. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 13*(1), 59-66.

KORTÁRS KAPCSOLATOK

FOMO – MEGOSZTOD, ÉS URALKODSZ

(2019)

1. Bevezetés

Hartung Attila a fiatal magyar rendezőgeneráció ígéretes tagja, aki már a 2010-es évek eleje óta jelen van a rövidfilmes mezőnyben, és több alkotásával is bizonyította, hogy érdemes rá odafigyelni. Induló filmje, az expresszionista vizuális világot idéző *Álmodó* (2011) után leforgatta az „édesség-trilógiát” (*Palacsinta* [2012], *Fasírt* [2013], *Ischler* [2014]), melynek rövidfilmjei már mikrovilágukban hordozzák azokat a témákat, melyeket később a *FOMO – Megosztod, és uralkodsz* (2019)¹ fog tökéletesre csiszolni, gyomorba vágóvá tenni. Az *Ischler* alá-fölrendeltségi viszonyai és naturalista erőszakszekvenciája már egyértelműen a *FOMO* előképének tekinthető. A díjnyertes *Mindig csak* (2016) már valószínűleg a *FOMO* eredeti történetötletének a magvát hordozza.²

Végül, hét kisjátékfilm után, Hartung az Inkubátor Program forgatókönyvfejlesztői segítségével elkészítette első nagyjátékfilmjét, *FOMO* címmel.

2. A fomo, mint 21. századi jelenség

A *FOMO* alaptörténete nincs túlbonyolítva, ami jelen esetben jót is tesz a filmnek, mivel teret enged a virtuóz vizuális megoldásoknak, és olyan elegyét tudja adni a közösségi média és a film formanyelvének, amire eddig kevés magyar film volt képes.³

A sztori szerint van négy srác, akik ugyanabba az elit pesti gimnáziumba járnak, osztálytársak és elválaszthatatlan haverok, és az idejük nagy részét bulizással, ivással, szexszel és a többi ember ugratásával töltik. Ez nem lenne kirívó, mivel ráillene majdnem minden középiskolás fiúra, ők négyen azonban magukat „Falkának” nevezik, és az apróbb vicceiket, gonoszkodásaikat telefonnal rögzítik, a videókat pedig különböző közösségi felületekre, és a saját csatornájukra

¹ A továbbiakban csak nagybetűvel szedett FOMO-ként hivatkozom rá.

² Hartung Attila nyilatkozatai, interjúi alapján a FOMO eredetileg más címen futott, más főtéma mentén, mely passzolt a *Mindig csak* gyász- és traumafeldolgozás motívumához, viszont a forgatókönyv fejlesztése és Kerékgyártó Yvonne társíróként való bekapcsolódása után a FOMO ötlete a végül megvalósított meder felé indult. Vö.: Laikus – FOMO: Hartung Attila korlenyomata a Z-generációról (<https://www.youtube.com/watch?v=zRdEatAuxXY>)

³ Talán a 2004-es felnövéstörténet, zene- és bűnfilm egyvelegét alkotó magyar film, a *Mix*, hozott hasonlóan elűszó, budapesti éjszakai világot.

töltik fel. Az Amerikából útjára indult „kihíváskultúra” megszállottjai lesznek, feladatokat adnak egymásnak, amiket végre kell hajtani, felvenni, és megosztani az interneten. A generációjuktól érkező pozitív visszacsatolások és a bátorító reakciók csak olaj a tűzre, és az egyik házibulin a Falka egyik tagja, Gergő, megerőszkol egy leitatott, öntudatlan lányt, amit filmre vesz. A srácok számára a dolog még nagyobb örület, mivel a lány az általuk sokat ugratott tanáruk lánya. A videó természetesen azonnal szétrebben a világhálón, és két pártra szakítja a diákságot: az egyik oldal a lányt szapulja kommentekben, a másik oldal (ők vannak kevesebben) elítéli a videó készítőjének tettét. A lefilmezett lány a gyűlöletheadjárat elől elsőkik, és senki sem tudja, hol van. Természetesen a dolog eljut a szülőkhöz is, aminek hatására a lány apja perrel fenyegetőzik, Gergő befolyásos, gazdag apja pedig a hatalma révén igyekszik semmissé tenni a fia elleni vádakat.

Mint látható, a film egy fiatal csoport által elkövetett erőszak köré szerveződik, mely láncreakciót indít el, így ennek alapján érdemes vizsgálat alá vetni, hogy milyen filmtörténeti hivatkozási pontokat találhatunk a fiatalok/ fiatalok által elkövetett csoportos bűnelkövetés formáiról. Vajon lehetséges, hogy a coming of age filmtípusnak van egy speciális változata, melyben a fejlődés, a karakter kimozdulása a fiatalok bűnelkövetéssel kapcsolódik szervesen össze?

A fomo, mint az angol kifejezés (fear of missing out) rövidített és trendiesített alakja már a filmcímé emelt állásfoglalás előtt kijelölte pozícióját a kortárs kritikai gondolkodásban, a vizuális kultúra leírásában, és természetesen a Z-generáció hétköznapi nyelvhasználatában is. Maga az „élmény”, amelyet leír, a félelem a kimaradástól, és ennek megfogalmazása a kétezres évek terméke. A pszichológia azon ágai kezdtek el foglalkozni vele, melyek a kétezres évek elején kutatták az öndeterminációs⁴ formákat és a valahová tartozás szükségét.⁵ Végül 2013-ban kapott szélesebb körű figyelmet a fogalom, amikor a téma kutatója Andrew Przybylski brit pszichológus a kutatócsoportjával kifejlesztette a „fomo-tesztet”, mellyel először empirikusan mérhetővé, leírhatóvá vált a korábban megalkotott fogalom. Przybylski megállapítása az volt, hogy a fomo, mint állapot leírható, és egyfajta általános elégedetlenséggel rokon, mely a millenniumi korosztályt érinti legjobban, közülük is azokat, akik nagyobb időintervallumban használják a közösségi média termékeit és platformjait.⁶ Közben a mozaikszó megalkotója Patrick J. McGinnis viccesen bővíti a fogalmat „fomo sapiens”-re.⁷ Ezek alapján mit jelöl a fomo a coming of age film

⁴ Vö.: Ryan és Deci szelfdeterminációs elmélete. (https://mersz.hu/dokumentum/m880pk_587/)

⁵ Vö.: Baumeister és Leary valahova tartozás elmélete. (<https://juratus.elte.hu/fomo-ezt-nem-erdemes-kihagyni/>)

⁶ Vö.: Andrew K. Przybylski et al., “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out,” Computers in Human Behavior 29, no. 4 (July 2013).

⁷ Vö.: Patrick J. McGinnis: The ultimate fear of missing out test. (<https://patrickmcginnis.com/wp-content/uploads/2021/07/The-ultimate-fear-of-missing-out-test.pdf>)

vonatkozásában? Talán mindig az általános elégedetlenséget, a valahova tartozást, a közösség és az egyén döntései közt húzóó határkövekre mutat rá.

3. Bűntematika és coming of age film kapcsolata

Ha visszatekintünk a filmtörténetre, számos hasonló tematikájú filmmel találkozunk, és nagyon szépen kirajzolódik az a vonal, ahogy a coming of age⁸ műfajon belül a bűn találkozik a kor sajátos felfogásával, az éppen uralkodó erkölcsi normákkal, és a kérdések korszakonként másra irányulnak, amíg el nem jutunk a FOMOban tárgyalt témához, a fiatalkori bűnelkövetés beleoldódásához a közösségi térbe. Ez egy groteszk digitális beavatódás, melynek végpontja az, hogy az erkölcsi dilemmák és az individuum lelkiismerete közösségi, nyilvános élménnyé, reagálható felületté válik.

A FOMO műfaji és erkölcsfilozófiai gyökereit nagy valószínűséggel valahol az 1950-es években induló filmes kísérletek környékén kell keresni. Első és igen fontos példaként felhozható a *Haragban a világgal* (Rebel without a cause. Nicholas Ray, 1955), mely egy ikonikus coming of age film a lázadásról, a dühről és az elidegenedésről. A lázadás nem bármi „rosszból” ered, hanem egy letűnni látszó világ erkölcsi és identitásbeli dogmáitól való elfordulásból.⁹

Az 1950-es évek végén Európában szárba szökkenő filmes újhullámok már korai alapfilmjeikben központi témának jelölték ki a fiatalkori bűnelkövetés, a társadalmon kívüliség, az idősebb generációk által meg nem értettség kérdésköreit. A francia újhullám (és egyáltalán az egyetemes filmes újhullámok) két első alakja, Francois Truffaut és Jean-Luc Godard induló filmjeikkel ezen problémakörök elemzését és bemutatását tűzik ki célul. Truffaut *Négy száz csapása* (Les quatre cents coups. Francois Truffaut, 1959) egy hatalom ellen lázadó kisfiú keserűes sztorija, Godard *Kifulladásig* (Jean-Luc Godard. À bout de souffle, 1960) című filmje pedig egy botcsinálta, nihilista bűnöző hosszú menekülése az igazságszolgáltatás elől. Ezek a rendezők korábban a *Cahiers du cinéma* folyóirat szerzői voltak, és már kész szerzői látásmóddal léptek be a gyakorlati filmkészítés világába. A fennálló rendszer ellen „lázaszó” alkotók elsődleges célul tűzték

⁸ A Nemzeti Filmintézet meghatározása alapján: „A "coming-of-age" vagy felnövéstörténet bemutatja a gyermek- és kamaszkor kalandjait, majd az önállósulás, a felnőtté válás kihívásait. A történet a főszereplő érzelmi és értelmi fejlődésére fókuszál, legyen szó szerelemről, barátságáról, családi kapcsolatokról, szexualitásról, identitásról vagy a gyermeki léttől való elszakadásról. (<https://nfi.hu/alapfilmek-1/alapfilmek---/fogalmak/coming-of-age.html>.)

⁹ Schmidt, Matthew P.: Coming of age in American cinema: Modern youth films as genre. University of Massachusetts Amherst. 2002. (<https://www.proquest.com/docview/275666442>).

ki a személyes látásmódot, a szembehelyezkedést minden konvencionális filmkészítési móddal, és éltették és alkalmazták a nyitott, az értelmezést a nézőre bízó befejezést.¹⁰

Ennél már eggyel messzebbre lép az angol újhullám két jellegzetes programfilmje *A hosszútávfutó magányossága* (The loneliness of the long distance runner. Tony Richardson, 1962), és a *Szombat este, vasárnap reggel* (Saturday Night and Sunday Morning. Karel Reisz, 1960), és azokat a kérdéseket feszegetik, melyek majd a *FOMOban* is kitüntetett szerephez jutnak: fiatalkori bűnelkövetés és társadalmi megítélés, erkölcsi különbségek, elszigetelődés a választott csoporttól, majd a végén a magány vákuuma szippantja magába a szereplőket. Már az is árulkodó, ha felidézzük *A hosszútávfutó magányossága* kezdőmondatát: „A családjukban hagyomány a futás, főként a zsaruk elől”. Illetve a film szintén jól reprezentálja az angol újhullám jellegzetes témáját, a nyomasztó nagyvárosi légkör és a vidéki bukolikus táj ellentétét.¹¹ Az analógia okán érdemes megemlíteni a *Kamerales* (Peeping Tom. Michael Powell, 1960) című filmet is, mely részben kapcsolódik az angol új film realista vonulatához, illetve a filmre vett, aberrált bűncselekmény ötletét feldolgozó mozik sorának nyitányaként is tekinthetünk rá, mellyel nem közvetve, de filmtörténeti vonatkozásban nyilvánvalóan hatással van az olyan későbbi mozikra is, mint a *FOMO*.

Ezekhez hasonló példákat találhatunk szinte minden nagy európai újhullám esetében: a konvenciók bátor felrúgását, a bűntematika beemelését, a rendszerek elleni lázadást, és parázsló lendületet, mellyel a filmnyelv megújítására törekednek az alkotók. Érdekes módon ezek az elvek pár éven belül képesek voltak meghódítani Hollywoodot is, és a konvencionális, szigorú szabályrendszerre épülő stúdiófilmek Mekkája nyitott a formabontás és a kísérletezés felé.

Az első fecskék még az európai újhullámok lecsengése előtt jelentkeztek. Ennek több oka is volt, de a legfontosabb, hogy az álomgyár súlyos problémákkal találta szembe magát az 1950-es évek végére. A háztartásokban megjelenő televízió készülékek, és az ezzel együtt beömlő sorozatok és egyéb műsorok néhány év alatt kikezdték a mozi (és egyáltalán a filmszínház mint épület) egyeduralmát, az emberek egyszerűen már nem akartak kimozdulni az otthonaikból, kényelmesen tévéztek, és a nagy költségvetésű, színpompás mozifilmek élményét pillanatok alatt eldobták a fotel kényelméért. *A római birodalom bukása* (The fall of the Roman Empire. Anthony Mann, 1964) című eposz, vagy a *Kleopátra* (Cleopatra. Joseph L. Mankiewicz, 1963) című megaprodukción a korszak utolsó nagy bukásai voltak, süllyedő hajóként húzták a hullámsír felé a valaha volt nagy stúdiókat az elképesztő összegeket felemésztő mozifilmek. A költségvetések nem

¹⁰ Vö.: Thompson, Kristin – Bordwell, David: A film története. Palatinus Kiadó, Budapest. 2007. 471-478.

¹¹ Vö.: Thompson, Kristin – Bordwell, David: A film története. Palatinus Kiadó, Budapest. 2007. 482-484.

térültek meg, mivel nem volt néző. Tudták, hogy váltani kell, vagy mindenki csődbe megy.¹² Új taktikára volt szükségük, hogy a moziba járó fiatalok számára olyan alternatívát kínáljanak, mely az ő nyelvükön szól, és őket szólítja meg. Ez az akarat szülte meg Hollywood egyik legizgalmasabb, leginnovatívabb és legmélyebb alkotói korszakát, Új-Hollywoodot. Már az első Új-Hollywoodhoz köthető filmekben is látszott, hogy az alkotók elkötelezték magukat bizonyos témák mentén, illetve az európai újhullámok filmes nyelvének beemelésével nyitottak a fiatalabb mozinézők felé, és ezzel az olcsó autósmozikban lődörgő és az exploitation-filmeket¹³ bámuló generáció számára minőségi szórakozást hoztak, mely az ő divatos problémáikkal (lázas, bűn, hippimozgalmak, szabadságeszmény, háborúellenesség stb.) korrelált.¹⁴ Az első nagy sikereket olyan, azóta már filmtörténeti klasszikussá és hivatkozási ponttá nemesedett filmek aratták, mint a *Bonnie és Clyde* (Bonnie and Clyde. Arthur Penn, 1967), *Diploma előtt* (The Graduate. Mike Nichols, 1967), *Vad banda* (The wild bunch. Sam Peckinpah, 1969), *Szelíd motorosok* (Easy Rider. Dennis Hopper, 1969), *M.A.S.H.* (Robert Altman, 1970), az *Éjjeli cowboy* (Midnight Cowboy. John Schlesinger, 1969), az *Öt könnyű darab* (Five easy pieces. Bob Rafelson, 1970) vagy *Az utolsó mozijelölés* (The last picture show. Peter Bogdanovich, 1971). A korábban említett tematikus pontok szépen kirajzolódnak mindegyik alkotásban. És míg a *Diploma előtt* és *Az utolsó mozijelölés* bizonyos (akkoriban meredeken polgárpukkasztónak kikiáltott) elemei utat nyitottak olyan filmeknek, mint a jóval későbbi *Amerikai pite* (American Pie. Paul Weitz, 1999) és hasonló mozik, addig a *Szelíd motorosok*, az *Öt könnyű darab* és a *Bonnie és Clyde* az „útra” szólították a Jack Kerouac regényeit a hátizsákjukban hurcoló fiatalok tömegeit. A stúdiók számára a legvonzóbb befektetési műfaj az úgynevezett, youthpics lett, mely az egyetemista mozibajáró rétegekre és az egyre erősödő ellenkultúrális csoportokra épített.¹⁵

Új-Hollywood kemény magját Francis Ford Coppola, Martin Scorsese, George Lucas, Steven Spielberg, Brian De Palma, John Milius és Paul Schrader alkották.¹⁶ Mindannyian karrierjük kezdetén a szerzőiség és az európai filmes innovációk felé fordultak, ezeket szerették volna ötvözni a kifulladt és klisék vastag falai közt vergődő amerikai filmmel. Ez jól látszik Lucas első filmjében, az *Amerikai graffitiben*, mely nemzedéki közérzetfilm, de egyszerre Új-Hollywood

¹² Vö.: Pápai Zsolt – Varga Balázs (szerk.): Korszakalkotók: Kortárs amerikai filmrendezők. Tudással a Jövőért Közhasznú Alapítvány, Budapest. 2013. 14.

¹³ Olcsó költségvetésű, sablonos történetű, sekélyes és erőszakos filmek, melyeket a gazdasági haszon érdekében gyártottak tömegesen, főként az 1960-as és 1970-es években. Rengeteg alfaja létezik, akkoriban az autósmozik állandó kínálatába tartoztak. Ma sok ilyen alkotást kultikus státusz övez, részben a VHS-korszak kölcsönzői szokásainak köszönhetően. Híres példák: *Faster Pussycat, Kill Kill!*, *Ilsa-sorozat*, *Cannibal Holocaust*, *Dolemite* stb.

¹⁴ Vö.: Pápai Zsolt – Varga Balázs (szerk.): Korszakalkotók: Kortárs amerikai filmrendezők. Tudással a Jövőért Közhasznú Alapítvány, Budapest. 2013. 14.

¹⁵ Vö.: Thompson, Kristin – Bordwell, David: A film története. Palatinus Kiadó, Budapest. 2007. 541.

¹⁶ Vö.: Thompson, Kristin – Bordwell, David: A film története. Palatinus Kiadó, Budapest. 2007. 544-560.

érzékenységgel szemléli a világot. Hasonló a helyzet Scorsese esetében, akinél szintén a fiatalok, a bűn, a nemzedéki problémák, és a bűnhődés áll a korai filmek középpontjában, elég ha a *Ki kopog az ajtómon?* (Who's that knocking at my door. 1967) című filmre vagy az *Aljas utcákra* (Mean streets. 1973) gondolunk.

