

PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM

BÖLCSÉSZETTUDOMÁNYI KAR

**„NŐK, SZEREPEK, FILMEK” – A FILMKLUB
MENTÁLHIGIÉNÉS HATÁSAI**

SZAKDOLGOZAT

Konzulens:

Dr. Révész György, egyetemi docens

PTE BTK Pszichológia Intézet

Intézetigazgató helyettes

Általános- és Evolúciós Pszichológia Tanszék

Készítette:

Kiss Éva

Mentálhigiéné és közösségi

segítés szak

Pécs, 2014.

TARTALOMJEGYZÉK

1. BEVEZETÉS	3
2. A MENTÁLHIGIÉNÉ KIALAKULÁSA, FOGALMA ÉS JELENTŐSÉGE	7
3. A FILMKLUB CÉLJA	12
4. NŐI SZEREPEK	13
4.1 Történeti áttekintés.....	13
4.2 Fejlődéslélektani áttekintés.....	16
5. A FILMBEFOGADÁS	21
5.1 A film és a néző kapcsolata.....	21
5.2 Csoporthatások – a befogadás és reflexió szintjei.....	25
6. A FILMKLUB LÉTREJÖTTÉNEK KÖRÜLMÉNYEI, MÓDSZER, SZERVEZŐDÉS, FILMVÁLASZTÁS	27
7. ÖSSZEJÖVETELEK	
– FILMELEMZÉS ÉS FELDOLGOZÁS AZ ÜLÉSEKEN	30
7.1 A legszebb dolog (Un heureux événement, 2011).....	30
7.2 Tökéletesség és örület - A fekete hattyú (The black swan, 2010).....	37
7.3 Elemészt a múlt - Pippa Lee négy élete (The Private Lives of Pippa Lee, 2009).....	48
7.4 Identitás és intimitás - Az órák (The hours, 2002).....	55
8. KONKLÚZIÓK AZ ÜLÉSEKRŐL, A MENTÁLHIGIÉNÉS HATÁSOK ÉRTÉKELÉSE	66
9. ÖSSZEFOGLALÁS	70
IRODALOM	72
I. SZÁMÚ MELLÉKLET	74
Beszámolók a filmklub élményekről	74
II. SZÁMÚ MELLÉKLET	79
Fotók a filmekről	79

1. BEVEZETÉS

Egészen kicsi gyermekkoromtól fogva rabul ejtenek a történetek, legyenek akár könyvben megírva vagy vászonra vetítve. Eleinte a szüleim által felolvasott, majd a TV-ben látott mesékbe merültem bele, később magam válogattam, milyen könyvet olvasok vagy épp milyen filmet nézek. Választásaim mindig olyan művekre estek, amelyek az életkoromnak megfelelő problémát jártak körül, vagy épp egy-egy nagy álmomat, vágyamat teljesítették be egy hosszú pillanat erejéig. Az ilyen történeteket a fantáziámban sokszor tovább is játszottam, ami egy – a mindennapokon túli – másik világot jelentett a számomra, melyből erőt merítettem a mindennapi problémákkal való megküzdéshez. Az irodalom és a filmművészet szeretete azóta sem hagyott bennem alább, szabadidőm nagy részét a mai napig ennek szentelem. Az idők folyamán arra is rájöttem, hogy az alkotások élvezeti értéke nagyobb, ha a hozzájuk kapcsolódó gondolataimat barátaimmal is megosztom. Volt szerencsém több alkalommal is részt venni a neves pécsi pszichoterapeuta, Dr. Stark András filmesszéin is, melyek kivétel nélkül mindig lebilincseltek.