Vannak olyan alkotók, akik nem köthetők Új-Hollywoodhoz, de a fiatalság eszményei és a bűntematikai összekapcsolásával fontos mérföldköveket hagytak a coming of age műfaj fejlődési útján. Stanley Kubrick, az amerikai független film egyik legfontosabb alakja, az 1970-es évek elején forgatta le Anthony Burgess kultikus könyvének, a *Gépnarancsnak*, a filmes adaptációját, *Mechanikus narancs* (A clockwork orange. Stanley Kubrick, 1971) címmel, mely valószínűleg botrányainak köszönhetően is (betiltások, tiltakozások stb.) hamar egy generáció kultfilmje lett. Az erőszak, a szexualitás és a fiatalkori bűnelkövetés témáit boncolgató disztópia elemi erővel kérdezett rá érzékeny problémákra, és vaskosan felvetette a társadalmi felelősség kérdését: vajon tud-e az aktuális rendszer segíteni a bűnelkövető, és megbánást nem mutató fiatalokékon?

Az olasz film az 1960-70-es években szintén sokszor nyúlt a témához, a modern film és a posztmodern hőseihez is remekül passzoltak a bűnelkövetés aktusai. Az emlékek, az önreflexivitás és a szereplők lelki világának feltérképezése állt sokszor a rendezők központi érdeklődésében,¹⁷ melyeknek szemléltetéséhez a fiatalkori csínytevéseken, későbbi büntényeken, és az azok által okozott káoszon keresztül vezetett az út. Federico Fellini már korai filmjeiben fontos fejezetet szentel a fiatalság, az egymás ellen elkövetett erőszakos cselekmények, és ezek lelki hatásainak bonyolult kapcsolatára. *A bikaborjak* (I vitelloni. 1953) fiataljai és az *Országúton* (La strada. 1954) hősei már egyértelműen elemelik Fellinit a neorealimustól, és sajátos filmes világa körvonalazódni kezd.¹⁸ „Posztmodern korszakában”, a jungiánus pszichoanalitika és a modernizmus szerzőszemlélete után mitologikus és folklór történetek felé fordul, kezdve a *Satyricommal* (Fellini-Satyricom. 1969), majd folytatja a *Róma* (Fellini-Róma. 1972), az *Amarcord* (1973) és a *Casanova* (Fellini-Casanova. 1976) című filmekkel.¹⁹ Gondolatmentünk szempontjából, a hármashból, az *Amarcord* kell, hogy kiemelkedjen, mivel két korszak közti film, kicsit visszakacsint a modernizmusra (elemeiben idézi Truffaut *Négy száz csapását*), de már a magánmitologikus, posztmodernista Fellini gondolatvilága is megidéződik benne. A fiatalságról, ébredő nemiségről, gyermeki szabályszegésekről szóló film már előremutat a nyolcvanas évekbe, ihleti Giuseppe Tornatore-t (*Cinema Paradiso* [1988], *Maléna* [2000]), de akár Woody Allent is.

¹⁷ Vö.: Kovács András Bálint: A modern film irányzatai. Az európai művészfilm 1950-1980. Palatinus Kiadó, Budapest. 2008. 338-344.

¹⁸ Vö.: Kovács Patrik: „Csak élet legyen benne”. Federico Fellini portré. (<https://filmtett.ro/cikk/3478/csak-elet-lyegen-benne-federico-fellini-portre-2>).

¹⁹ Vö.: Kovács András Bálint: A modern film irányzatai. Az európai művészfilm 1950-1980. Palatinus Kiadó, Budapest. 2008. 396-399.

A modern és posztmodern filmes kísérletek lecsengése után, az 1980-as évekre újrarendeződtek az erőviszonyok Hollywoodban. A valaha volt Új-Hollywoodos rendezők, Lucas és Spielberg, olyan sikerfilmjeikkel, mint *A cápa* (Jaws. Steven Spielberg, 1975) vagy a *Csillagok háborúja* (Star Wars. George Lucas, 1977),²⁰ átrendezték az európai filmek hagyományaival kísérletező alkotások műfaji térképét, és olyan korábban „olcsónak” titulált műfajokat vittek sikerre, mint a horror²¹ és a sci-fi. Ezzel egyszerre megbontották az új-hollywoodi mozgalom művészi törekvéseinek zárt alakzatát, és nyitottak a zsánerműfajok felé, mellyel elősegítették az amerikai tömegfilm kialakulását. *A cápa* lett az első nagy nyári blockbuster film, mely lényegében a hollywoodi marketingstratégiák átrendeződését is magával vonta,²² *A cápa* már bemutatója előtt azt kommunikálta, hogy ezt a filmet fiataloknak szánja, és esemény (valósággal fomo-jelenség a megtekintése). A statisztikai adatok alapján a mozibajáró fiatalok, akikre a stúdiók építettek, a hetvenes évek végére átszaladtak az új-hollywoodi kísérleteken, és tömeges voksukat (a mozinézők 75%-a 30 év alatti volt)²³ az olyan könnyedebb zsánerek mellett tették le, mint a sci-fi, horror és az altesti humorral operáló, gross-out²⁴ vígjáték. A nyolcvanas években nagy népszerűsége tettek szert a vígjátékon belül a nemzedéki közérzetfilmek is, melyek részben a reageni Amerika mindennapi életéről, a fiatalok helyzetéről, a konzumerizmus egyre nagyobb térhódításáról szóltak. A közösen csak „brat pack” néven emlegetett mozik ügyesen egyensúlyoztak a melodráma és tinivígjáték határán, és az akkori fiatal generációk kultikus filmjeivé váltak: *Változó világ* (Fast times at Ridgemont High. Amy Heckerling, 1982), *Álmodj rózsaszínt* (Pretty in pink. Howard Deutch, 1986), *Nulladik óra* (The breakfast club. John Hughes, 1985), *St. Elmo tüze* (St. Elmo's fire. Joel Schumacher, 1985), *Tizenhat szál gyertya* (Sixteen Candles. John Hughes, 1984), *Meglógtam a Ferrarival* (Ferris Bueller's day off. John Hughes, 1986), *Mondhatsz bármit* (Say anything. Cameron Crowe, 1989). Mindegyik „brat pack”²⁵ film a felnőtté válást, a fiatalok hétköznapi problémáit, a csíny és a bűn határvidékein bolyong, miközben a felszín alatt leírja a reageni érában élő, gondtalan X-generációs fiatal prototípusát. Jelen esetben ez

²⁰ Jelenleg a Star Wars-univerzum 4-ik (Egy új remény című) epizódjaként jegyzett alkotás. Az 1970-es években egy filmként indult, mivel Lucas csak nagy nehézségek árán tudta meggyőzni a stúdiót, hogy pénzt kapjon rá, és a vezetők egy cseppet sem hittek a sikerben. Az egyszerűség kedvéért simán Csillagok háborújaként hivatkozom rá a szövegben, ahogyan az előtte említett A cápa esetében is csak az első filmet hivatkozom, a további három hivatalos folytatásfilmet csak itt jegyzem meg.

²¹ Ehhez erősen hozzájárult William Friedkin Az ördögűző című 1973-as filmje, és John Carpenter 1978-as Halloween című filmje is, létrehozva a tini slasher film műfaját, és a szubzsánerral egy máig töretlen népszerűségnek örvendő filmes alműfajt hozott létre.

²² Vö.: Pápai Zsolt – Varga Balázs (szerk.): Korszakalkotók: Kortárs amerikai filmrendezők. Tudással a Jövőért Közhasznú Alapítvány, Budapest. 2013. 24-28.

²³ Vö.: Thompson, Kristin – Bordwell, David: A film története. Palatinus Kiadó, Budapest. 2007. 717-720.

²⁴ Pápai Zsolt – Varga Balázs (szerk.): Korszakalkotók: Kortárs amerikai filmrendezők. Tudással a Jövőért Közhasznú Alapítvány, Budapest. 2013. 20.

²⁵ Magyarul egyszerűen „kölyökfalka” címszóval illetik a korabeli színészek és alkotók csoportját.

a folyamat az amerikai irodalmi színtéren is ezzel megegyezően zajlik le: olyan nagyon fiatal regényírók lépnek színre,²⁶ akik egykorúak az általuk megírt szereplőkkel, és furcsa mód, életvitelükkel megtestesítik az általuk kritizált MTV-generációs fiatal alakját. Kívülről ilyen közérzeti filmnek tekinthető Francis Ford Coppola *Kívülállók* (The outsiders. Francis Ford Coppola, 1983) című mozija is, mely a csoportosan, fiatalkorúak vagy fiatalok által elkövetett garázdaság és a bandaháborúzás témáját járja körül. Akár a „brat pack” filmek, sok szereplővel dolgozik, és a kisebb szerepekben is azóta korszakos sztárokká vált színészeket láthatunk. Még ugyanebben az évben ehhez kapcsolódik testvérfilmként a francia újhullám és a német expresszionizmus stílusjegyeit a film noirral házasító coming of age mozi, a *Rablóhal* (Rumble fish. Francis Ford Coppola, 1983). A nyolcvanas évek végére az egyre előrenyomuló VHS, a videotékák, és az otthonokban szinte alapkelléké váló videó lejátszók miatt sokan ismét temették a mozit, de éppen az ellenkezője történt, a VHS és a kölcsönzési lehetőség újra mozgósított olyan generációkat, melyek már lemondtak a filmélményről.²⁷

A kilencvenes években zsáneralkotók és szerzői filmesek egyaránt szívesen nyúltak a fiatalkorú bűnelkövetés és annak etikai értelmezésének tematikájához.²⁸ Az olyan amerikai független filmes rendezők, mint Gus Van Sant, Spike Lee, Larry Clark, Harmony Korine vagy Vincent Gallo szívesen forgattak fiatalokról szóló filmeket. Gus Van Sant eklektikus rendezői pályafutása során keresztbe-kasul körbejárta a bűn, a bűnhődés, a függőség és a gyerekkori traumák témáit. Korai, szerzőibb stílusú filmjeinek (*Gyógyszertári cowboy* [Drugstore cowboy. 1989], *Otthonom, Idaho* [My own private Idaho. 1991], *Néha a csajok is úgy vannak vele* [Even cowgirls get the blues. 1993]) szerhasználó, kallódó srácai, majd a konzervatívabb korszakának különönc tehetségei (*Majd megdöglök érte* [To die for. 1995], *Good Will Hunting* [1997], *Fedezd fel Forrestert!* [Finding Forrester. 2000]), és az azt követő, Tarr Béla által ihletett filmjei (*Gerry* [2002], *Elefánt* [Elephant. 2003], *Paranoid Park* [2007]) mind kapcsolódnak a coming of age műfaj zsánerelemeihez.²⁹

Az eredetileg fotográfusként induló, majd sok egyéb mással foglalatoskodó, kivénhedt punk, Larry Clark, már túl az ötvenen kezdett el rendezni.³⁰ A közeg hozta össze Harmony Korine forgatókönyvíróval, és együtt hozták tető alá a *Kölykök* (Kids. Larry Clark, 1995) című filmet, mely karcos, mocskos képeivel azóta a dokumentarizmus (vagy inkább gyomorbevágó naturalizmus)

²⁶ Az amerikai irodalmi „kölyökfalka” tagjainak általában Bret Easton Ellist, Jay McInerneyt és Tama Janowitzot tekintik.

²⁷ Vö.: Váró Kata Anna: A 80-as évek: Új utakon, Hollywoodon innen és túl. Az amerikai függetlenfilm története 4. Filmtett (<https://filmtett.ro/cikk/1281/az-amerikai-fuggetlenfilm-tortenete-4>). 2010.

²⁸ Vö.: Varga Balázs: Az amerikai függetlenek. Godard és a Coca-Cola gyermekei. Filmvilág, 1995/06. 8-11. (https://filmvilag.hu/xereses_frame.php?cikk_id=875).

²⁹ Vö.: Pápai Zsolt – Varga Balázs (szerk.): Korszakalkotók: Kortárs amerikai filmrendezők. Tudással a Jövőért Közhasznú Alapítvány, Budapest. 2013. 227-231.

³⁰ Vö.: Kubiszyn Viktor: Tökéletes gyermekkor – Larry Clark-portré. Filmtett. (<https://filmtett.ro/cikk/larry-clark-portre>). 2004.

filmes iskolapéldája lett. Tárgyilagosan előadott, visszataszító világa ellenére (mely sajnos túlpontosan rajzolt) hivatkozási alap a coming of age filmek esetében, kendőzetlen és brutális, mint a new york-i külvárosok drogfüggő fiataljainak közege. A *Kölykök* egy szempillantás alatt függetlenfilm kultalakokat csinált Clarkból és Korineból (és a film néhány szereplőjéből, pl.: Rosario Dawson, Cloë Sevigny), akik még többször együttműködve tovább merültek egyre mélyebbre a szertefoszlott amerikai álom döngútjába olyan filmekkel, mint a *Genya* (Bully. Larry Clark, 2001), a *Ken Park* (Ken Park. Larry Clark, Edward Lachman, 2002) vagy a *Még egy nap a Paradicsomban* (Another day in Paradise. Larry Clark, 1998). Korine később saját filmrendezői karrierjét is elindította, és más irányból folytatta a fiatal, bűnözői spirálba csúszó srácok történeteit. Bizonyos körökben sikereket ért el a *Tétova lelkek* (Gummo. 1997) című filmje, majd kikacsintott a Dogma-mozgalom felé a *Julian, a szamárfiúval* (Julien Donkey-boy. 1999), és egy jó évtizeddel később megpróbált sztárszereplőkkel betörni a mainstream filmzésbe, olyan videoklipesztétikával készült avantgárd filmjeivel, mint a *Spring breakers – Csajok szabadon* (Spring breakers. 2012) vagy a *Túltolva* (The beach bum. 2019).

Az 1990-es években viszont változik valami a filmekben belül. Részben a technológia tömeggyártásának, és az egyre olcsóbb eszközöknek köszönhetően, az otthonokban rendre bukkannak fel videokamerák. A lakossági videokamera és a csúcscorát élő VHS nagy kihívások elé állítják a filmipart (a függetlenfilm hamar reagál is rá, elég ha olyan alkotók feltűnésére gondolunk, mint Kevin Smith): és döntenek, nem harcolnak az új technológiákkal, hanem befogadják a mainstream filmgyártás képi eszközei közé. Mindenki látott olyan filmet, melyben a videofelvétel valami emléket tár fel (ez sok filmben helyettesíti a Super8-as reszkető és karcos képeit), megörökít valamit, és sok esetben a kamera bűntársá válik. Feltűnik egy nem igazán különválasztható, de mégis dekódolható műfaj: a videóra rögzített bűncselekmény köré szerveződő filmek csoportja.

4. A kamera, mint bűntárs

A kilencvenes évek megfelelő táptalajként funkcionált a videokamerán rögzített kegyetlenkedések ábrázolásához. Az MTV-korszak okozta esztétikai fordulat felpörgette a filmritmust, mind képileg, mind zeneileg, mind történetileg, mely a 2000-es évektől csak folyamatosan fokozódott. Oliver Stone Quentin Tarantino sztorijából írta meg a *Született gyilkosok* (Natural born killers. Oliver Stone, 1994) című lehengető mozit, melynek minden perce zavarba ejtő, és a végén a videokamerát bűntársá emeli, majd utolsó tanút csinál belőle, egy képkivágatot, mely feloldozza a főhősöket az általuk elkövetett rémtettek alól. Még ennél is radikálisabb filmes

kísérlet a *Veled is megtörténhet* (C'est arrivé près de chez vous. Rémy Belvaux, André Bonzel, Benoît Poelvoorde, 1992) című áldokumentumfilm, melyben egy filmes stáb egy sorozatgyilkos mindennapjait követi végig, szenvtelenül videoszalagra rögzítve a férfi egyre szadistább rémtetteit. A film egy pontján a forgatási stáb minden tagja bekapcsolódik egy erőszakos cselekménybe, a végsőkéig elmenve. Amikor a kameraman is leteszi eszközét, és beáll a többiek közé, már csak a néma készülék bámulja az erőszak tombolását. Felhívva ezzel a figyelmet a forgatási stáb háttérbe húzódásának etikai kérdéseire,³¹ gyomorforgató módon, de reflektorfénybe állítja a cinkos megfigyelő és a bűnöző közti vékony határzónát.

Amint ezekből a példákból is látható a videóra vett erőszakos cselekedetek a filmben egyre inkább radikalizálódó irányt mutatnak a kilencvenes évekre. Amíg a korai előd, a *Peeping Tom* főgonosza, vagy a *8mm* (8mm. Joel Schumacher, 1999) kőgazdag öregembere a saját voyeurizmusát próbálta kiélni a felvételek készítésével, addig például Michael Haneke „videósai” (*Benny videója* [Benny's video. 1992], *Furcsa játék* [Funny Games. 1997], *Rejtély* [Caché. 2005]) már az elidegenítést és az üresség érzetét kommunikálják (mint Patrick Bateman az *Amerikai pszichóban* [American psycho. Mary Harron, 2000]), és ilyen szempontból a *Benny videója* már a FOMO egyenes előképének tekinthető.

Ezen a ponton feltehetjük a kérdést, hogy mi változott meg a korábban végigvezetett sok évtizedes úton a coming of age filmek és a bűntematika területén, mely olyan filmeket hívott életre, mint a FOMO? A válasz egyszerre társadalmi és etikai: a fomo-jelenség a végletekig felpörgetett közösségi jelenléttel együtt csoportalkotó erejű, mely kombinálódott azzal a társadalmi normával, hogy minden videóra rögzíthető, és igazából kötelezően rögzítendő is, ha tartozni akar az ember valahová. A bűn korábban titkolni való dolog volt (mint a *8mm* páncélszekrénybe rejtett filmtekercse), a digitális korban a bűntény csak egy vírusvideó, mely kötelezően tovább osztandó. Gondoljunk *A sötét lovag* (The dark knight. Christopher Nolan, 2008) Jokerére, aki a kamerába nézve hívja fel a város figyelmét arra, hogy mit követett el, és mit fog elkövetni hamarosan, vagy ha a mainstream szuperhősfilm analógiánál maradunk, ugyanúgy eszünkbe juthat a *Batman* (The Batman. Matt Reeves, 2022), melyben Rébusz (Paul Dano Hetedik-szerű, infernális antagonistája) a közösségi médiában szórja szét uszító vírusvideóit. A közösségi tekintet pedig akár egy omnipotens felsőbb hatalom, szemlél és ítéletet hoz.

5. A pletyka, mint informális tér

³¹ Vö.: Kapás Zsolt Zsombor: *Veled is megtörténhet* (C'est arrivé près de chez vous) – Egy sorozatgyilkos portréfilmje. Apertúra Magazin (<https://magazin.apertura.hu/film/veled-is-megtortenhet/982/>). 2010.

Yuval Noah Harari *Sapiens – Az emberiség rövid története* című könyvében azzal a provokatív állítással állt elő – más korábbi elméletekre hivatkozva –, hogy az emberi társadalom kialakulásának és megszilárdulásának egyik alappillére mindig is a pletyka volt. Illetve eszmefuttatásának fontos részét képezi az a kérdés, hogy vajon a pletyka természetében hordoz egyfajta negatív konnotációt, vagy éppen lerántani igyekezik a leplet egy rossz dolgról, mely a közösség ellen irányulna? Az emberi nyelv egyedi vonása az, hogy képes olyan dolgokról információt közölni, amelyek nem léteznek.³²

Ha elfogadjuk, hogy a *FOMO* című film fő konfliktusa a fiatalkorú bűnelkövetés, és a felvétel, melyből internetes vírusvideó lesz, a katalizátora a bűn tisztára mosási kísérletének, mely kicsúszik a főszereplő kezéből, akkor a pletykaelmélet tiszta vázát kapjuk meg, a közösségi média korára illesztve. Nézzük meg lépésenként! A pletyka, vagy mítosz ereje abban áll, hogy az emberek képesek elfogadni, tovább mesélni, és a történet így közösségi mozgó rugóvá válik, összehangolt cselekvésre ösztönöz.³³ A *FOMO*-ban a főszereplő srác által elkövetett erőszak önmagában bűnelkövetés, viszont a bandájuk egy apró alakítással útjára indítja a videót az interneten, és minden megváltozik. A filmben a vírusvideó a pletyka, ez nem is kérdés, ellenben amíg Harari és a pletykaelmélet hívei úgy gondolnak rá, mint társadalmi összetartó erőre és a törékeny stabilitás fenntartójára, addig a filmben a videó a pillanatnyi összekovácsolás után mégis a bomlasztás és káosz eszköze lesz. Harari arról ír a *Sapiens*-ben, hogy az ember egyik nagyon fontos képessége, hogy szavakból építsen fel képzeletbeli valóságokat, melyet mások is képesek befogadni, így lehetővé válik, hogy egymástól távol lévő vagy akár teljesen idegen emberek is képesek az együttműködésre. És ami még veszélyesebb, hogy ezeknek a történeteknek a valósága (ezzel az idegen emberek együttműködésének módja) tetszés szerint megváltoztatható az eredetileg valóságként elmesélt történet megváltoztatásával.³⁴ Tehát, mit is mond ez a nézőnek a *FOMO* kapcsán? Egy nagyon fontos dolgot: a vírusvideóval a 21. században a pletyka egyszerre válik önvédelmi eszközzé és fegyverré.

Így egy következő morális kérdéskörbe futunk bele: a video kiszivárogtatása és elterjedése után hogyan alakul át a megerősökölés története? A válasz az, hogy a közösségi ítélet hamar megfordítja a bűnös és áldozat szerepkörét (tökéletesen példázva ezzel Harari korábban említett állítását, miszerint az érdek szabadon változtatja egy állítás valóságát), és a pletyka új változatával egyetlenben beindul az áldozathibáztatás folyamata. A filmi térben érdekes módon képzik le ezt a brutális társadalmi működést. Két filmtípus reagál rá. Az egyikben a megbecstelenített szereplő

³² Vö.: Harari, Yuval Noah: *Sapiens – Az emberiség rövid története*. Animus Kiadó. Budapest, 2018. 34-35.

³³ Vö.: Boda Dezső: Hankiss, Harari és a replikátorok. *Magyar Tudomány*. 179. évf. 10. szám. 2018. 1546-1556 (https://epa.oszk.hu/00600/00691/00181/pdf/EPA00691_mtud_2018_10_1546-1556.pdf).

³⁴ Vö.: Harari, Yuval Noah: *Sapiens – Az emberiség rövid története*. Animus Kiadó. Budapest, 2018. 42-43.

megkapja az igazságát, és megpróbálhatja felvenni a korábbi életének fonalát újra, pl.: *A vádlottak* (The accused. Jonathan Kaplan, 1988), *Az utolsó párbaj* (The last duel. Ridley Scott, 2021). A másik filmtípus a *rape and revenge film*, mely radikális irányt jelöl ki a főszereplője számára a megtorlás felé vezető úton, pl.: *Szalmarkutyák* (Straw dogs. Sam Peckinpah, 1971), *Thelma és Louise* (Thelma and Louise. Ridley Scott, 1991), *A másik én* (The brave one. Neil Jordan, 2007), *Ígéretes fiatal nő* (Promising young woman. Emerald Fennell, 2020).

A FOMOt talán leginkább az első filmtípushoz lehetne közelíteni. Elkövetnek egy erőszakot egy lány ellen, majd a főszereplő jóváhagyásával a kis közössége tagjai beindítják az áldozathibáztatás folyamatát, végül az erőszaktevő összeomlik az erkölcsi felelősség alatt, a meggyalázott lány pedig megmenekül az öngyilkosságtól, és hazatér, hogy próbáljon felejtetni. A moralitás kérdéskörének pedig az a tény feszül neki leginkább, hogy míg a Harari és a pletykaelmélet hívei amellet érvelnek, hogy azért van pozitív hozadéka, mert lassan, emberről emberre kialakuló stabilitást hordozhat, és az egyes továbbadó ember a saját erkölcsi szűrőjén keresztülmossa, majd úgy küldi a következőhöz (tehát narratív, történetmesélő mintázatokkal és bizonyos időablakkal dolgozik), addig a vírusvideó, mint a 21. század pletykája egészen más habitussal bír.³⁵ Mert milyen is igazából? Rendkívül gyors, nem hagy időt az etikai kiértékelésre, ergo, aki megkapja, az küldi is tovább azonnal, nem értékkel, nem moralizál, hanem azonnal ítéletet hoz (sőt, talán már a továbbítás aktusa is maga az ítélethozatal), szinte mindenki archiválja is rögtön, hogy később újra visszakereshető és felhasználható legyen. Ez kegyetlen veszély, mivel még ha egy személyes archívum sérül, vagy eltűnik is, az internet mindet őriz örökre, és a digitális térnek nincsenek erkölcsi aggályai. Míg pár évvel korábban is lehetett olyan filmet készíteni, melyben a hasonló jellegű pletyka nyelvi szinteken vándorol embertől emberig (*Bajos csajok* [Mean girls. Mark Waters, 2004], *Könnyű nőcske* [Easy A. Will Gluck, 2010] – ismerve az irodalmi alapok meghatározó formáját), addig a kortárs filmben a pletyka már szinte sosem szóbeli, inkább mindig képi. Nyugodtan gondolhatunk itt a témát bolygató, Netflix által gyártott didaktikus filmek hádára, melyek hasonló esztétikai stílusban (chat-nyelv, közösségi oldal esztétika) és végkicsengésben boncolgatják a digitális/képi pletyka terjedésének mechanizmusát.

A kontinentális filozófia több alakja már a XX. században fontos kérdésként tartotta számon az individuum és a nyilvános tér kapcsolatát. Hannah Arendt publikációinak egy részét éppen a nyilvános tér, és a nyilvánosság funkcióinak vizsgálatának szentelte. Szerinte a nyilvánosság terébe belépőkön nem uralkodik senki, így lényegében szabadon cselekszenek.³⁶ Azt hiszem, hogy a

³⁵ Vö.: Boda Dezső: Hankiss, Harari és a replikátorok. Magyar Tudomány. 179. évf. 10. szám. 2018. 1546-1556 (https://epa.oszk.hu/00600/00691/00181/pdf/EPA00691_mtud_2018_10_1546-1556.pdf).

³⁶ Vö.: Olay Csaba – Ullmann Tamás: Kontinentális filozófia a XX. században. L'Harmattan Kiadó. Budapest, 2011. 160-163.

FOMO és a hasonló filmek éppen arra zavart állapotra mutatnak rá, ahol a nyilvános tér szabadsága és egyenlősége által okozott sokk felülkerekedik az emberben mélyen lakozó morális parancson. Arendt rámutat, hogy az igazság a kimondás pillanatában rögvest csak egy véleménnyé válik a sok közül, mely szabadon alakítható, újrafogalmazható, és kétségbe vonható a másokkal folytatott párbeszéd során.³⁷Ez az analógia a FOMO legmélyebb rétegeire kérdez rá, ahol a moralitás és a 21. századi közösségi tér etikai kódjai bújnak meg.

6. A jogtalanság büntetése?

Platón *Gorgiasz* című dialógusában hangzik el Szokratész szájából a híres mondat, miszerint: „jogtalanságot elkövetni rosszabb, mint elszenvedni”.³⁸ Utána hosszan vitatkoznak a dialógus szereplői arról, hogy vajon ez a kijelentés igaz, és alkalmazandó az emberi élet hétköznapiságában, vagy hamis, és tarthatatlan. Végző soron azt a kérdést teszi fel, hogyan kellene élnünk, etikai értelemben, milyen erkölcsi értékeket kellene elfogadnunk, melyek rávetíthetők jóra és rosszra egyaránt.³⁹Természetesen nem az a kérdés, hogy a főszereplő cselekedete (és a baráti köre által útjára indított vírusvideó) jó vagy rossz, hanem az, hogy a tett milyen szerepet tölt be a 21. századi digitális kultúra világában.

Mint arra Elias Canetti is rámutatott, az ember igyekszik tömegben lenni, és végképp szeret hatalmi pozícióba kerülni más, magához hasonló lények fölött, és a tettei, melyek alapján ezt eléri mindenhol és mindig egyformaságot mutatnak, ahol ember van. És ezek a késztetések végző soron a permanens szorongás állapotának leküzdésére irányulnak.⁴⁰A FOMO főszereplője, Gergő, két oldalról is magas falak közé préselődik. Alapjában véve talán nem is lenne erőszakos természetű (ez persze csak halovány utalás, nélkülöz mindenféle kórlélektani attitűdöt vagy vizsgálatot), viszont az alapvető, permanens emberi szorongásnak ki van szolgáltatva. Így hajtja a valahová tartozás vágya, hogy csökkenjen a szorongása, ezért az elitiskolán belül is megtalálja azokat az elemeket, akik szívesen bolygatják fel az erkölcsi normákat. Ez valószínűleg teljesen átlagos társadalmi probléma, mivel igen sok filmben előkerül az elitizmus, az erőszak és a társadalmi rend szándékos megbontásnak aktusa. (Pl.: *A Traffic* [Traffic. Steven Soderbergh, 2000])

³⁷ Vö.: Hannah Arendt: Embernek lenni sötét időkben. Gondolatok Lessingről. In.: Holmi folyóirat. XIX. évf. 4. szám, 2007/április. 407-425., és itt: (<https://litera.hu/irodalom/elso-kozles/a-het-esszeje-hannah-arendt-embernek-lenni-sotet-idokben.html>).

³⁸ Platón: *Gorgiasz*. The Project Gutenberg, 2022.

³⁹ Vö.: Mogyoródi Emese: *Gorgiasz, a hatalom és a retorika*. Platón az írástudók árulásáról. In.: *Filozófiai Szemle*. 2011.

⁴⁰ Vö.: Vajda Mihály: Canetti antropológiája. In.: *Kellék Filozófiai Folyóirat*. 6. sz. 1996 (<https://epa.oszk.hu/01100/01148/00006/01vajda.htm>).

című filmben az egyenruhás, színötös, elit egyetemre készülő középiskolások a város nyomornegyedeiben kutatnak heroin után, és a szociális munkás értetlenül tárja ki a karját, hogy mi lehet a probléma). Ez sodorja Gergőt a Falkához, aminek megvannak a maga szabályrendszerei, a legfontosabb például, hogy nem csinálnak semmit, amíg nem pörög a felvétel, az akció csak akkor érdekes, ha utána továbbosztható, lekövethető, menthető valahová. Az egyik alapvető kód Gergő fejében a rögzítéskényszer, mely valójában nemzedéki kényszer is egyben, ezért rajzolja ki még szebben Gergő karaktere a 21. századi, protézisszerű tartozékként okostelefont cipelő tizenéves típusfiguráját. A karakter másik alapvető kódja a mimetikus vágy. René Girard elmélete, miszerint az emberek nagy mértékben utánozzák egymást, egymás vágyait is, és ezeknek a vágyaknak az utánzásából egymást keresztező utak jönnek létre, melyek szerinte komoly konfliktus kockázatot jelentenek, már csak az emberi természet okán, és így erőszakos cselekedetek katalizátorai lehetnek. Ez a feszültség az utánzások végtelen láncolata miatt olyan feszültséget szülne, melyet nem lehet megoldani, így az emberiség, Girard szerint ennek orvoslására találta ki a bűnbakmechanizmust.⁴¹ Ha elfogadjuk Girard gondolatait arról, hogy a mimézis egy bizonyos pontján lehetséges az erőszakos viselkedés fellépése, akkor az elmélet szépen bele tud simulni a *FOMO*, és annak főszereplőjének megértésébe. És valahol itt zárul be az erőszak elkövetésének a köre: Gergő alapvetően szorong, mint minden ember, ez a szorongás hozza magával a valahová tartozás, a csordaszellem szükségét, majd miután a csoportban mindenki hallgatólagosan elfogadta a szabályrendszert, ez a szabály lesz a kis közösség mimetikus tere, melyhez az utánzási vágy kapcsolja mindannyiukat.⁴² A filmre átfordítva, ha az egyik srác levideóz egy hajléktalant, miközben pénzért valami megalázó dologra veszi rá, akkor a Falka másik tagjai is hasonló tartalmat készít. Gergő ez alatt a kettős nyomás alatt (csoportszellem, mimetikus vágy) követi el a bűncselekményt, majd ugyanezek miatt omlik össze.

És itt kanyarodunk vissza Platónhoz. A *Gorgiasz* dialógusban leírt szentencia hiába kétezer ötszáz éves, valamilyen szinten még mindig jelen van a mindennapi életünkben is. Gergő már az erőszakolós videót is vonakodva készíti el, de aztán összeroskad az általa indított lavina erkölcsi felelőssége alatt. Ez nagyon szépen megjelenik a film formanyelvében is, gondoljunk azokra a képsorokra, amikor Gergőék bolyonganak a városban, hogy megtalálják a meggyalázott lányt, és jobb belátásra akarják téríteni, mondván, nem is úgy történt a dolog, ahogy, és közben Gergő néha kilép az időből. Csinálnak valamit a többiek, videózzák, és közben Gergő az időtlenségből figyeli a szoborcsoportokká merevített társait és a megmeredt pillanatokat. A morális

⁴¹ Vö.: Tóth-Lipták Péter: Tükröm, Tükröm, mondd meg nékem! René Girard mimetikus vágyelmélete. In.: *Korunk Folyóirat*. 35. évf. 12. sz. 2024/12. 102-110.

⁴² Kiss Lajos András: A bűnbak: Vallás, erkölcs és politika kapcsolata René Girard kultúrafilozófiájában. In.: *Korunk Folyóirat*. 26. évf. 9.sz. 2015/9. 88-97.

döntéshelyzetek vékony, vörös vonalait. Ezek számára a leválasztódás aktusai, amikor képes önmagára és a barátaira kívülről tekinteni, és az időtlenségben ott lebeg felette Szókratész erkölcsi kérdése: mi a jobb, és mi a rosszabb? Gergő végső krízise és a szakítása a Falkával így egy elkerülhetetlen folyamat utolsó pontja, melyet azonban hiba volna spengleri „nyugat-alkonya” címszóval bélyegezni. Ez nem nemzedéki végpont, inkább nemzedéki krízis, mely valójában sajnos nem kirívó eset, és nem tudunk mást tenni, mint folyamatosan új morális kódokat telepíteni a kognitív forradalom és a közösségi média útvesztőibe.

7. Feldolgozó kérdések

- Mit éreztél a film megtekintése közben?
- Milyen érzések kavarogtak benned a film megtekintése után? Meg tudsz nevezni belőle egyet, amelyik a legerősebb volt?
- A bűncselekmény elkövetése végső soron Gergő egyéni döntése, de szerinted mekkora volt a csoportnyomás rajta? Mennyiben egyedül az ő felelőssége?
- A szereplők hosszú kutató útja vajon a bűntudat érzetéről szól, vagy csak a lebukás veszélyétől félnek?
- Mi a különbség a két attitűd között?
- Mit jelen a Falka számára a videófelvétel megosztása? Hatalomgyakorlás, poén, tartalomgyártási kényszer?
- A felvétel önálló életre kelése milyen hatással volt a közösségre? Iskolai, családi, csoportbeli?
- A különböző közösségek hogyan ítélnék a video nyilvánosságra kerülése után?
- Nyilvánvaló, hogy egy ilyen video nagyon gyorsan terjed, és egy adott közösség szinte minden tagja pár órán belül megnézi, szerinted milyen felelősség hárul a megtekintőkre? Választhatnak, hogy továbbküldik vagy nem, de a fomo-nyomás túl nagy rajtuk.
- A mai, digitális korban szerinted nehezebb erkölcsi döntést hozni, mint a szóbeliség korábbi időszakában? Miért?

Andrea Arnold: Bird (2024)

1. A történet alaphelyzete:

A film egy 12 éves kislányról, Bailey-ről szól, aki egy lepusztult lakótelepen él Észak-Kentben (Anglia), különös és éretlen apjával, Buggal és az apa előző kapcsolatából született bátyjával. Az anyja egy másik férfival él együtt és Bailey három kisebb testvérével, a férfi bántalmazza őket. Bailey magányosnak érzi magát, és az állatokról készített videókban keres menedéket.

2. A cselekmény főbb pontjai:

- **Családi feszültség:** Az apa, Bug éppen a házasságára készül egy nővel, akit alig ismer, és egy furcsa üzleti tervet dolgozik: egy varangy bőrből kivont hallucinogén anyagot akar eladni. Bailey-t elhanyagolják, akit dühít az apja felelőtlensége.
- **A találkozás:** Bailey egy mezőn találkozik egy titokzatos és különös férfival, aki Bird-nek nevezi magát. Bird egyfajta kívülálló, aki a családját keresi, és különös, madárszerű viselkedése van.
- **Különös barátság:** Bailey és Bird között mély, szinte spirituális kapcsolat alakul ki. Bird segít a lánynak megbirkózni a kamaszkor nehézségeivel és a családi traumákkal.
- **Mágikus realizmus:** A film alapvetően egy szociodráma, de a végéhez közeledve fokozatosan áthajlik a mágikus realizmusba. Bird karaktere körül egyre több a megmagyarázhatatlan esemény, ami Bailey számára a szabadságot és a reményt jelképezi.

3. A film témái:

- **Felnőtté válás:** Bailey útja az elhanyagoltságtól az önismeretig.
- **Szabadságvágy:** A madár-szimbolika és a vágy, hogy kitörjenek a szegénységből és a reménytelenségből.
- **Szociális realizmus:** A film nyersen mutatja be a brit munkásosztály nehéz sorsát.