Hosszú ideje foglalkoztat a kérdés, hogy bizonyos művészeti alkotások – elsősorban az irodalom és a film – milyen hatást gyakorolnak a mű élvezőjére. Az egyetem elkezdése előtt leginkább az alkotások rám gyakorolt hatásán szoktam gondolkodni úgy, hogy egy-egy számomra érdekes és tanulságos regényről vagy filmről elemzést készítettem, ami valójában csak azt tükrözte, amit nekem jelentett az adott mű, mindenféle szakmai háttérismeret nélkül. A mentálhigiénés képzés során elsajátított ismeretek és szemlélet alapján viszont elkezdett ez a téma tágabb értelemben is foglalkoztatni. Az irodalmi műveket már jó ideje használják a pszichoterápiában (biblioterápia), a filmek ilyen jellegű alkalmazása még gyerekcipőben jár, de egyre inkább elterjedőben van (pl. addiktológiákon, serdülő csoportokban, stb.). Ezen tevékenységek során az alkotás az egyént és a csoportot is érinti egyszerre, hiszen a csoport közösen dolgozik vele, hatásai viszont egyéni és csoportszinten is jelentkeznek.

2013. januárjában kezdtem el egy filmklubba járni, amit barátnőm, Dr. Babrik Zsuzsanna gyermekpszichiáter és családterapeuta kolléganője, Gaál Boglárka szerveztek. Én egyrészt filmimádóként másrészt mentálhigiénés hallgató szerepben vettem részt az összejöveleteken, nem titkolt célom volt, hogy szakmai tapasztalatot is szerezzek a filmekben megjelenő lélektani folyamatok elemzése és a csoportos feldolgozás által. A filmklub egy

konkrét téma, a női szerepek kérdése köré szerveződött, a filmek ennek megfelelően célzottan kerültek kiválasztásra. Mindjárt az első alkalom magával ragadott, így mind az öt vetítésen részt is vettem és nagyon jótékonynak éreztem, hogy a filmek mentén kielemezgettük a nők életében felmerülő szerepkonfliktusokat, továbbá a nők és nők, férfiak és nők, anyák és lányok kapcsolatait, a felmerülő problémákat és ezek lehetséges megoldásait, érdekesek és elgondolkodtatók voltak a filmekben megjelenő fejlődési krízisek és pszichológiai problémák is. Összességében úgy éreztem, hogy rendkívüli lelki-szellemi élménnyel gazdagodtam a filmek és a csoport által, néhányszor valódi katarzist éltem át.

Ez az élmény adta az ötletet ahhoz, hogy megvizsgáljam a filmklub mentálhigiénés hatásait a jelen dolgozat keretein belül. A filmes csoportok jótékony befolyása vitathatatlan, hiszen a mentális betegek gyógyításban kiegészítő terápiaként alkalmazzák a filmeket, ez viszont nem egy terápiás csoport, így most leginkább arra vagyok kíváncsi, hogy az egészséges személyek esetében van-e bármilyen mentálhigiénés hatása a közösségi filmnézésnek és feldolgozásának, és ha igen, akkor ezek a hatások miben nyilvánulnak meg.

Ennek megfelelően az alábbiak szerint fogalmazom meg kutatói (elméleti) kérdésemet és a hozzá kapcsolódó hipotézisemet:

Kutatói (elméleti) kérdés: A filmklubnak van-e mentálhigiénés hatása a résztvevőkre, amennyiben igen, miben nyilvánul ez meg?

Hipotézis: A gondosan kiválasztott filmek köré szerveződött filmklub a lelki egészséget pozitív irányban befolyásolja, mentálhigiénés protektív és preventív hatással bír, mely a következőkben nyilvánul meg:

1. A jól megválasztott film már önmagában jó hatással van annak befogadójára, hiszen – ahogy azt az analitikus filmkutatások (lásd később) is bizonyítják, a néző belemerül a történetbe, érzelmei felszabadítódnak, át- és feldolgozhatóvá válnak az értelmezés során. Jó esetben azonosulunk egy szereplővel, empátiát érzünk mások iránt, a tartalmak megértése során katarzist élhetünk át. Mindezeket túl a film nagyon hasonlít az álomra, ebből következően „királyi út” lehet a tudatunk és a tudattalanunk között. A filmek sokszor jelenítenek meg fejlődési kríziseket, pszichológiai problémákat, a karakterek és élethelyzetek mentén önmagunk megértéséhez és jobb megismeréséhez kerülhetünk közelebb. Az érzelmek pedig könnyebben tudatosíthatók, átélhetők,