4. A film lélektani elemzése:

4.1. Szerepkonfúzió és a generációs határok felbomlása

A film legszembetűnőbb pszichológiai rétege a családi alrendszerek felborulása. Bailey apja, Bug, a Jung (1969/1991) által leírt **Puer Aeternus** (örök gyermek) archetípusának modern, deklaszált megtestesítője. Bug nem csupán felelőtlen, hanem érzelmileg is infantilis: a világot egyfajta mágikus, narcisztikus szűrőn keresztül nézi, ahol a saját impulzusai (hirtelen házasság, varangy-projekt) felülírják a gyerekei alapvető biztonságsszükségletét.

Ezzel szemben Bailey-nél a **parentifikáció** extrém formája figyelhető meg. Hooper (2007) szerint a parentifikált gyermek kénytelen érzelmi és kognitív funkciókat átvenni a szülőtől, ami a saját gyermekkori fejlődésének gátlásához vezet. Bailey racionális, védelmező a bátyjával szemben, és kénytelen az apja érzelmi hullámváráját is kezelni. Ez a szerepfordítás állandó belső feszültséget és kontrollkényszert szül nála, amit a kamera használatával próbál csillapítani: a lencse mögé bújva a fenyegető valóságot „megfigyelt objektummá” szelídíti, így távolságot tartva a saját fájdalomtól.

Bug számára az élet egy játék (varangy-projekt, hirtelen esküvő), ám ez a játék Bailey számára veszélyes és instabil környezetet teremt. A kislány dühkitörései valójában segélykiáltások: a gyermekkori biztonság elvesztése miatti gyászreakciók.

4.2. Dezorganizált kötődés és a „biztonságos bázis” eróziója

John Bowlby (1988) elmélete szerint a gyermek optimális fejlődéséhez egy kiszámítható, válaszkész **biztonságos bázisra** van szükség. Bailey élete ennek a bázisnak a teljes hiánya.

- Az anyai ágon a bántalmazó élettárs jelenléte miatt a kötődés megszakadt és félelemmel teli. Az anyja bántalmazó kapcsolata miatt Bailey-nek nincs női mintája az öngondoskodásra. Ez az érzelmi vákuum teszi őt sebezhetővé, ugyanakkor képessé is arra, hogy Bird megjelenésekor azonnal kapcsolódjon egy idegenhez, aki minimális, de stabil figyelmet szentel neki.
- Az apai ágon a kötődés kiszámíthatatlan: Bug olykor szerető, de többnyire elhanyagoló.

Ez a konstelláció a **dezorganizált kötődés** (Main & Solomon, 1990) klasszikus megjelenése. A gyermek számára a szülő egyszerre a biztonság forrása és a félelem oka. Bailey „lefagyott” vagy éppen robbanékony reakciói a film során ezen kötődési ambivalencia megnyilvánulásai. Ebben az érzelmi vákuumban Bird, a titokzatos idegen, nem csupán egy karakter, hanem egy **korrektív emocionális élményt** (Alexander & French, 1946) nyújt. Ez a jelenség akkor következik be, amikor az egyén egy biztonságos interakció során lehetőséget kap arra, hogy a múltbeli traumatikus kapcsolatait (például az apja megbízhatatlanságát vagy az anyja partnerének agresszióját) egy új, pozitív kontextusban újraélje és átdolgozza. Bird nem büntet, nem követel és nem hanyagol el; pusztán jelenléte és elfogadása érvényteleníti Bailey korábbi negatív kapcsolati belső munkamodelljeit, lehetővé téve számára a bizalom és az önértékelés új alapokra helyezését. Ő az első olyan figura Bailey életében, aki stabil figyelmet ad, nem vár el semmit, és biztonságos keretet nyújt a lány belső világának kibontakozásához.

4.3. Disszociáció és mágikus realizmus mint énvédő mechanizmusok

A film legvitatottabb pontja Bird alakja: valóságos személy vagy a gyermeki fantázia szüleménye? Pszichológiai szempontból ez másodlagos. A lényeg a disszociáció folyamata. Amikor a környezeti stressz (szegénység, fenyegetettség) eléri azt a szintet, amit az ego már nem tud integrálni, a tudat „kikapcsol” vagy alternatív valóságot teremt.

A film szürreális elemei – Bird madárszerű viselkedése és Bailey transzcendens élményei – pszichológiai értelemben a **disszociatív védekezés** megnyilvánulásai. Spiegel és munkatársai (2011) rámutatnak, hogy tartós trauma esetén az egyén tudata képes „leválni” a fizikai valóságról a túlélés érdekében.

Winnicott (1971) **átmeneti terének** (potential space) koncepciója segít megérteni ezt: Bird karaktere a fantázia és a valóság határán létezik. Ha Bailey nem tudna ebbe a „mágikus” térbe menekülni, a lakótelepi valóság brutalitása (az anyja bántalmazása, a szegénység) pszichotikus összeomláshoz vagy teljes érzelmi elsívárosodáshoz vezetne. Bird tehát Bailey belső szabadságvágyának és ép énjének kivetülése (projekciója), aki segít a lánynak, hogy ne váljon környezete áldozatává.

4.4. Reziliencia és a poszttraumás növekedés (PTN)

Míg Bug karaktere a stagnálást és a regressziót képviseli, Bailey útja a **poszttraumás növekedés** (Tedeschi & Calhoun, 2004). A PTN nem egyszerűen a nehézségek túlélése, hanem egy mélyebb egzisztenciális átrendeződés.

1. **Ágencia kialakulása:** Bailey a film végére felhagy a passzív megfigyelői státusszal. Személyes erő felfedezése: Bailey a film elején passzív megfigyelőként a kamera mögé bújjik. A Bird-dal való kapcsolata és az anyja megmentésére tett kísérletei során rájön, hogy képes hatással lenni a körülötte zajló eseményekre. A film végén már nem áldozatként, hanem cselekvő alanyként tekint magára.
2. **Érzelmi határok meghúzása:** Képesé válik nemet mondani apja káoszára és anyja bántalmazójára. A lány megtanulja megkülönböztetni a destruktív kötődést – az apja kaotikus szerelme, az anyja bántalmazó élettársa – az építő jellegű kapcsolattól. Bird iránti bizalma képessé teszi arra, hogy a jövőben ne csak félelemből kapcsolódjon másokhoz.
3. **Spiritualitás és remény:** A madár-szimbolika a lélek győzelmét hirdeti az anyag felett. A mágikus realizmus elemei – a repülés és a madár-metafa – a belső szabadság megélését jelképezik. Bailey élete értelmet nyer azáltal, hogy képes a tragédiáját, a szülők általi elhanyagolást, gondoskodássá, szeretetté nemesíteni.

Masten (2001) „hétköznapi varázslatnak” nevezi azt a folyamatot, amikor a normatív humán adaptációs rendszerek a traumák ellenére is működésbe lépnek. Bailey fejlődése azt bizonyítja, hogy a támogató interakciók, még ha oly bizarr formában is érkeznek, mint Bird, képesek átírni a legmélyebb traumák forgatókönyvét is. Bailey esetében ez a „varázslat” abban nyilvánul meg, hogy képes a saját történetét (a videóit) és a Bird-dal való kapcsolatát arra használni, hogy átírja a sorsát. Nem válik az erőszak áldozatává, és nem idomul az apja infantilis világához. A film fináléja – bár metaforikus – pszichológiai értelemben a poszttraumás növekedés szimbóluma: a krízis utáni állapot, ahol az egyén új értelmet ad az életének, és képessé válik az önálló, immár nem parentifikált létezésre.

4.5. Mentális kontraszt: Bailey vs. Bug

A film legérdekesebb dinamikája az apa és lánya közötti „érzelmi aszimmetria”. Bár egy családban élnek, mentális állapotuk és megküzdési mechanizmusaik gyökeresen eltérnek.

Szempont	Bailey	Bug
Mentális érettség	Kényszerű felnőtttség: Parentifikált, racionális, védelmező (öccsével szemben is).	Puer Aeternus: Infantilis, impulzív, nem méri fel a tettei következményeit (Jung, 1969/1991).
Megküzdés (Coping)	Aktív és adaptív: Videózik, megoldásokat keres, keresi a valódi kapcsolódást Bird-dal.	Menekülő és mágiás: A varangy-projektbe veti bele magát, amitől a gyors meggazdagodást és a boldogságot reméli.
Felelősségvállalás	Magas szintű felelősségérzet mások iránt, ami szorongást is	Alacsony szintű felelősségérzet; a pillanatnyi vágyai (esküvő, buli) vezérlik.

	szül benne.	
Fejlődési irány	Felfelé ívelő (PTN): A traumából a tudatosság és az önállóság felé tart.	Stagnáló: Benne ragad a gyermeki mindenhatóság érzetében, nem tanul a hibáiból.

Míg Bug karaktere a **regressziót** mutatja be, amely során az egyén a stressz hatására egy korábbi, gyermeki fejlődési szintre csúszik vissza (Freud, 1936/1992), addig Bailey a **transzcendenciát** képviseli. Bug számára a „varázslat” (a varangy) egy külső eszköz a problémák megoldására, ami a gyermeki mindenhatóság illúziójához és a **mágikus gondolkodáshoz** kapcsolódik (Piaget, 1954). Ezzel szemben Bailey számára a „varázslat” (Bird) egy **belső erőforrás**, amely segít a valóság elviselésében és a sors meghaladásában.

Ez a folyamat megfelel a Jung által leírt **transzcendens funkciónak**, amely lehetővé teszi a tudatos és a tudattalan közötti feszültség feloldását egy szimbolikus harmadik elem (itt: Bird alakja) révén (Jung, 1969/1991). Továbbá Bailey attitűdje tükrözi az **önmeghaladás** (self-transcendence) képességét is, amely Frankl (1988) szerint az emberi lélek azon alapvető ereje, hogy a legmostohább körülmények között is képes legyen önmagán túlmutató értelmet találni és a méltóságát megőrizni.

5. Javasolt kérdések a feldolgozáshoz:

Milyen személyiséggel rendelkezik Bailey, hogyan fejlődik a történetben?

Milyen személyisége van Bugnak, hogyan fejlődik a történetben?

Milyen kapcsolat van kettejük között, ez hogyan változik a történetben?

Milyen kapcsolat van Bailey és az édesanyja között, ez hogyan változik a történetben?

Milyen a kapcsolat az édesanya és a barátja között és ez milyen hatással van Bailey-re?

Mi Bird szerepe a történetben?

Irodalomjegyzék

Alexander, F. G., & French, T. M. (1946). *Psychoanalytic therapy: Principles and application*. Ronald Press.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Frankl, V. E. (1988). *Mégis mondj igent az életre: Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábort*. Európa Könyvkiadó.

Freud, A. (1992). *Az én és az elhárító mechanizmusok* (eredeti mű kiadva 1936). Párbeszéd Könyvek.

Hooper, L. M. (2007). The application of attachment theory and family systems theory to the phenomena of parentification. *The Family Journal*, 15(3), 217–223. <https://doi.org/10.1177/1066480707301290>

Jung, C. G. (1991). *Az archetípusok és a kollektív tudattalan* (eredeti mű kiadva 1969). Európa Könyvkiadó.

Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121–160). University of Chicago Press.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

Piaget, J. (1954). *The construction of reality in the child*. Basic Books. <https://doi.org/10.1037/11168-000>

Spiegel, D., Loewenstein, R. J., Lewis-Fernández, R., Sar, V., Simeon, D., Vermetten, E., Cardeña, E., & Dell, P. F. (2011). Dissociative disorders in DSM-5. *Depression and Anxiety*, 28(9), 824–852. <https://doi.org/10.1002/da.20874>

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Routledge.

KAPCSOLATOK

BIRD

(2024)

I. Bevezetés

A kortárs szerzői brit film nagyon markánsan jelöli ki a világát napjaink filmművészetében. A világ filmfesztiváljain rendszeresen találkozhatunk olyan nagy brit nevekkal, mint Mike Leigh, Ken Loach, a színészként is jelentős, Kenneth Branagh, vagy éppen a valóságos szupersztárokká vált Danny Boyle és Guy Ritchie.

Emellett van a brit filmek egy sokkal emberközelibb arca: olyan rendezők munkái, akik a szociodráma és a realizmus mellett tették le a voksukat, az alkotásaikban nagyon aktuális társadalmi kérdéseket és problémákat ábrázolnak. Egyszerre hagyománytisztelők, mert tudatosan alkalmazzák, és szépen belesimulnak a brit realista film és a hatvanas évekbeli brit újhullám hagyományaiba, de egyszerre új utakat is keresnek. Ugyanúgy érdekli őket az identitás és a test problémája, mint a mentális betegségek vagy a parentifikáció ábrázolása, illetve a mély empátiával fordulnak a peremvidékre sodródott embercsoportok felé. Jellemző műfajként sok alkotásban visszaköszön a coming of age tematika, mely keveredik a melodráma, a szocio és a bűnfilmek eszköztárával. Valamint nagyon erősen előtérbe kerülnek a női témák olyan remek alkotók révén, mint a skót Charlotte Wells, vagy Luna Carmoon, és természetesen Andrea Arnold.¹Az általuk megteremtett világ kissé olyan, mintha a *Skins*² egy évadát néznénk, humoros etűdök nélkül.

Andrea Arnold már a korai rövidfilmjeiben is jellegzetes világot teremtett. Sok szállal kötődik a brit munkásosztályhoz, anyja egyedül nevelte őt és testvéreit egy lakótelepen, szerény körülmények közt.³ 2003-as *Darázs* (Wasp. 2003) című rövidfilmjével elnyerte a legjobb rövidfilmnek járó Oscar-díjat 2005-ben. A *Darázs*, mely egy egyedülálló, négygyermekes anya megrázó portréja, már rövid esszenciális gyűjteménye mindazoknak, amelyek majd Andrea Arnold világának sokszor visszatérő alkotóelemei lesznek: magányos nő, elhanyagolt gyermekek, lepukkant lakás, éhezés, létminimum, pubok, apró hétköznapi szituációk az emberek életéből. Majd a rendezőnő ugyanezt a tendenciát folytatta, viszont következő filmjei, a *Red road* (Red road.

¹ Vö.: Pantali Anna: Szárnyakon, szemétben, napsütésben – Felnevéstörténeteken átívelő mintázatok a kortárs brit filmekben. In.: Kortárs Online. (<https://kortarsonline.hu/aktual/coming-of-age-filmek-bird-aftersun-hoard.html>).

² A *Skins*ről bővebb leírás itt: <https://hu.wikipedia.org/wiki/Skins>.

³ Vö.: Zakariás Ágota: Kent felett az ég – Andrea Arnold: Bird. In.: Filmtett. (<https://filmtett.ro/cikk/kent-folott-az-eg-andrea-arnold-bird-kritika>).

2006) és az *Akvárium* (Fish tank. 2009) már jócskán túlmutatnak a brit realista film hagyományain, sokkal határozottabb állításokat fogalmaznak meg, és sokkal égetőbb kérdéseket tesznek fel a traumákról, a jelentéshordozóvá váló testről. Így ezen filmek tétje már nem a társadalmi diagnózis megképzése (mely aktus hagyományosan a brit realista film egyik alapvetése), hanem sokkal inkább egy testközpontú-realista narratíva felvázolása. Ezek után Arnold rendezett kosztümös filmet (*Üvöltő szelek* [Wuthering heights. 2011]), amerikai dokumentarista road moviet (*American honey* [2011]) és dokumentumfilmet (*Tebén* [Cow. 2021]), majd a *Bird* (Bird. 2024) című filmmel visszatért gyökereihez, a brit munkásosztály összegraffitizott lakótelepei közé.

A *Bird* története viszonylag egyszerű. Bailey, a tizenkét éves kamaszlány nem találja a helyét a világban: kortársai közt furcsának és álmodozónak látszik, otthon hisztériás és lázadó, de közben mélyen megtört és sebzett, aki bármit megadna azért, hogy ne kelljen még kényszerűen beavatódnia a felnőttek világába. Egy nyomortelep szerű lakótömbben él apjával és féltestvérével, valamint apja újdonsült menyasszonyával. Anyja már rég lemondott róla, és új családot alapított a város másik végében. Apja még kamasz volt, amikor Bailey és a bátyja születtek, most is csak huszonnyolc éves, rendkívül felelőtlen és impulzív, a hétköznapi élettel összeegyeztethetetlen vágyakkal és tervekkel. Házasodni készül, de pénze nincs, így szerez egy drogbékát, amiből megpróbál kábítószerrel kinyerni, közben szinte mindenkivel összebalhézik, és képtelen bármelyik gyermekével is szót érteni, valamint akár egy percig is családfőként, nem pedig szeszélyes, lökött bátyként viselkedni. Bailey bátyja – aki még csak tizennégy éves – egy fiatal gyerekekből álló bosszúálló bűnbanda tagja, erőszakos szülőket és felnőtteket vernek össze esténként, valamint hamarosan megismételni látszik apja cselekedeteit: a szintén tizennégy éves barátnője terhes tőle. Bailey egy konfliktusokkal teli nap után meglátja „akció” közben bátyját és barátait, majd a sokkhatás következtében kirohan a város környéki mezőre, és ott tölti az éjszakát. Napfelkeltekor találkozik a magát Birdnek nevező, furcsa férfivel, akit először elkerget, majd később a segítségére siet, hogy megkeresse a férfi családját. Közben apja esküvőjének napja közeledik, Baileynek szembesülnie kell teste változásaival, és a Birdhöz fűződő barátsága egy egészen új léttapasztalat felé terelgeti. Egyre kevésbé tudja a néző eldönteni, hogy Bird létezik-e vagy csupán Bailey tudatának önvédelmi mechanizmusa.