értelmezhető és feldolgozható eltávolítva, hiszen nagy általánosságban nem szeretünk ezekkel szembenézni, a film kapcsán és segítségével viszont távolabbról szemlélhetők, így sokkal könnyebb foglalkozni velük. Rengeteg ismeretet szerezhethetünk továbbá életünk mozgatórugói, az emberi kapcsolatok dinamikájáról, ami elgondolkodtat saját kapcsolatainkon, akár még a hibáink felismerésében is segít, tehát tágabb, közvetett hatása is van saját kapcsolatainkra.

2. Egy másik vonulata a mentálhigiénés hatásnak a csoportban keresendő. Az együttes filmfeldolgozásban mindenki hozzáteszi a saját olvasatát a látottakról, jó esetben beleadja önmagát, ami szintén segíti az önismeretet, de egymás és a különböző vélemények megismerését is, valamint fejleszti a kommunikációt, hiszen többször előfordulnak véleménykülönbségek és ezeket is meg lehet/kell tudnunk osztani, beszélni egymással. A fentiekén túl nagyon jó hatású megélni azt, hogy nem vagyunk egyedül bizonyos félelmekkel vagy problémákkal (itt pl. a női szerepek sokszínűsége és a szerepkonfliktusok kapcsán). Itt jelenik meg a társas támogatás, mint protektív tényező. Ráadásul a beszélgetések különböző megoldásmintákat is kínálnak a problémákra.

3. A mentálhigiénés hatások harmadik vetülete a pszichoedukáció és a pszichológiai kultúra fejlesztése, amire szerintem nagy szükség lenne sok fórumon, mivel a társadalomban ez nagyon alacsony szintű. Sajnos még mindig az a vélekedés, hogy aki lelki problémákkal küzd, az bolond, ezt a filmklub remekül eloszlatja, mert a beszélgetések során a kép sokkal árnyaltabbá válik. Tabukat is döntöget pl. az öngyilkosságról és a mentális betegségekről. Felhívja a figyelmünket a bajok megelőzésére, korai felismerésére és a segítségnyújtásra. Ezeken túl leckét kapunk fejlődéslelektanból, az életciklusokról, ill. az ezekkel kapcsolatos krízisekről is.

4. Összességében pedig a fent említett három vonulat összeadódik: lelki működésünkre hat a film és hat a csoport egyenként is, de összeadódva, valamint kiegészülve a pszichoedukációs funkcióval véleményem szerint nagyon hatékony eszköze lehet a lelki egészség védelmének. A befogadás – beleélés – csoportos feldolgozás folyamata mélyíti önismeretünket, mely hosszabb távon személyiségfejlődést eredményez. Az önismeret pedig nem csak önmagunkban segít eligazodni, hanem a másik ember motivációit, cselekedeteit is könnyebben megértjük ez által, a csoport

(együtt)működésének hatására pedig javul kommunikációs készségünk. Az említettek mind elősegítik a világban való jobb eligazodásunkat, alkalmazkodásunkat.