II. A brit realista filmes hagyomány útjai

A brit realista filmes hagyomány már a huszadik század közepétől kezdve a nemzeti filmkultúra egyik alapköve, olyan megkerülhetetlen lenyomat, mely valamilyen szinten minden brit mozgóképes alkotáson rajta hagyja a kéznyomát. A brit realizmus a kezdetektől fogva nyitott az aktuális és mélyen gyökerező társadalmi problémák irányába: az osztályhelyzet, különböző társadalmi csoportok marginalitása, vagy a mindennapi létezés materiális feltételeinek ábrázolása. Mindez keveredik az európai újhullámok által folyamatosan fejlesztett filmnyelvi eszköztárral, és létrejön az úgynevezett „kitchen sink” film, vagyis az angol realista dráma, mely a francia újhullám és a free cinema⁴ nászából jön létre.⁵ A brit filmstúdiók válságából ez az egyik műfaj, amely győztesen kerül ki, mivel ügyesen reflektál a korabeli mozinézők osztálytudatossági trendjeire, a dühös munkásosztálybeli fiataalt állítja a középpontba, és rajta keresztül mesél a szociális rendszer hibáiról. A fekete-fehér, többnyire eredeti helyszíneken és sokszor amatőr szereplőkkel forgatott filmek egy nyúlfarknyi időszakra nagy népszerűsége tesznek szert, a rendezőik és szereplőik valóságos ikonokká válnak, a korszak egzisztencialista dühét és lázadásdivatát elemi erővel viszik színre, és írják bele a filmtörténetbe.⁶ Olyan meghatározó alkotások születnek, mint a *Dühöngő ifjúság* (Look back in anger. Tony Richardson, 1959), a *Szombat este, vasárnap reggel* (Saturday night and Sunday morning. Karel Reisz, 1960), *A hosszútávúfutó magányossága* (The loneliness of the long distance runner. Tony Richardson, 1962), *Egy csepp méz* (A taste of honey. Tony Richardson, 1961), az *Egy ember ára* (This sporting life. Lindsay Anderson, 1963). Viszont az angol újhullám kérészlétűnek bizonyult, az *Egy ember ára* 1963-ban már pénzügyi bukás volt a mozikban, és a nagy alkotók elkezdnek felhagyni forrongó stílusukkal, lassan simulnak bele a klasszikusabb filmes narratívákba, elég ha csak Tony Richardsonra gondolunk, aki *A hosszútávúfutó magányossága* után a *Tom Jonest* (Tom Jones. Tony Richardson, 1963) rendezi meg, mely hiába merít még sokat az újhullámok eredményeiből, már egy egészen másik, sokkal konvenciózusabb irányba tereli a brit filmet.⁷ A mozgalom koporsójába az utolsó szöveget végül a „swinging London”-életérzés és a rock&roll szubkultúra előretörése üti be, a mozgalmas, zenés, színes Beatles-filmek és hasonlókkal mellett nem tudnak labdába rúgni a csendes, lassú szerzői filmek.

A realista film nem tűnik el, de sok időre háttérbe szorul, egészen a kilencvenes évekig amolyan tetszhalott állapotban van, lezajlottak körülötte az újhullámok, véget értek a

⁴ Szociálisan érzékeny, kortárs témákkal foglalkozó, speciálisan brit dokumentumfilmes mozgalom.

⁵ British New Wave. Filmtheory. org (<https://www.filmtheory.org/british-new-wave/>).

⁶ Vö.: Thompson, Kristin – Bordwell, David: A film története. Palatinus Kiadó, Budapest. 2007. 482-484.

⁷ Vö.: Vince Teréz: Vissza a valóságához (II.) – Az angol free cinema és az angol újhullám. In.: Filmtett (<https://filmtett.ro/cikk/filmtortenet-vissza-a-valosaghoz-ii-az-angol-free-cinema-es-az-angol-ujhullam>).

posztmodern kísérletezések, a fősodorbeli filmek kapják a legnagyobb figyelmet, és mindent elszípkáznak a kisebb, csendesebb, társadalmilag érzékenyebb alkotások elől. A kilencvenes években viszont újra megerősödik az igény a realista filmekre, az alkotók szemmel láthatóan újra társadalmi kérdésekre reflektálnak, és filmjeikben elkezdik feldolgozni a nemrég véget ért Thatcher-korszak traumáit. A kétezres évektől pedig egészen új lendületet kap a realista film, sőt újabb tematikákkal bővül. Olyan alkotók révén, mint Andrea Arnold, a realista film nyit a női perspektíva felé, ahogy elődeik, szociálisan nagyon érzékenyek a leszakadt társadalmi csoportok problémái iránt, de ami talán a legfontosabb, a realizmus itt már kevésbé politikai eszköz, sokkal inkább egy testtel kapcsolatos filmre viteli attitűd, amely az affektív élmény felé tolja el a társadalmi valóság megtapasztalását. Ezt szépen példázza Arnold *Darázs* című filmje, de az *Akvárium* is, vagy éppen az olyan naturalisztikus filmek is, mint például a *Trainspotting* (Trainspotting. Danny Boyle, 1996).

III. Realizmus, coming of age, és mágikus realizmus

Mint már korábban szóba került, a realista filmes hagyomány egyik kedvelt műfaja a coming of age film. Ez a filmtípus nagyon szépen rá tud olvadni a klasszikus realista narratíva eseménysorozatára, a két társadalmi létállapot (gyermek és felnőtt) közti labilis teret szépen fel tudja építeni. A brit filmben a két létállapot közti átmenet legtöbbször olyan közegben zajlik, melyben a családi instabilitás, a pénzügyi problémák, az osztályhelyzet, a traumák korlátozzák a főhősök lehetőségeit. Nem egyszer előfordul, hogy a filmekben szereplő fiatalok az érzelmi vagy gyakorlati parentifikáció útvesztőiben bolyonganak.

Ha elfogadjuk, hogy a kortárs angol realista film origója valahol a 20. század közepi angol újhullámnál keresendő, akkor azt is be kell látnunk, hogy hiába ért véget a modern film, az alapvetései mindmáig visszaköszönnék a szerzői filmek, és főként a realista drámák szövetében. Kovács András Bálint rámutatott, hogy a modern film sajátos formái leírhatók (természetesen csak bizonyos szinteken) három visszatérő tematikai keret segítségével. Miszerint: az egyén elszakad, vagyis elidegenedik a környezetétől, illetve a valóság fogalma újrafogalmazódik szubjektív, mitologikus és konceptuális módon, és a felszín mögött rejtőző *Semmi* képzelet megjelenítésre kerül. Majd hozzát teszi, hogy ezek a minták a modernista filmben kódolva vannak.⁸

⁸ Vö.: Kovács András Bálint: A modern film irányzatai. Az európai művészfilm 1950-1980. Palatinus Kiadó, Budapest. 2008. 219-225.

A *Bird* olyan mozgóképes alkotás, melyben a korábban felsorolt filmes alapelvek nemcsak, hogy megjelennek, de működnek is. Ez a gondolat még érdekesebbé képes válni, hogyha egy olyan struktúrába ékelve nézünk rá, mint amilyen a lírai realista coming of age film és a mágikus realista film átmenetében jön létre. A lírai realista film alpból kissé ambivalens fogalom, a mágikus realizmus irodalmi fogalom, de egyszerre képes jelölni filmes helyeket is; kevésbé önálló filmes műfaj, mint inkább szekvenciálisan visszatérő egység, mely új utakat nyit meg a narratívában, így az értelmezésben is. A hasonló filmekben a mágikus realista jelenetsorok olyan zónákhoz kapcsolódnak, melyek éppen épülő hídként funkcionálnak a gyermek és a felnőtt lét között. Egyikhez sem tartoznak igazán, de így tartoznak mindkettőhöz egyszerre. Erre a liminális területre hat előre a gyermeki lét és hat vissza a felnőtt lét.⁹ A liminalitás terét mindig megnyitja valami, pl. trauma, bántalmazás, háborús események. Gondoljunk nyugodtan olyan filmekre, mint a *Cigányok ideje* (Time of the gypsies. Emir Kusturica, 1988), a *Donnie Darko* (Donnie Darko. Richard Kelly, 2001), *Ördöggerinc* (El espinazo del Diablo. Guillermo del Toro, 2001), *A faun labirintusa* (El liberinto del fauno. Guillermo del Toro, 2006), *Fekete hattyú* (Black swan. Darren Aronofsky, 2010), *Az élet szép* (La vita e bella. Roberto Benigni, 1997), *Amélie csodálatos élete* (Le fabuleux destin d'Amélie Poulain. Jean-Pierre Jeunet, 2001), *Pi élete* (Life of Pi. Ang Lee, 2012) stb. Csak ez alapján, a néhány felvetett példa alapján szépen kiviláglik, hogy a mágikus realizmus tényleg a problémás történetek tereiben működik a leginkább, oda ékelődik be az irracionális, a csodás és az ontológiailag bizonytalan adalék.

Ahogy már említettük, a *Bird* a klasszikus, realista brit film környezetrajzával építi fel a világát. Ez a környezet durva, hangos, gazdaságilag kiszolgáltatott, családirag instabil és teljes mértékben diszfunkcionális, a társadalmi determináció billogával határozza meg önmaga határzónáit. Bailey tizenkét éves, de apja infantilis viselkedése miatt kényszerül átvenni a megtartó szerepét, és a parentifikáció folyamata közben mindenfelől bántalmazások érik, kivéve három kapcsolódási pontot. Az egyik a bátyjának (aki szintén csak tizennégy éves) a bandája, akik napközben az utcán lógnak, este viszont bántalmazó szülőket támadnak meg, és vernek össze. Ez a világ biztonságot ad, de ennek az az ára, hogy a biztonságot ugyanúgy erőszakkal és önbíráskodással érik el. Nem is meglepő, hogy miután Bailey elsőnek látja egy akciójukat, összeomlik, és kimenekül az elhagyatott mezőre, az állatok közé. Az igazságosztó fiúk felveszik a realista vonulatot a filmből: a lepusztult, gettószerű környék az erőszak nyelve szerint szerveződik. Bailey másik kapcsolódási pontja Bird, a madárszerű, furcsa férfi, aki a családját keresi a környéken. Bird igazi mágikus realista karakter, a valóság és a képzelet határán mozog, olyan határfigura, aki segít a főszereplőnek kiszakadni az

⁹ Vö.: Szokolczai Árpád: Marginalitás és liminalitás. Státuszon kívüli helyzetek és átértékelésük. In.: Regio 23. évf. (2015), 2. szám. 6-29.

erőszakos környezetből, melyben él. Bailey harmadik kapcsolódási pontja a lírai realizmuson keresztül történik meg: a kislány folyamatosan figyel, érdeklődik, apró rezdülésenként feltérképezi, sokszor videófelvétellel is rögzíti az őt körülvevő világot. Ez a három kapcsolódási pont egyszerre nyílik meg, amikor Bailey megtudja, hogy az apja újra nősülni készül. Korábbi – amúgy sem túl stabil – világa egységeire esik szét, ami marad az is hirtelen megkérdőjeleződik. Filmnyelvi szinten, a realista és a hozzá kapcsolódó lírai miliő körülírja és meghatározza a teret, a mágikus realizmus pedig lehetővé teszi a Baileyt körülvevő instabilitás pszichés feldolgozását.

A film erős szimbolizmusa is Bailey lelki állapotát hivatott körülírni. A madár nemcsak cím, hanem folytonosan visszatérő elem az egész játékidő alatt. A film egy madár képével kezd, és a pillanatnyilag madárrá alakuló Bailey képével zárja a történetet. Viszont a madár sosem ugyanaz, végig változik, a cím nem egy madár allegóriájaként működik, hanem univerzális olvasatokat kínál fel. Ha akarjuk, olvashatjuk pszichológiai projekcióként, mitikus elemként, a szabadság allegóriájaként, egyfajta karkai metamorfózis metaforájaként, de akár a hiány alakzataként is. Ebben rejlik a film egyik legnagyobb ereje: megvalósítja a társadalmi realizmust, a klasszikus brit realista filmet, de nem fojtja meg a mágikus teret, a mágikus tér pedig nem képes feloldani a társadalmi problémákat. A két fogalom így egymás mellé kerül, furcsa szimbiózisban, mely létrehozza azt a liminális teret, ahol elindul a főszereplő felnőtté válásának folyamata.

IV. Feldolgozó kérdések

- Mit éreztél a film megtekintése közben? Hogyan érezted magad a film végén?
- Milyen érzéseket váltott ki belőled a film világa?
- Mennyire érezted valóságosnak a film világát? Volt esetleg olyan epizód, ahol megbomlott a realitás?
- Tudnál valamelyik szereplővel azonosulni? És ha igen, miért?
- A családi közeg milyen szerepet tölt be Bailey életében? Tudják segíteni, vagy inkább hátráltatják?
- Mit jelképezhet a madár a filmben?
- Mit gondolsz, Bird valóságos személy, vagy Bailey belső világának kivetülése?
- A Baileyt alakító színésznek kevés érzelmet mutat a játékában, ahogy megformálja a főszereplőt, mit gondolhatunk ez alapján a lány érzelmi állapotáról?
- Szerinted a film inkább társadalmi problémákról szól vagy egy pszichológiai folyamatról? Esetleg mindkettőről?

– Ha egy szóban kellene megfogalmaznod a filmelményt, mi lenne az?

FELNÖTTÉ VÁLÁS

Boldogok a sajtőkészítők (2024)

Ez a segédanyag a Filmterápiás Filmklub keretében megvalósuló feldolgozó beszélgetések szakmai előkészítését szolgálja. Célja, hogy támogassa a foglalkozásokat vezető szakembereket abban, hogy a film által felvetett pszichológiai és társadalmi témák mentén érzékenyítő, pszichoedukatív és önreflexiót ösztönző beszélgetéseket kezdeményezhessenek serdülő és kibontakozó felnőtt korosztályú fiatalokkal. Arra törekszik, hogy a foglalkozásokat vezető szakemberek számára strukturált, pszichológiai szemléletű kapaszkodókat nyújtson a *Boldogok a sajtőkészítők (2024)* című film interaktív feldolgozásához. Kiemelt fókuszot kapnak a felnőtté válás objektív és szubjektív kritériumai, a felnőtté válás nem lineáris, gyakran krízisekkel kísért folyamata, az autonómia és felelősségvállalás kérdésköre, valamint a kihívásokkal való adaptív megküzdés lehetőségei. A feldolgozó munka elsődleges célja, hogy a résztvevők a filmélmény közvetítésével biztonságos keretek között tudják megfogalmazni saját érzéseiket, dilemmáikat és gondolataikat a felnőtté válás témájában. A beszélgetések támogatják annak tudatosítását, hogy a fejlődési folyamat során megélt bizonytalanság, ambivalencia vagy elakadás normatív jelenség lehet, miközben teret adnak a személyes erőforrások, védőfaktorok és fejlődési területek azonosításának is. A foglalkozások egyaránt hozzájárulnak az önismeret mélyítéséhez, az érzelmi és társas kompetenciák fejlesztéséhez, valamint a kortárs csoporton belüli empátia és perspektívaváltás erősítéséhez.

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. A beszélgetések lebonyolításánál érdemes figyelni arra, hogy a személyes megosztások ne váljanak túlzottan intim irányúvá, hiszen a csoporthelyzetben ez könnyen szorongást kelthet. A facilitátor feladata, hogy támogassa a résztvevőket saját tapasztalataik megfogalmazásában, de ne terelje túlzottan személyes irányba a beszélgetést. Hasznos lehet például általános

kérdésekkel, metaforákkal vagy mindennapi példákkal segíteni az önreflexiót, amelyek biztonságos teret teremtenek az érzések kifejezéséhez, ugyanakkor elkerülik a túlzott kitérültség kockázatát. Ugyanakkor mindig legyen nyitott tér arra, hogy aki szeretné, megoszthassa saját gondolatait vagy élményeit. Hasznos, ha a beszélgetésben hangsúlyosan jelen van az empátia, a különböző nézőpontok elfogadása, és az, hogy nincs egyetlen helyes válasz.

1. Ráhangolódás – Az első benyomások és érzelmi rezonancia

A filmélményhez kapcsolódó első benyomások és érzelmi megélések megosztása a feldolgozó beszélgetések elején segíthet abban, hogy a résztvevők elinduljanak az önreflexió útján, és biztonságos keretek között kezdjenek el gondolkodni saját belső folyamataikról. Ez a szakasz elősegíti az érzelmi tudatosság fejlődését, amely a serdülőkori és fiatal felnőttkori önismeret egyik kulcseleme. Amikor a fiatalok reflektálnak arra, hogyan hatott rájuk a film, gyakorolják a saját érzelmi reakcióik felismerését és verbalizálását, ami hosszú távon segíti őket abban, hogy tudatosabban kezeljék érzéseiket és kommunikálják azokat mások felé. A ráhangolódást segítő kérdések nem igényelnek mély, vagy személyes önfeltárást, mégis lehetőséget kínálnak arra, hogy a fiatalok kifejezzék élményeiket és benyomásaikat. Az esetleges szorongás csökkentése érdekében, érdemes már a feldolgozás korai szakaszában kiemelni, hogy minden egyéni megélés érvényes és értékes. Az érzelmek és asszociációk megosztása közösségi élményt is teremt, hiszen a csoporttagok felismerhetik, hogy másokban is hasonló érzések vagy gondolatok születtek, ami erősíti a kapcsolódást és a biztonságérzetet. Mindezek segítenek abban, hogy a feldolgozó beszélgetés nyitott, őszinte és biztonságos légkörben induljon, és megalapozzák a további, mélyebb témákhoz vezető közös munkát.

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?*

2. A filmélmény feldolgozása, azonosulási pontok keresése

A *Boldogok a sajtókészítők* (2024) című film a felnőtté válás folyamatát ambivalenciákkal, döntési dilemmákkal és identitáskereséssel átszőtt útként jeleníti meg. Totone története élesen mutatja meg azt a pszichológiai különbséget, amely a formális felelősségvállalás és a valódi érett működés között húzódik. Totone hirtelen parentifikálódása – amikor gyermeki státuszból gondviselő szerepbe kényszerül – jól modellezi azt a jelenséget, amikor a fiatal külső elvárások mentén „felnőtté válik”, miközben belsőleg még nem integrálta ezt az identitást. A film egyik központi tapasztalata, hogy a szerepátvétel nem jár automatikusan kompetenciával, érzelmi érettséggel vagy belső stabilitással. A szereplők élethelyzetei – felelősségvállalás, generációs mintázatokhoz való viszonyulás, egzisztenciális bizonytalanság, párkapcsolati szárnypróbálgatások – szoros párhuzamba állíthatók a serdülő- és kibontakozó felnőttkor fejlődési feladataival. A sajtókészítés motívuma szimbolikus párhuzamként működik: a folyamat strukturált, türelmet igényel, hibákkal és újrakezdésekkel jár, és nem gyors sikerélményre épül. Ez jól leképezi a pszichológiai érés folyamatát, amely szintén ismétlésekből, korrekciókból és fokozatos integrációból áll. A film így lehetőséget teremt arra, hogy a fiatalok saját fejlődési útjukat ne végleges döntések sorozataként, hanem tanulási folyamatként értelmezzék.