Módszeremet tekintve a dolgozatom esszé jellegű, elemző írás, ezért kutatói kérdésem is elméleti kérdés, melyre a válaszokat az olvasott szakirodalmakra és a filmklub ülésein megélt gyakorlati, személyes tapasztalataimra valamint a résztvevők visszajelzéseire alapozom. Ez utóbbit tekintve három résztvevő – irányított kérdésekre adott – beszámolóját is csatolom I. számú mellékletként. Munkám két nagyobb fejezetből tevődik össze. A bevezetést követően az elméleti részben röviden bemutatom a mentálhigiéné fogalmát, alkalmazási területeit és jelentőségét, valamint kitérek itt a magyar társadalom pszichológiai kulturáltságára is. Ezek után ismertetem, hogy a filmklub, amiben részt vettem, milyen céllal jött létre, s mivel fő témaköre a női szerepek és a sokszínűségből adódó szerepkonfliktusok, valamint az ezekből adódó lelki problémák kérdése, ezért egy történeti és fejlődéslélektani áttekintést is nyújtok a női szerepekről, illetve azokról a fejlődési ciklusokról és ezek kríziseiről, melyek a női lét szempontjából rizikótényezőt jelentenek bizonyos mentális problémák megjelenését tekintve. Ezt követi az utolsó elméleti szakasz a filmbefogadásról számos kutatási eredményt alapul véve (a teljesség igénye nélkül), majd a csoportos műfeldolgozásról és a kettő együttes hatásairól írok. A dolgozat második nagy fejezetében pedig bemutatom a filmklub szervezésének, létrejöttének körülményeit, majd a levetített filmeket, elemzést készítek magukról a filmekről és a csoportban lezajlott feldolgozásukról egyenként, majd összegzem a megállapításaimat. (A dolgozat terjedelmi megkötöttségei miatt az öt filmből a filmekben megjelenő tartalmak árnyaltsága és a személyes véleményem alapján négyet választottam ki az írásomban való felhasználás céljából.)

Őszintén bízom benne, hogy a vizsgálódásom és a levont következtetések hasznosnak bizonyulnak nem csak a dolgozat szempontjából, de tágabb, mentálhigiéné vonatkozásokban is, melyre alapozva a későbbiekben népszerűsíteni tudom majd a filmklubot, mint önismeret- és személyiségfejlődést eredményező, ezzel együtt remek szórakozást nyújtó tevékenységet.

2. A MENTÁLHIGIÉNÉ KIALAKULÁSA, FOGALMA ÉS JELENTŐSÉGE

Amikor jelentkeztem a Pécsi Tudományegyetem Bölcsészkarának mentálhigiéné és közösségi segítség képzésére és erről beszámoltam ismerőseimnek, kollégáimnak, sok esetben elhangzottak a kérdések: „*Ez meg mit jelent?*” „*Miért jelentkeztél?*” „*Mit akarsz ezzel kezdeni?*” Ha végiggondolom, hogy akkoriban mit válaszoltam és most mit válaszolnék, a képzés során elsajátított ismeretek és szemléletmód alapján egész biztosan sokkal árnyaltabban ki tudnám fejteni a gondolataimat. Eleinte csak annyit feleltem: *lelki egészségvédelem*, de nem igazán értették, mit is takar a kifejezés. Talán még én sem értettem teljesen, csak valamilyen megfoghatatlan érzés formájában volt jelen bennem, hogy rendkívüli módon érdekelnek a lélektani folyamatok és mennyire jól esik segíteni másokon, hiszen ha az emberek boldogabbak, az kihat az egész életükre. Szerettem volna pszichológiát tanulni inkább, de ez több okból kifolyólag nem valósult meg, ezért kezdetben a mentálhigiénét egyfajta pótmegoldásnak gondoltam. Aztán ahogy hallgattam az előadásokat, a véleményem gyökeresen megváltozott, hiszen egy komplett szemléletmódot sikerült elsajátítanom. Mindezek persze azt is tükrözik, hogy az átlagember milyen szegényes ismeretekkel rendelkezik az emberi lélekről, ennek működéséről és főleg arról, hogy a kiegyensúlyozott működés milyen nagymértékben kihat az egész életünkre. Mert hiába a jó munka vagy az anyagi javak – hiszen korunk emberének sajnos ez a legfontosabb -, ha pszichénk nincs rendben, az emberi kapcsolataink elsivárosodnak, problémásak vagy épp egyáltalán nem működnek. Ezen kívül fontos kiemelni, hogy korunkban egyre inkább nő a szakadék a társadalom gazdag és szegény rétege között, melynek alapja az anómia, okai pedig társadalmi, politikai gazdasági folyamatokban keresendők. Sajnos a magyar társadalom pszichológiai kulturáltsága rendkívül alacsony fokú, melynek hátterében számos tényező áll és ez kihatással van a mentális egészségre is. Kiemelném az általános értékválságot, az individualizálódást és azt, hogy egyre kevesebben fordulnak a vallás felé, pedig protektív szerepe megkérdőjelezhetetlen. Az összes okot szinte lehetetlen felsorolni, de úgy gondolom, ez már a születés előtt kezdődik, utalnék ezzel a transzgenerációs szemléletre (párkapcsolatok, gyermekvállalás anomáliái). Szülés után aztán az édesanyák kénytelenek korán visszamenni a munkahelyükre és kisbabájukat bölcsődébe adják, majd az óvodában a gyermeknek már fontosabb a számolás és kötelező fejlesztés, mint az önfeledt játék, az iskola pedig lexikont akar csinálni a gyerekekből, a felnőtté váláshoz szükséges egyéb képességek és készségek fejlesztése hiányzik. Érdekes módon az önismeretet, empátiás készséget, a kommunikációt, a