A film lehetőséget ad arra, hogy a fiatalok külső történeten keresztül reflektáljanak saját identitáskeresési folyamataikra. A filmélmény feldolgozása során olyan biztonságos, közvetett reflexiós teret igyekszünk teremteni, amelyben a résztvevők egy fiktív történeten keresztül gondolkodhatnak azokról a fejlődési kérdésekről, amelyek saját életükben is meghatározóak lehetnek. A feldolgozás ezen szakasza indirekt megközelítést kínál: a fiatalok a karakterek szemszögéből vizsgálhatják meg a felnőtté válás kérdéskörét. Bár a fiatalok, különösen a serdülők érzelmi világa igen intenzív, gyakran nehézséget okoz számukra az érzéseik, problémáik vagy szorongásaik pontos megfogalmazása és kifejezése. Sok esetben könnyebben reflektálnak egy fiktív szereplő döntéseire, dilemmáira és élethelyzetére, hiszen ebben a közvetett formában kisebb a személyes kitettség, és nem szükséges saját sebezhetőségüket nyíltan vállalniuk. A film ebben az értelemben projektív felületként működik: lehetőséget ad arra, hogy a résztvevők saját tapasztalataikat, bizonytalanságaikat, belső konfliktusaikat a látott karakterekre és helyzetekre vetítsék. Ez az indirekt feldolgozás támogatja az önreflexiót, miközben fenntartja a biztonságos érzelmi távolságot a túlzott önfeltárástól. A filmhez kapcsolódó személyes asszociációk lehetőséget teremthetnek arra, hogy a résztvevők fokozatosan, saját tempójukban vizsgálják meg saját élethelyzeteiket és

kapcsolataikat, finoman elmozdulva a film narratívájától a saját valóságuk felé. A csoportos beszélgetés ezen túlmenően modellhelyzetként is működik: elősegíti a véleményformálás gyakorlását, a másik nézőpontjának elfogadását, valamint a saját gondolatok és érzések biztonságos, strukturált keretek közötti kifejezését. Mindez hozzájárul ahhoz, hogy a fiatalok árnyaltabb képet alakítsanak ki a szülő–gyermek kapcsolatok komplexitásáról, és előkészíti a későbbi, elvonatkoztatottabb szinteken zajló feldolgozást az autonómia, a leválás és az újrakapcsolódás témáiban.

Beszélgetésindító kérdések:

- **Milyen módokon alakult át Totone élete az apja elvesztése után? Hogyan rendeződtek át a mindennapi rutinjai, felelősségi körei és döntési helyzetei? Milyen új szerepekben kellett megfelelnie? Ezek közül melyek illeszkedtek legkevésbé az addigi élethelyzetéhez és kompetenciáihoz? Melyek jelentették számára a legnagyobb kihívást?**
- **Szerinted Totone mikor viselkedik éretten, és mikor inkább impulzívan? Mely helyzetekben mutatkozik meg Totone felelősségvállalása és hosszabb távú gondolkodása? Mely jelenetekben dominál inkább az azonnali szükségletkielégítés, a kockázatvállalás vagy a dühvezérelt reakció? Ha Totone történetét fejlődési ívként tekintjük, mely pontokon látsz valódi előrelépést?**
- **Milyen belső és külső tényezők nehezítették vagy segítették az önállósodását? Milyen protektív tényezők azonosíthatók a történetben? Mely kockázati tényezők növelték az elakadások valószínűségét?**
- **Mennyire tudtál kapcsolódni Totone karakteréhez? Mely tulajdonságai vagy dilemmái voltak számodra ismerősek? A filmben megjelenő kihívások közül melyik érintett meg leginkább, és milyen érzéseket váltott ki belőled? Mit tettél volna ha a főszereplő helyében vagy?**
- **Volt-e már olyan élethelyzeted, amikor a körülmények hatására a megszokottnál nagyobb felelősséget kellett vállalnod? Éreztél-e már olyat, hogy gyorsabban kellett felnőned, mint ahogy arra érzelmileg készen álltál? Hogyan élted meg ezt: teherként, lehetőségként vagy ambivalens módon? Milyen erőforrások segítettek akkor helytállni?**

3. Felnőtté válás a 21. században - A felnőtt identitás kritériumai régen és most

A felnőtté válás nem pusztán biológiai érés kérdése, hanem jogi, társadalmi és pszichológiai folyamatok összjátéka, amelyek jelentései az elmúlt évtizedekben gyökeresen átalakultak (Settersten, Ottusch, & Schneider, 2015). A felnőtté válás nem egyetlen eseményként, hanem több, egymással összefüggő szerepátmenet összességéként értelmezhető (Schulenberg, & Schoon, 2012). A 20. század közepén a felnőtté válás világos, sorrendiségében is jól körülhatárolható társadalmi szerepátmenetekhez kapcsolódott: az iskola befejezése, a munkába állás, a szülői ház elhagyása, a házasság és a gyermekvállalás gyors egymásutánban követték egymást, egyértelműen jelezték a felnőtt státusz elérését, és erős társadalmi elvárások, jutalmak és szankciók kísérték őket (Settersten, Ottusch, & Schneider, 2015). Korábban az átmenet ezen öt nagy markere világos társadalmi határvonalat jelentett, de napjainkban ezek az események későbbre tolódnak, vagy akár teljesen kimaradnak az egyéni életútból, így a felnőtté válás időzítése bizonytalanabbá vált (Rankin, & Kenyon, 2008; Schulenberg, & Schoon, 2012).

A felnőtté válás folyamata az elmúlt évtizedekben jelentősen meghosszabbodott, szerkezete alapvetően átrendeződött, az életutak sokkal változatosabbá és visszafordíthatóbbá váltak, ami megkérdőjelezi azt a korábbi feltételezést, hogy a klasszikus demográfiai átmenetek automatikusan a felnőtt státusz elérését jelentik (Benson, & Furstenberg Jr, 2006). A felnőtté válás inkább dinamikus, pszichológiai és identitásbeli folyamatként értelmezhető (Wright, Oxley, & von Stumm, 2025). A serdülőkor viszonylagos homogenitásához képest a középiskola utáni években az életutak jelentősen szétágaznak, ezért a felnőtté válás nem írható le egyetlen normatív útként: többféle életút mintázat létezik, amelyek kialakulása az egyéni erőforrások, a társadalmi struktúrák és az intézményi környezet összjátékának eredménye (Schulenberg, & Schoon, 2012). A fiatalok ma jóval később hagyják el a szülői házat, válnak anyagilag önállóvá, lépnek tartós párkapcsolatba és alapítanak családot, mint szüleik vagy nagyszüleik generációja (Berlin, Furstenberg, & Waters, 2010). A 20. század második felének kulturális, társadalmi és gazdasági átalakulásai egy új, nem normatív fejlődési szakaszt hívtak életre a nyugati posztindusztriális társadalmakban (Furstenberg, 2015; Leist Balogh, Jámbori, 2016). A „kibontakozó felnőttkor” vagy „kezdődő felnőttkor” koncepciója szerint a késő kamaszkor és a húszas évek egy sajátos, átmeneti jellegű életszakaszt alkotnak (Walczak, 2023). Arnett (2000) elmélete szerint a kibontakozó felnőttkor az Erikson által leírt „serdülőkor” és „fiatal felnőttkor” pszichoszociális fejlődési stádiumok között megjelenő különálló életszakasz, mely mindkét stádium életfeladatait tartalmazza, ennek ellenére nem feleltethető meg egy az egyben

egyiknek sem (Vida, 2011). Az 1960-as évektől a jól fizetett, alacsony képzettséget igénylő állások eltűnése és a tudásalapú gazdaság térnyerése miatt a magasan képzett munkaerőre való igény megnövekedett, ezért nemtől függetlenül általánossá vált a felsőoktatásban való részvétel (Furstenberg, 2015). Az elhúzódó tanulmányok miatt a munkába állás későbbre tolódott, ennek következtében a szülőktől való anyagi függetlenedés is elhúzódó tendenciát mutat (Leist Balogh, Jámbori, 2016; Walczak, 2023). A családalapítás, a házasság és a gyerekvállalás átlagos életkora a húszas évek elejéről a húszas évek végére vagy akár a harmincas évek első felére tolódott (Arnett, 2000). A hagyományos felnőtt szerepek tehát későbbre tolódnak, és egyre kevésbé követik egymást kiszámítható módon (Ráczová, & Kačmár, 2023). Mindezek egyszerre tükrözik a megváltozott társadalmi lehetőségeket és az egyéni döntések szerepének erősödését (Schulenberg, & Schoon, 2012).

Bár a jogi értelemben vett nagykorúság 18 évesen bekövetkezik, a pszichológiai és társadalmi értelemben vett felnőtté válás fokozatos folyamat, amely tapasztalatok felhalmozódásán, bizonyos szerepek és fejlődési feladatok teljesítésén keresztül valósul meg (Settersten, Ottusch, & Schneider, 2015; Ráczová, & Kačmár, 2023). A felnőtté válás kritériumai maguk is átalakulóban vannak: a klasszikus szerepmérföldkövek helyett egyre inkább pszichológiai és interperszonális jellegű kritériumok kerülnek előtérbe, mint az önmagunkért vállalt felelősség, az érzelmi kontroll, valamint a szülővel való egyenrangú kapcsolat, illetve a pénzügyi önállóság vagy az önálló döntéshozatal (Settersten, Ottusch, & Schneider, 2015; Sharon, 2016; Walczak, 2023). A szubjektív felnőttstátusz tekintetében a mai individualizálódó és kapitalista berendezkedésű társadalmakban – különösen a késleltetett házasság- és gyermekvállalási minták, valamint a változó családszerkezeti normák mellett – a munka és a karrier inkább kapcsolódik a felnőtt identitáshoz, mint a családi státusz (Wright, Oxley, & von Stumm, 2025). A klasszikus felnőtt szerepek – különösen a házasság és a szülővé válás – ma inkább a folyamat lezárását jelentik, nem pedig annak kezdetét (Settersten, Ottusch, & Schneider, 2015). Bár általános tendencia, hogy a fiatalok kevésbé kötődnek azokhoz a társadalmi szerepekhez, amelyek korábban egyértelműen a felnőtt státuszhoz kapcsolódtak, a felnőtté válás társadalmi jelentése a csoportnormák és kulturális értékek mentén alakul, így azok a szubkultúrák, amelyek erősebben őrzik a tradicionális szerepelvárásokat, nagyobb hangsúlyt fektetnek a házasságra, családalapításra és stabil munkára mint státuszjelzőkre (Rankin, & Kenyon, 2008). Fontos hangsúlyozni, hogy a felnőtt identitás nem stabil állapot, hanem dinamikusan változik: nemcsak a szerepek megszerzése, hanem azok fenntartása is kulcsfontosságú a felnőtt identitás szempontjából (Benson, & Furstenberg Jr, 2006).

A fiatalok gyakran az előző generációk mintákhoz viszonyítják saját előrehaladásukat. A történeti és társadalmi kontextus átbeszélése csökkenti az ebből adódó szorongást és a generációs konfliktusokat. Ez segíti a strukturális tényezők felismerését és csökkenti az individualizált felelősség túlhangsúlyozását. Fontos hangsúlyozni, hogy nincs egyetlen „helyes” életút. Kerülendő értékelő hangnem; helyette a pluralitás és a választási lehetőségek hangsúlyozása ajánlott. Az életutak fragmentálódása, a bizonytalan munkaerőpiac és a globalizált társadalmi környezet rugalmas alkalmazkodást igényel. Fontos segíteni a fiatalokat annak megértésében, hogy a visszalépések, irányváltások vagy késleltetések nem kudarcok, hanem a modern életút természetes részei lehetnek. Ez növeli a rezilienciát és csökkenti a kudarckeretezést. A felnőtté válás társadalmi konstrukció jellegének tudatosítása segít normalizálni az eltérő életutakat, csökkenti a maladaptív önkritikát, és támogatja a realisabb önértelmezést. A mai társadalomban a „felnőttnek érzem magam” élmény gyakran megelőzi vagy nem követi automatikusan a társadalmi státuszváltozásokat. A szubjektív felnőttidentitás feltárása támogatja az önreflexiót, az önmeghatározást és az élettörténeti narratíva koherenciáját. A felnőtté válás pszichológiai kritériumainak tudatosítása elősegíti az internalizált kontrolléret és az énhatékonyág fejlődését, ami a pszichés jóllét egyik meghatározó tényezője.

Beszélgetésindító kérdések:

- **Milyen kritériumok alapján tekintünk valakit felnőttnek – társadalmi, jogi és pszichológiai szempontból?** Mely konkrét viselkedések vagy tulajdonságok jelzik számodra az érettséget és miért pont ezek? Van-e olyan életesemény, amely szerinted egyértelmű „határvonalat” jelent a felnőtté válásban? Ez inkább társadalmi elvárás, vagy a saját meggyőződésed? Mennyiben különbözik a „felnőttnek lenni” és a „felnőttnek érezni magam” élménye?
- **Milyen kihívások jellemzik ma a felnőtté válást a ti korosztályotok számára?** Érzed-e, hogy elvárások nehezednek rád azzal kapcsolatban, hogy „hol kellene tartanod”? Ezek az elvárások inkább családi, társadalmi, kulturális vagy saját magatok által megfogalmazott normákból fakadnak? Mennyire érzitek realisnak a generációtokkal szembeni elvárásokat a jelenlegi társadalmi és gazdasági környezetben?
- **Miben volt más a szüleid generációjának felnőtté válni, és miben más a ti generációtok helyzete?** Milyen strukturális különbségeket láttok a korábbi generációk és a saját generációtok életútlehetőségei között (pl. oktatás, munkaerőpiac, lakhatás,

párkapcsolati normák)? Szerintetek a mai fiatalok több választási lehetőséggel rendelkeznek, vagy inkább több döntési nyomással? Miért?

- ***Kikhez szoktad magad leggyakrabban hasonlítani? (kortársak, testvérek, influenszerek, szülők fiatalkori énjé) Miért pont hozzájuk? Azok a területek, amelyeken összehasonlítasz, valóban fontosak számodra, vagy inkább társadalmi elvárásokból fakadnak? Teljes képet látsz a másik ember életéről, vagy csak egy kiragadott, látható részletet? Milyen erőforrások vagy lehetőségek befolyásolhatják azt, hogy ki „hol tart”?***

4. Felnőtté válás és pszichés jóllét - Nehézségek és védőfaktorok

Ma már tehát nincs egységes, normatív út a felnőtté váláshoz, így a felnőtté válás jelenségei és markerei sokkal inkább személyre szabottak és kontextusfüggők (Settersten, Ottusch, & Schneider, 2015). Az életpályák egyre inkább egyéniesednek, a szakaszok határai elmosódnak, és az életkor egyre kevésbé megbízható előrejelzője az életeseményeknek, szerepeknek vagy identitásnak (Settersten Jr, 2007). Ez egyrészt lehetőség az önálló identitáskeresésre, másrészt azonban együtt járhat szorongással és bizonytalansággal (Sharon, 2016). Sok fiatal ambivalensen éli meg ezt az életszakaszt: bizonyos helyzetekben felnőttnek érzi magát, más kontextusokban kevésbé (Settersten, Ottusch, & Schneider, 2015). Ha nincsenek világos életpályakönyvek, az egyének nehezebben tudják értelmezni saját helyzetüket és jövőjüket (Settersten Jr, 2007). A húszas éveikben járó fiatal felnőttek életében több, egymással párhuzamosan zajló, nagy jelentőségű fejlődési feladat jelenik meg (Vida, 2011). A szakirodalomban Robbins és Wilner vezették be a „quarter-life crisis”, magyarul kapunyitási pánik fogalmát, amely a kibontakozó felnőttkor sajátos krízisélményét írja le (Leist Balogh & Jámbori, 2016). Jellemző rá a bizonytalanság, a szorongás, az identitáskeresés, a jövőtől való félelem, valamint a karrierrel, párkapcsolattal és önállósággal kapcsolatos kételyek (Hasyim, Setyowibowo, & Purba, 2024). Ez az életszakasz kettős természetű: miközben széles körű lehetőségeket kínál az önmegvalósításra és az életút formálására, egyúttal jelentős bizonytalansággal is terhelt. A fiataloknak viszonylag rövid időn belül számos, hosszú távú következményekkel járó döntést kell meghozniuk – pályaválasztás, lakhatás, párkapcsolat, életstílus –, miközben életük több területén egyszerre zajlanak intenzív és egymásra torlódó változások (Thorspecken, 2005). A fokozott elvárások és felelősségek következtében gyakori élmény a túlterheltség és a menekülés iránti vágy: amikor a fiatal felnőtt úgy érzi, hogy a rá nehezedő normák és döntési kényszerek meghaladják aktuális erőforrásait, előfordulhat, hogy eltávolodik azokatól az életstruktúráktól, amelyek kihívást jelentenek számára (Robinson, 2015).

Ez a visszahúzóds vagy bizonytalan sodródás identitáskrízishez is vezethet, különösen akkor, ha a személy nem talál stabil kapaszkodókat önmeghatározásában. A problémát mélyíti, hogy a közgondolkodás és az intézmények gyakran még mindig egy korábbi korszak elvárásaihoz igazodnak, ez az ellentmondás pedig különösen nehéz helyzetbe hozza a fiatalokat, akik egyszerre kapnak üzeneteket arról, hogy már felnőttek, és arról, hogy még nem azok (Settersten, Ottusch, & Schneider, 2015). A késleltetett felnőtté válást gyakran tévesen a fiatalok „elkényeztettségének” vagy felelőtlenségének tulajdonítják (Berlin, Furstenberg, & Waters, 2010).

A kapunyitási pánik többtényezős jelenség, amelyben a külső (szociális) és belső (reziliencia, döntési kompetencia) erőforrások kölcsönhatása meghatározó (Alamsyah, Widhiastuti, & Dewi, 2025). A krízisélményt legerősebben befolyásoló belső tényezők közé tartozik az életcélok melletti elköteleződés vagy az azokkal kapcsolatos bizonytalanság (Hasyim, Setyowibowo, & Purba, 2024). Egyes vizsgálatok az egzisztenciális, értékalapú és spirituális dimenziók jelentőségét hangsúlyozzák, amely csökkentheti a válság súlyosságát, mivel stabilabb értékrendszert és jelentéskeretet biztosít (Hasyim, Setyowibowo, & Purba, 2024; Alamsyah, Widhiastuti, & Dewi, 2025). A vallásosság például olyan kognitív-érzelmi keretet biztosíthat, amely a bizonytalanságot nem fenyegetésként, hanem fejlődési lehetőségként értelmezi, szerepe nem csupán a depresszió vagy szorongás csökkentésében mutatkozik meg, hanem a korai felnőttkor egzisztenciális bizonytalanságainak kezelésében is (Afrilia, 2025). Emellett a szorongás, az identitás bizonytalansága, az alacsony önértékelés is erősítheti a válságélményt (Hasyim, Setyowibowo, & Purba, 2024). A magas önértékelés növeli az önbizalmat, a kitartást és a problémamegoldó hajlandóságot, míg az alacsony önértékelés bizonytalansághoz, pesszimizmushoz és elkerülő megküzdéshez vezethet, ezáltal gyengítve a rezilienciát (Riza, Mubina, Muharsih, & Mora, 2023). Az intraperszonális kapacitás magában foglalja az önszabályozást, az önreflexiót, a belső párbeszéd minőségét és a jelentéssel bíró célok kitűzésének képességét (Solang, 2025). Ezek nem statikus személyiségjegyek, hanem fejleszthető készségek, amelyek kulcsszerepet játszanak abban, hogy a fiatal felnőtt miként dolgozza fel a válságélményt. A gyenge önszabályozás és az alacsony reflektivitás fokozza a krízis intenzitását: érzelmi labilitáshoz, impulzív döntésekhez és elhúzóds distresszhez vezethet. Ezzel szemben az erős önszabályozás, a tudatos önreflexió és a konstruktív belső párbeszéd segíti a jelentésalkotást és az alkalmazkodást (Solang, 2025). Sharon (2016) vizsgálata arra mutat rá, hogy a pszichés jóllét és az önértékelés szempontjából azok a felnőtté válás kritériumok járulnak hozzá leginkább a jólléthez, amelyek felett a fiatalok nagyobb személyes kontrollt élnek meg. A szerző értelmezése szerint a fiatalok adaptív módon formálják saját felnőtté válásuk képüket: olyan célokat és kritériumokat

emelnek ki, amelyek számukra jelentéseliek és reálisan elérhetők. Ez a rugalmas újradefiniálás hozzájárul a pozitív önértékelés fenntartásához. A személyesen internalizált, kapcsolati és belső érettségre épülő felnőtté válás koncepció védőfaktoroként működhet a kibontakozó felnőttkor kihívásaival szemben. Ha a hangsúly tehát a külső státuszszimbólumokról egyre inkább a belső érettségre és interperszonális kompetenciákra helyeződik át, az kedvezően befolyásolhatja a pszichológiai jóllétet (Sharon, 2016).