stresszhelyzetek kezelését sehol sem tanítják, ami természetesen szintén bonyolult társadalmi probléma. A tanárképzésben is átalakításra lenne szükség, a saját alapvégzettségem is jó példa erre, hiszen kevés órában tanultunk némi fejlődéslelektant, ami leginkább arról szólt, melyik korban milyen érettségi fokot ér el a gyerek szellemileg és fizikálisan, de a lelki fejlődés szakaszairól szinte egy szó sem esett. Az iskolai tapasztalatok pedig kihatnak a felnőttkorra, ahol a pénz, a hatalom, a rivalizáció akár mások elnyomása által válik lényegessé, a kisebb és közepes vállalkozások számának csökkenésével, illetve a sok multinacionális cég elterjedésével pedig megszűnőben van a munkahelyeken minden, ami emberközeli, és ez elég elszemélytelenedő jövőképet tár elénk. Néhány helyen látni vélek némi javulást, pl. az iskolapszichológusok intézményének bevezetésével, de sajnos más fontos intézmények nem fejlődnek, utalnék ezzel most az egészségügyre. Sok helyen lehet már hallani, olvasni a bio-pszicho-szociális (és már a bio-pszicho-szocio-spirituális) modellről, de egyelőre ez számomra utópiának tűnik, mert ehhez már a szakemberképzésben hiányzik az alap. A fentiekén túl pedig még mindig az a közfelfogás, hogy aki bármilyen mentális problémával küzd, az bolond. Még mindig magas az öngyilkosságok és szuicid kísérletek száma hazánkban, pedig az emberi lélek működéséről szóló ismeretek segíthetnének az akár tragikus véget is veszélyként magukban hordozó mentális problémák megelőzésében és felismerésében, illetve az egészséges életvitel támogatásában. Tehát nyilvánvaló, hogy életünk minden területén egyre inkább szükség van mentálhigiénés programokra, segítségre.

A következőkben a szakirodalomban olvasottak alapján szeretném bemutatni a mentálhigiéné kialakulását, fogalmát és jelentőségét. A szakirodalom a mentálhigiéné kialakulását Clifford Beers (1908) nevéhez fűzi (Buda, 1998). Beers két esztendőn át volt elmebetegek házában, ahol élményei hatására elhatározta, hogy egy könyvet ír az itt eltöltött idő során tapasztaltokról. Célja az volt, hogy mindent megtegyen azért, hogy minél kevesebben jussanak az ő sorsára, mellyel elindította a mentálhigiéné mozgalmát. A változás következő nagy lépését a közegészségügy, a higiéné modellje hozta el, mely javította az emberek egészségi állapotát. Ennek következtében alakult ki az elgondolás, hogy a mentális egészség területén is hasonló változásra lenne szükség. Eleinte a mozgalom előterében a prevenció állt, a harmincas évektől – a szifilisz gyógyíthatóságának kezdetétől – megváltozott a megbetegedések és halálozás összetétele, sokkal inkább előtérbe kerültek az ún. nagy pszichiátriai kórképek, a depresszió és a skizofrénia, melynek okáról akkoriban azt gondolták, hogy genetikai eredetű. A fasiszta Németországban genetikai megelőzés címszóval először sterilizálták a betegeket, majd később körülbelül 400 000 elmebeteg kiirtását hajtották végre,

melynek következtében az akkori prevenciós ideológiájú mentálhigiénés mozgalom fel is oszlott (Buda, 1998).