A külső tényezők közül a legmeghatározóbb a társas kapcsolatok és a szociális támogatás szerepe (Alamsyah, Widhiastuti, & Dewi, 2025). A család, partner vagy barátok által nyújtott érzelmi és gyakorlati támogatás csökkentheti a stresszt és segíthet a krízis feldolgozásában, ugyanakkor konfliktusos kapcsolatok, szakítás, családi nyomás vagy a társadalmi elvárások fokozhatják a bizonytalanságot (Hasyim, Setyowibowo, & Purba, 2024). A biztonságos kötődés elősegíti a pozitív önértékelést, az önhatékonyság érzését és a segítségkérés képességét, így támogatja a reziliens működést, a bizonytalan (szorongó vagy elkerülő) kötődési mintázatok ezzel szemben fokozhatják a sérülékenységet (Riza, Mubina, Muharsih, & Mora, 2023). Emellett nem elhanyagolható a szocioökonómiai státusz jelentősége sem. Bár a nemek közötti különbségek sok tekintetben csökkentek, az osztályalapú és etnikai egyenlőtlenségek felerősödtek: a kedvezőbb társadalmi helyzetű fiatalok számára a hosszabb átmenet lehetőséget ad az önkeresésre, míg a hátrányos helyzetűek számára inkább bizonytalanságot és sodródást jelent (Settersten, Ottusch, & Schneider, 2015). Azok a fiatalok, akik jobb erőforrásokkal és kevesebb problémával lépnek be ebbe az életszakaszba, nagyobb eséllyel tudják sikeresen teljesíteni az átmeneteket, míg a hátrányos helyzetűek gyakran méginkább lemaradnak (Schulenberg, & Schoon, 2012). A nehézségek gyakran strukturális eredetűek, és abból fakadnak, hogy a munkaerőpiac és az oktatási rendszer nem kínál elegendő stabil, kiszámítható belépési pontot a felnőtt szerepek felé (Berlin, Furstenberg, & Waters, 2010). Az oktatási rendszerek felépítése, a felsőoktatás finanszírozása, valamint a jóléti állam szerepe markánsan befolyásolja a felnőtté válás útvonalait (Schulenberg, & Schoon, 2012). A kulturális kontextus is lényeges. Kollektivisták társadalmakban a családi elvárások és a társadalmi összehasonlítás erősebb nyomást gyakorolhat a fiatalokra, ami növelheti a válság intenzitását (Hasyim, Setyowibowo, & Purba, 2024).

A felnőtté válás témája egzisztenciális szorongásokat mozgósíthat (bizonytalanság, megfelelési nyomás). Fontos a validáló visszajelzés, az érzelmi reakciók elfogadása és a stigmatizáló megjegyzések megelőzése. A beszélgetés végén segíthet egy erőforrásfókuszú visszakanyarodás. A beszélgetés célja lehet a külső normák és az internalizált, autonóm célok

differentiálása. Serdülő- és kibontakozó felnőttkorban különösen jellemző a feltételes önértékelés, amikor az önbecsülés a külső megfelelés függvényévé válik. Érdemes a beszélgetést olyan irányba terelni, amely erősíti az autonóm döntéshozatal élményét, támogatja az értékalapú célkijelölést, valamint csökkenti a globális megfelelési szorongást. Fontos az észlelt kontroll, az énhatékonyság és az identitásrugalmasság erősítése. A serdülő- és kibontakozó felnőttkorban gyakori az ún. véglegesség-illúzió, amikor a fiatalok egy-egy döntést visszafordíthatatlannak élik meg. A beszélgetés során érdemes hangsúlyozni az életutak nem lineáris jellegét, a döntések revíziójának normalitását, valamint a tanulási szemlélet (growth mindset) jelentőségét. A beszélgetés célja a differenciált önreflexió támogatása, és a differenciált énkép erősítése. A beszélgetés során érdemes a fókuszot a már meglévő érettségi elemek tudatosítására, az erőforrások és védőfaktorok felismerésére, valamint a belső sikerdefiníció kialakítására helyezni. Fontos hangsúlyozni, hogy a „még érnem kell” élmény nem hiányosságot, hanem fejlődési potenciált jelez. Ez segíti a kiegyensúlyozott énkép kialakítását és csökkenti a mindent-vagy-semmit típusú önértékelési torzításokat.

Beszélgetésindító kérdések:

- ***Mi ijeszt meg leginkább a felnőtté válásban? A felnőtt szerepek közül (munka, anyagi önállóság, párkapcsolat, felelősségvállalás) melyik tűnik számodra a leginkább megterhelőnek, és miért? Milyen érzéseket kelt benned ezeknek a gondolata? Mi segíthetne abban, hogy ezek a félelmek kezelhetőbbé váljanak?***
- ***A jelenlegi életcéljaid és önmagaddal szembeni elvárásaid inkább belső meggyőződésből fakadnak, vagy a környezeted hatását tükrözik? Hogyan jelenik meg benned ez a nyomás: motiváló erőként vagy inkább szorongáskeltő teherként? Milyen testi vagy érzelmi jelzésekből veszed észre, hogy túlzott elvárások nehezednek rád?***
- ***Mennyire éled meg rugalmasnak a saját életutad alakulását? Mennyire érzed, hogy van lehetőséged újratervezni, ha egy döntés nem válik be? Van-e benned félelem azzal kapcsolatban, hogy „rossz irányba” indulsz el, vagy hogy nem találsz meg a saját utadat? Egy pálya- vagy életirány-módosítást inkább kudarcként vagy fejlődési folyamatként értelmeznél? Miért? Mennyire enged meg magadnak a kísérletezést és a tanulási folyamat részeként értelmezett tévedéseket?***
- ***Milyen konkrét élethelyzetekben tapasztalod meg legerősebben a „felnöttség” élményét? Mely személyes erősségeid, jellemzőid vagy készségeid járultak hozzá***

ahhoz, hogy sikeresen helytállj ezekben a helyzetekben? Milyen korábbi tapasztalatok segítettek ezeknek a kompetenciáknak a kialakulását? Milyen belső vagy külső erőforrásokra támaszkodtál?

- ***Mi számít számodra személyes sikernek? Inkább külső elismeréshez vagy belső elégedettséghez kapcsolódik? A sikerélmény számodra inkább eredményorientált (cél elérése) vagy folyamatközpontú (fejlődés, tanulás)? Hogyan különbözteted meg a saját sikerdefiníciót a társadalom vagy a környezeted által közvetített sikerképtől? Mely életterületeken érzed magad jelenleg sikeresnek, és milyen kritériumok alapján?***
- ***Vannak-e olyan élethelyzetek, amelyekben még bizonytalanságot vagy éretlenséget tapasztalsz? Mely területeken érzed úgy, hogy további tapasztalatszerzésre, készségfejlesztésre vagy önbizalom-erősítésre lenne szükséged? Milyen tapasztalatok segíthetnének abban, hogy ezeken a területeken magabiztosabbá válj? Hogyan tudnád felismerni, hogy egy adott területen valóban előreléptél?***

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?*

Irodalomjegyzék

Afrilia, D. D. (2025). The Protective Role of Religiosity Against Quarter-Life Crisis Among Final-Year University Students. *Journal of Religious Studies*, 1(1), 20-29.

Alamsyah, D., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2025). Systematic Literature Review on Quarter Life Crisis in Final Year Students: A Study of the Role of Social Support, Career Decisions, and Resilience. *Journal Corner of Education, Linguistics, and Literature*, 5(001), 1-13.

Arnett, J. J. (2000) Emerging Adulthood. A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties, *American Psychologist*, 55(5) 469-480.

Benson, J. E., & Furstenberg Jr, F. F. (2006). Entry into adulthood: Are adult role transitions meaningful markers of adult identity?. *Advances in life course research*, 11, 199-224.

Berlin, G., Furstenberg, F., & Waters, M. (2010). The transition to adulthood: Introducing the issue.

Furstenberg, F. F. (2015). Becoming adults: Challenges in the transition to adult roles. *American Journal of Orthopsychiatry*, 85(5S), S14.

Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: a systematic literature review. *Psychology research and behavior management*, 1-12.

Leist Balogh B., Jámbori, Sz. (2016) A kapunyitási pánik vizsgálata a megküzdési módok és a szorongás függvényében, *Alkalmazott Pszichológia*, 16(2): 69–90.

Ráczová, B., & Kačmár, P. (2023). The Role of Markers of Adulthood in the Experience of Adulthood in Young Adults.

Rankin, L. A., & Kenyon, D. B. (2008). Demarcating role transitions as indicators of adulthood in the 21st century: Who are they?. *Journal of Adult Development*, 15(2), 87-92.

Riza, W. L., Mubina, N., Muharsih, L., & Mora, L. (2023). Self-Esteem and Attachment as Predictors of Resilience in Early Adults Experiencing Quarter-Life Crisis. *Edutran of Psychology and Behavior*, 1(1), 36-41.

Robinson, O. (2015) Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the 21st Century In. *Emerging adulthood in a European context*, New York, Routledge, pp.17-30.

Schulenberg, J., & Schoon, I. (2012). The transition to adulthood across time and space: Overview of special section. *Longitudinal and life course studies*, 3(2), 164.

Settersten, R. A. (2007). The new landscape of adult life: Road maps, signposts, and speed lines. *Research in Human Development*, 4(3-4), 239-252.

Settersten, R. A., Ottusch, T. M., & Schneider, B. (2015). Becoming adult: Meanings of markers to adulthood. *Emerging trends in the social and behavioral sciences*, 26, 667-692.

Sharon, T. (2016). Constructing adulthood: Markers of adulthood and well-being among emerging adults. *Emerging Adulthood*, 4(3), 161-167.

Solang, D. J. (2025). From vulnerability to growth: strengthening intrapersonal capacity to overcome the quarter life crisis. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(3), 258-265.

Thorspecken, J. M. (2005). Quarterlife crisis: The unaddressed phenomenon. *George M. Kapalka, PhD, ABPP*, 120.

Vida, K. (2011) A kezdődő felnőttkor és a kapunyitási pánik

Walczak, A. (2023). What does it mean to be an adult? Adulthood markers in the perspective of emerging adults. *Emerging Adulthood*, 11(6), 1335-1345.

Wright, M., Oxley, F., & von Stumm, S. (2025). Measuring adulthood—A meta-analysis of the Markers of Adulthood Scale. *European Journal of Psychological Assessment*.

FELNŐTTÉ VÁLÁS

BOLDOGOK A SAJTKÉSZÍTŐK (2024)

1. Bevezetés

A *Boldogok a sajtkészítők* (Vingt Dieux. Louise Courvoisier, 2024) remek arányérzékkel megírt és megrendezett, klasszikus és egyszerre nagyon is kortárs coming of age film. Minden jelenetét áthatja a műfaji tudás, de egyben az újítási szándék is. Louise Courvoisier rendezőnő ráadásul két izgalmas elemet is beépít a filmjébe. A *Boldogok a sajtkészítők* egyfelől a francia-svájci nyelvi és kulturális határon játszódik a Jura-hegység festői tájain,¹ így végig valami kellemes érzés lappang a nézőben azzal kapcsolatban, hogy nem csak szintiszta francia alkotást látunk, és erre a Svájcban született rendezőnő személye is ráerősít. A másik bravúr, hogy képes a főszereplő mellé még egy igen erős majdnem főszereplőt beemelni, a Comté-sajtot.

Ezt a speciális francia keménysajtot a Jura-hegység lejtőin tartott tehének tejéből készítik, évezredek tradíciókra visszamenően, hevítéssel (jura-hegységbeli tűzifával) és tejoltóval (minden mester a maga oltványkeverékét használta), majd fölözéssel, préseléssel és súlyozással. Mint tradíció, ez a módszer a mai napig megmaradt, viszont a francia (a lakosság 40%-a fogyasztja szinte napi szinten) és világviszonylatú kereslet miatt szinte teljesen visszaszorult a tömegtermeléses módszerekkel szemben.²

A sajt népszerűsége, és a hozzá kapcsolódó nosztalgikus érzet és legendáriumok miatt a francia nézőközönség valószínűleg egyből tud azonosulni a látottakkal, olyan lehet, mintha a magyar nézőknek a Pick-szalámi készítéséről szóló játékfilmet mutatnának. Van kulturális és gasztronómiai kapaszkodó, így valószínűleg, aki sosem járt a Jura-hegység vidékein, az is átérzi a táj által közvetített hangulat, és az íz színesztéziáját.

A *Boldogok a sajtkészítők* sztorija egy hegyvidéki kisfaluban játszódik. Itt él Totone az apjával és a kishúgával. Az apja valaha sajtészítő volt, de mostanra lecsúszott, részeges alak vált belőle, aki többnyire nevetség tárgya a környéken. Totone amennyire megveti őt, annyira hasonlít is rá: sokszor kimaradozik, buszmegállók padjain ébred részegen, a barátaival átmulatott éjszakák után. Az egyik éjjel Totone egy nőügy miatt verekezésbe keveredik a szomszéd faluból jött fiatal sráccal, és menekülés közben az országút szélén talál rá az apjára, aki ittasan egy fának

¹ Erre utal a film eredeti, francia címe. Vingt Dieux, tükörfordításban „hús istent” jelent. A Jura-hegység tájain élők számára bevett kifejezés arra, ha valami meglepőt látnak, vagy ha valami erős érzelmi reakciót akarnak közvetíteni.

² A Comté-sajtról bővebben – (https://en.wikipedia.org/wiki/Comt%C3%A9_cheese).

csapódott a kocsijával. Totone és hétéves húga egyedül maradnak a házukban. Mivel semmilyen rokont nem tud felkeresni, az apja régi ismerősei pedig nem nagyon akarnak segíteni neki, Totone elszegődik egy helyi sajtkészítő üzembe dolgozni, miután eladja az apja megmaradt ingóságait, köztük a sajtkészítéshez szükséges eszközöket, és a traktort is. Képesítése nincs, se jogosítványa teherautóra, hogy szállítani tudjon, a gazdálkodáshoz és a sajthoz meg végképp nem ért, a családi hagyomány ellenére sem. A sajtüzem, ahol munkát kap, már több díjnyertes Comté-sajttal büszkélkedhet, éppen készülnek a következő megmérettetésre, melyen az első díjazott sajt megalkotója harmincezer euro jutalomban részesül. Totone hamarosan megismerkedik az üzem tulajdonosának lányával, aki egyedül viszi a családi sajtgyártáshoz működtetett tejgazdaságot. Gondozza az állatokat, válogatott fűvet kaszál nekik, mivel, mint elmondják, a tökéletes Comté-sajthoz nem mindegy, hogy milyen tejet használnak. Ha a tehének válogatott szénát és fűveket esznek, a sajtban más-más aromák bukkannak fel. Ahogy várható, Totone kisvártatva kirúgatja magát az állásból, és elhatározza, hogy előveszi apja régi felszerelését, és tradicionális módszerrel elkészíti a saját sajtját, hogy megnyerje a pénzjutalmat, és a húgával túléljék a következő időszakot. Az egyik barátja eladja a versenyautóját, hogy Totone vissza tudja vásárolni a traktorját, elmennek egy gyorstalpaló Comté-készítő előadásra, majd Totone elcsábítja a tejgazdaságban élő lányt, hogy amíg vele van, a barátai el tudják lopni a tárolókból a tejet. Természetesen a sajthoz nem értenek, és Totone kezd egyre inkább érzelmi kapcsolatba bonyolódni a lánnyal, akit a légyottjaik közben meglopnak. Végül Totone, miután lebukik a tejjel, és összeveszik vagy összeverekszik mindenkivel, aki csak segíteni akart neki, az utolsó adag tejből elkészít egy nagy guriga sajtot. De nem nevezhet be vele a versenyre, mivel nem bejegyzett készítő, az engedélyekre pedig éveket kell várni a szigorú ellenőrzés miatt. A történet végén nagyjából úgy hagyjuk ott Totone-t, ahogy megismertük, nincs semmije, és még a holnapja is bizonytalan, de mégis van a tekintetében valami, aminek sikerül elérnie, hogy az utolsó beállítás után elsötétülő kép ne csupa keserűséget hagyjon a nézőre.

2. Boldogok a sajtkészítők és a coming of age film

A coming of age film olyan műfaj, mely stabilan végigvonult majdnem minden filmtörténeti korszakon, köszönhetően egyrészt a témaválasztásainak, örökérvényűségének, másrészt a műfaj magasfokú alkalmazkodóképességének. A coming of age narratív formája és műfajai kódjai együtt mozognak a történelemmel és a kultúrtörténettel. Középpontjában mindig az egyén egy átmeneti állapota, az identitás formálódása, és az egyén társadalmi rendbe való belépésének folyamata áll.³

³ vö.: Driscoll, Catherine: Teen film – A critical introduction. Berg. Oxford, New York, 2011. 9-45

A műfaj alapvetően olyan szereplőket tesz meg a történetének főhősévé, akik két létforma közötti tartományban várokoznak: a gyermeki életet kezdik maguk mögött hagyni, de még nem rendelkeznek a felnőtt élethez szükséges tapasztalattal, jogi és gazdasági stabilitással. Illetve, ahogy Catherine Driscoll *Teen film* című könyvében a coming of age elemzése közben rámutat, a műfaj narratívái nem korlátozzák be magukat arra, hogy pusztán biológiai vagy pszichológiai érési folyamatokat jelenítsenek meg, mindig reflektálnak az adott kor történelmi és társadalmi valóságára.⁴

Bár már jóval korábban is készültek hasonló tematikájú filmek, mégis Francois Truffaut *Négyszáz csapás* (Les quatre cents coups. 1959) című munkája égett bele leginkább a filmtörténetbe, nemcsak mint a francia újhullám emblematikus alkotása, hanem bizonyos szempontból a coming of age műfaj egyik sarokkövévé is vált.⁵ A film az ifjúkor szabadság utáni vágyát állítja szembe az iskola (a társadalom) fegyelmező erejével. Mint azt fentebb említettük, a műfaj egyik alapvetése az, hogy a szereplő az identitás változásának hosszú útján a gyermekiből átkerül a felnőtt létbe. Truffaut klasszikusában ez mégsem teljesül, a zárókép a fiú két létforma közé rekedésének kimerevített pillanata. A *Négyszáz csapást* azért fontos megemlíteni, mert hiába választja el több mint 60 év a kortárs filmtől, témája, az ifjúkor pszichológiája, a lázadás és annak filmrevitele ott rezeg minden coming of age filmben.

A műfaj közben rengeteg változáson esett át, és kialakult a talán valamennyire elkülöníthető „alműfajának” tekinthető rural coming of age film, vagyis az olyan felnövéstörténet, amely kifejezetten a vidéki fiatalok életével, identitásproblémáival foglalkozik, és az egészhez általában a táj líraisága vagy éppen zord realizmusa adja a háttérrel.⁶ Kovács András Bálint a modern európai film elemzése közben Antonionival kapcsolatban veti fel azt a kérdést, hogy a szerző a filmben miként használja a tájat. Ezt nevezi lelki tájnak.⁷ Ilyen értelemben, ha kivetítjük a kortárs szerzői filmre, ugyanazt találhatjuk, hogy a táj – akárcsak Antonioni esetében – a szereplő lelki világának folytatása. Nem szimbolikus, hanem metonimikus egység, mely általában fizikai kapcsolatra is utal, azt az érzetet közvetíti a néző felé, hogy a szereplők nem behelyezkednek egy díszlet-valóságba, hanem szerves részei a környezetnek, a mozgásával, az életével, a tárgyaival együtt léteznek.⁸

⁴ vö.: Driscoll, Catherine: *Teen film – A critical introduction*. Berg. Oxford, New York, 2011. 9-45.

⁵ vö.: Kovács András Bálint: *A modern film irányzatai. Az európai művészfilm 1950-1980*. Palatinus Kiadó, Budapest. 2008. 315-317.

⁶ vö.: Margulies, Ivone: *Nothing happens. Chantal Akarman's hyperrealist everyday*. Duke University Press. Durham, London, 1996. 21-24.

⁷ vö.: Kovács András Bálint: *A modern film irányzatai. Az európai művészfilm 1950-1980*. Palatinus Kiadó, Budapest. 2008. 171-175.

⁸ vö.: Kovács András Bálint: *A modern film irányzatai. Az európai művészfilm 1950-1980*. Palatinus Kiadó, Budapest. 2008. 171-175.

Ha ez igaz a modern európai filmre, akkor hatványozottan igaz az európai újhullámok rezgéseit felvevő egyéb filmes alkotóműhelyekre is. Ezek alapján a rural coming of age helyszínválasztásának is markánsan közre kell játszania abban, ahogy az alkotók a szereplőiket vezénylik, a tájak megfestése szintén metonimikus tartalmat közvetít.⁹ Gondolhatunk nyugodtan olyan vidéki környezetben játszódó felnövéstörténetekre, mint *Az utolsó mozijelöladás* (The last picture show. Peter Bogdanovich, 1971), ahol a lelki táj koncepciója tökéletesen megvalósul, a poros, texasi kisváros gyönyörűen rímel arra a belső ürességre, mely a szülők sajátja, és ami felé a városban lakó fiatalok is tartanak. De remek példa az *Állj mellém!* (Stand by me. Rob Reiner, 1986) és az *Arizónai álmodozók* (Arizona dream. Emir Kusturica, 1993), melyek esetében a coming of age más műfajokkal találkozik (bűnügyi film és mágikus realizmus), de mindkettőben ugyanúgy tetten érhető a táj összekapcsolása a szereplőkkel. Egyik esetben a vadregényes erdők és folyókanyarulatok, a másikkban az agavékkal telenőtt, porszagú, üres sivatagok adják a vásznat, amely előtt a szereplők lejárják a drámát. A kétezres évekből pedig olyan párhuzamokat hozhatunk, mint a *Srácok* (Boyhood. Richard Linklater, 2014), mely a rendező magnum opusa, egyedülálló filmes kísérlet a fiatalkor mozgóképes ábrázolására, és a végén a főszereplő, Mason és barátainak útja a csipkés-lyukacsos, ősi sziklás hegyek közé, egy igazán szép lezárása ennek a filmtörténeti mérföldkönek, és szintén értelmezhető lelki tájként. A 2022-es ír film, *A csendes lány* (An cailín ciúin. Colm Bairéad, 2022) pedig már a táj leíró líraiságával és a gazdálkodás funkciószerű ábrázolásával a közeli rokona az olyan rural coming of age filmeknek, mint a *Boldogok a sajtőkészítők*.

A másik oldalról a *Boldogok a sajtőkészítők* egyenes előképének olyan európai felnövésfilmek számítanak, mint a cannes-i Arany Pálmát is elhódító *Rosetta* (Rosetta. Luc Dardenne, Jean-Pierre Dardenne, 1999). Ez az analógia arra hívja fel a figyelmet, hogy már az ezredforduló előestéjén egyfajta narratív fordulat következett be az európai coming of age filmek bizonyos szegmensében (mely aztán a filmfesztiválok szárnyain vándorol tovább a világban), mely a felnövést testi és túlélési állapotként ábrázolja, a szubjektum próbál magának helyet találni abban a rendszerben, melybe belekényszerül.¹⁰ Az olyan filmek, mint a *4 hónap, 3 hét, 2 nap* (4 luni, 3 săptămâni și 2 zile. Cristian Mungiu, 2007), a *Leviatán* (Leviatan. Andrey Zvyagintsev, 2014), a *Lány* (Girl. Lukas Dhont, 2018), az *Isten országa* (God's own country. Francis Lee, 2017), a *Fehér isten* (White God. Mundruczó Kornél, 2014), a *Larry* (Bernáth Szilárd, 2022), hogy csak néhány kortárs példát hozunk, mind olyan felnövéstörténetek, melyekben az identitáskeresés helyét a test és a trauma problémaköre veszi át, a filmek talán konkrétabb, sokszor húsba vágó üzenetet fogalmaznak meg

⁹ vö.: Lefebvre, Martin: Between setting and landscape in cinema. In.: Landscape and film (Edited by Martin Lefebvre). Routledge, Taylor&Francis Group. New York, London, 2006. 19-60.

¹⁰ vö.: Berlant, Lauren: Cruel optimism. Duke University Press. Durham, London, 2011. 161-180.

a fiatalság útkereséséről. A test nem szimbolizál, hanem elszenved, a táj sokszor nem metonimizál, hanem elidegenít.

3. A test, mint munka – az öröklés, mint hagyomány

A *Boldogok a sajtkészítők* játékidejének csak első körülbelül negyed óráját használja fel arra, hogy bemutassa a miliőt, melyben a film játszódik, és a szereplőit, akik betöltik ezt a teret. A kezdő hosszúbeállítás is inkább hangulatkeltő, mint leíró, mely során először találkozunk Totone-nal. Az apa haláláig azt is mondhatnánk, hogy egy fiataloknak szóló *feel good movie*-t látunk, majd hirtelen érkezik a melodramatikus fordulópont: az apa részegen egy fának csapódik. Már a temetés jelenete is furcsának hat, mivel szinte minden mozdulat, amely megtörténik idegen a gyász bármely aktusától. A koporsót nem tudják kivenni a halottaskocsiból, Totone egy koszfoltos melegítőfelsőben áll a sírnál, majd még a nyílt sírgödör mellett pénzt próbál kölcsönkérni az apja egyik régi ismerősétől. És, ami még furcsább, hogy az ismerős azt mondja, hogy nem tud segíteni a két árván maradt gyereknek, de valójában nem is akar.

Már a drámai helyzet indulása is felülír bizonyos struktúrákat, melyek sziklaszilárd pillérei voltak mindig is a melodrámának és a coming of age filmnek egyaránt.¹¹ Tétélesen azt, hogy ha halott van, akkor ott trauma van, és el kell kezdeni a gyászmunkát valamilyen irányba. A szülő elvesztése valamilyen érzelmi reakciót kellene, hogy generáljon, haragot, önvádat vagy self destruktív hajlamot.¹²

Vegyünk egy konkrét filmes példát. *A régi város* (Manchester by the sea. Kenenth Lonergan, 2016) című filmben a főszereplő egy gyászába zárkózott férfi, akit súlyos önvád kísért a gyermeke elvesztése miatt. A férfi egy szuterén lyukban lakik, és szándékosan távol tartja magát az emberektől, amíg nem kap egy értesítést a bátyja haláláról, aki kamasz fia gyámjának őt jelölte ki. A férfinak vissza kell utaznia a városba, ahová csak gyász és büntudat kapcsolja, és valahogy újra magára kell öltenie az apa szerepét, és felvennie a kapcsolatot egy kamasz fiúval, aki maga sem tudja, hogyan kell feldolgoznie apja halálát. Ez az egyik szálon melodráma a másik szálon coming of age film, és a történet mindkét szála a veszteség körül összpontosul. Két akarat csap össze: a férfi nem tudja, hogy mit csináljon, a fiú pedig úgy tesz, mint akit jól felkészítettek az apja elvesztésére, és tudja hogyan kell tovább élni a hétköznapokat. Már ebből is látszik, hogy merőben más az ábrázolási attitűd, mint a *Boldogok a sajtkészítők* esetében. Jelen esetben a gyász a narratíva mozgatórugója.

¹¹ vö.: Berlant, Lauren: *Cruel optimism*. Duke University Press. Durham, London, 2011. 152-159.

¹² vö.: Fehér M. István: *Sorseseemény és narratív identitás*. In.: *Magyar Filozófiai Szemle*. 59. évf. 11-40.

A *Boldogok a sajtkészítők* esetében úgy tűnik, mintha a halál nem érzelmi hatást kiváltó esemény lenne, hanem csupán strukturális átrendeződés:¹³ eddig volt apa, most nincs apa. Eddig volt valamennyi pénz, most nincs semmi, mivel valószínűleg a temetés felemésztette a gyerekek kevés tartalékát is. A családban az apa helye – minden hibája ellenére – a stabilitás pozíciója volt. Amikor ez a stabilitás a halálával eltűnik, hiány keletkezik. Ez a hiány nem engedi, hogy az érzelmi oldal előtérbe kerüljön. A film nem foglalkozik a szereplők érzelmi világával. Nem azért, mert nincsenek érzelmek, amelyeket megélnének, csak a körülményeik nem alkalmasak erre. Nincs rá idejük, nincs terük, és nincsenek fölösleges szavaik, melyekkel kifejezhetnék a gyász megrázkódtatását. Így az apa elvesztésével a keletkezett hiányt, a gyerekek számára sokkal inkább úgy kell értelmezni, mint költségvetési kérdést, nem mint a pater familias eltűnését a családi rendből. Ebben az aspektusában leginkább az olyan felnőttfilmekkel rokon, mint *A hallgatás törvénye* (Winter's Bone. Debra Granik, 2010), ahol mindenki tudja (a lelke legmélyén a főhős is), hogy drogdíler apja halott, mégis mennie kell, hogy megtalálja, mert az egész család fennmaradása a tét. És a lány képes még a rendkívül zárt közösséget is megbontani, felülírva a „síríg hallgatunk” törvényét, mivel a költségvetési tény erősebb hívószó a közösségi rendnél.

A *Boldogok a sajtkészítők*ben az apa halála a trauma helyett életmodell váltást hoz Totone világába. Az egyetlen, amely az apából hasznos a számukra, az nem más, mint a tradíció és a hatalmas tejforraló rézüst. Az apa elvesztése nem automatikus beavatódás a felnőtt létbe, hanem olyan döntési és túlélési kényszer, melyre nem érzelmi, hanem csak testi válasz adható. Muszáj dolgozni. A szülő kilépése a felelősség automatikus átruházását jelenti. Ha nincs már apa, akkor Totone-nak kell felkelnie reggel, hogy iskolába vigye hűgát, majd utána dolgozni menni, mosni, főzni stb. A *Boldogok a sajtkészítők* erre a folyamatra, a napi cselekvések automatizmusára mutat rá, és nem akarja feltárni a mögötte kavargó lelki történéseket. A film nagy része ezek alapján ismétlődő cselekvésekre épül: hajnali ébredés, tejszállítás, majd később tejlopás, gépies szexuális aktusok, tűzrakás, tejforralás, fölözés, súlyozás. Totone semmit sem tud a sajtról, mivel sosem érdeklődött az apja szakmája vagy a családi hagyományok iránt, de egy előadáson és a Youtube-videókban – melyeket tanulás gyanánt nézeget –, folyamatosan elhangzik, hogy a Comté-sajt elkészítése kemény fizikai munka, nagyfokú állóképességet és tűrést igényel a mestertől. Ott kell lenni, bírni a forró gőzt, belemeríteni a textíliát kézzel, hogy levegye a tej forralt fölét, verítékezní, majd mozgatni az érlelés végén elkészült sajtkorongokat, melyek átlagosan 55 kg körüliek. A test fizikai szenvedése a mesterség *sine qua non*-ja. Marcel Mauss ezt nevezi a test technikájának.¹⁴ Ellenben Totone és húga, illetve a két barát, akik segítenek a különböző folyamatokban, nem

¹³ vö.: Anne Rutherford: Film, trauma és az enunciatív jelen. Ford. Szalai Virág. *Apertúra*, 2020.tavaszi (https://www.apertura.hu/2020/tavaszi/rutherford-film-trauma-es-az-enunciativ-jelen/).

¹⁴ vö.: Mauss, Marcel: A test technikái. In.: *Journal de Psychologie* 32. évf. 3-4. szám. 425-446.

örökségként tekintenek arra, hogy belefolyhatnak a Comté-sajt készítésének hagyományába, nem érzik az ezer éves technika súlyát, csak azért csinálják, mert más jobb nem jut az eszükbe. Az ő rézüstjükben egyfajta hátrahagyott tradíció kavargó, melyet a kényszer, mint oltóanyag hűz össze.

A filmben a felnőtté válás így nem trauma okozta belső átalakulás, mely utat nyit a felnőttek világa felé, hanem testi beavatódás. Totone világa már az első képkockáktól kezdve nagyon is testi: a buli kedvéért meztelenre vetkőzik a tömeg előtt, próbál egyéjszakás kalandba bonyolódni egy éppen megismert lánnyal, legtöbbször póló nélkül, félmeztelenül mászkál, a testét használja, hogy tejet szerezzen a sajt készítéshez. Az első lépése a beavatódás útján, hogy fel kell vennie a munka ritmusát, igazodni kell az időhöz, és testét fel kell készítenie a fizikai megterhelésre. A történet kezdetén ezekből egyikre sem képes: lassan dolgozik, folyton késik, és akkor is másnapos, nem bír el nehéz dolgokat, mire hazaér, teljesen kimerül, és nem igazán tudja ellátni a hűgát. A sajt készítés folyamata is hasonlóan megterhelő a számára, még a legalapvetőbb megmozdulásai sem sikerülnek. A testi beavatódása során ezeket kell önazonosságként megteremtenie, ahogyan a hozzáértőktől látja, illetve, ahogy ködös emlékeiből vissza tudja idézni az apja mozdulatait.¹⁵ Ez szépen rímél Pierre Bourdieu habitus-elméletével, mely szerint a szubjektum a társadalmi tér és a fizikai tér, vagy a gyakorlat és a kényszerek metszéspontjában jön létre.¹⁶ Az apa halála utáni megváltozott térben Totone teste az, ami új világot alakít ki. Merleau-Ponty analógia alapján: a test a világban benne működik, és a jelentés a gyakorlati beágyazottságban keletkezik. A test nem kérdez (a film esetében nem gyászol), hanem belevettetik ebbe a világba, és alkalmazkodik.¹⁷ Maga a sajt készítés sem szimbolikus aktus, hanem időablakokra bontott (melegítés, szűrés, préselés, érlelés) automatizmusok sorozata, melynek elfogadása az egyetlen út Totone számára, hogy beavatódjon véglegesen a felnőtt világba, és képes legyen funkcionálisan átvenni apja helyét a családban.

¹⁵ vö.: Kalmár György: A test jelentése és jelentősége az elbeszélő filmben. In.: Korunk. 2025/9. (https://epa.oszk.hu/00400/00458/00730/pdf/EPA00458_korunk_2025_09-003-010.pdf).

¹⁶ vö.: Németh Krisztina: Társadalmi tér, fizikai tér és habitus: elméleti csomópontok és kutatási irányok. In.: Szociológiai Szemle. 33(2). 56-80. (https://real.mtak.hu/171514/1/56_80_03.pdf).

¹⁷ vö.: Merleau-Ponty, Maurice: Az észlelés fenomenológiája. L'Harmattan Kiadó. Budapest, 2020. 95-120.

4. Feldolgozó kérdések

- Hogyan éreztél magad a film nézése közben?
- Hogyan éreztél magad a film megtekintése után?
- Mit gondoltál a főszereplőről a film elején? Szerinted mi változott benne az apja halála után?
- Úgy éreztél, hogy hiányzik a filmből a gyász, vagy egyéb érzelmi reakciók, melyek segítenének eligazodni a film érzelmi terében?
- Totone vajon fel akart tényleg nőni a filmben, vagy kényszerű választás elé került?
- Mit gondolsz, a sajtókészítés mit jelent a főszereplők számára?
- Éreztél úgy, hogy bizonyos dolgok nincsenek kimondva a filmben, melyekre kíváncsi voltál? Vagy úgy éreztél, hogy ezeket a dolgokat elég csak megmutatni?
- A testvérpárnak milyen lehetőségei akadhatnak a jövőre nézve?
- Totone megváltozik valamiben? És ha igen, akkor mi lehet az?
- Hogyan értelmezték a film zárlatát? Nem baj, hogy továbbra sincs szinte semmi kimondva?