A mentálhigiéné az egykori szocialista országokban a pszichoanalitikus befolyás miatt szinte tiltottnak számított, helyette a *pszichoprofilaxis* fogalmat használták, a II. világháború után pedig inkább a gyógyítás került előtérbe a megelőzéssel szemben (kuratív medicina virágzása) (Buda, 1998). A hatvanas évektől kezdődően viszont fejlődésnek indult a pszichoterápia. Magyarországon csak 1980-ban alakulhatott önálló pszichiátriai társaság, eddig az időpontig a mentálhigiéné is feledésbe merült, hiszen a korszakban a pszichiátriát – különösképpen a pszichoanalízist – áltudománynak tartották és ezért tiltották is. A szakmai lázadást a nyugati minta támogatta, előtérbe került a pszichoterápia és a pszichológiai tanácsadás (counselling). Megfogalmazódott a betegségek korai lélektani terápiája, illetve a korai és a megelőző kezelésbe vétel. A pszichológiai célkitűzések megfogalmazódtak a pedagógiai és a munkahelyi lélektan területein is, a klinikai szakirány pedig a pszichoterápiát erősítette. A hetvenes években elindultak a közösségi terápiák és a közösségfejlesztő módszerek, és mivel a társadalmi problémák hatásaként megjelenő devianciák miatt rossz lelki egészségűnek ítélték meg a magyar társadalom helyzetét, a megelőzést tűzték ki célul. Mindezek hatására hoztak létre mentálhigiénés intézeteket (Buda, 1998). A rendszerváltás után tehát a mentálhigiéné a lelki egészségvédelmet, a segítő szakmák fejlesztését, a fejlesztő nevelést tekintette célkitűzéseinek, ennek következtében három jelentős folyamat indult be.

1. A posztgraduális formában elindított mentálhigiénés képzés, mely során a tanácsadás és a terápia különböző módszereit hangsúlyozták és az önismeret elmélyítését segítették.
2. A mentálhigiéné támogatást kapott, ennek következtében elterjedtek az elsődleges célként öngyilkosság megelőzést hirdető lelki elsősegélynyújtó telefonszolgálatok, továbbá krízisintervenciós ambulanciák nyíltak.
3. 1995-től pedig elindult a Veér András nevéhez fűződő országos mentálhigiénés program (Buda, 1998).

Veér András tett először kísérletet a mentálhigiéné fogalmának meghatározására: „... *a mentálhigiéné nem csupán a pszichés megbetegedések és magatartászavarok megelőzése, hanem lelki egészségvédelem is, mégpedig pozitív értelemben, mindazoknak a folyamatoknak és intézkedéseknek összessége, amelyek az emberi személyiséget és közösségi kapcsolatokat erősebbé, fejlettebbé, magasabb szervezettségűvé teszik. A mentálhigiéné fogalmával*

kifejezhető egy-egy ország, régió, társadalmi réteg vagy közösség lelki egészségének állapota, de az az intézményrendszer és programrendszer is, amely annak javítására hivatott.”(Veér 1989 in Buda, 1998: 11-12. oldal). Kézdi Balázs a fogalom lényegét a szemléletmódban látja. Ezen meghatározások szerint tehát a mentálhigiéné lényege a prevenció. A prevenciónak három szintje van. Az elsődleges megelőzés a hangsúlyt a kóros folyamatok elindulásának megakadályozására helyezi. A másodlagos prevenció során a már elindult kórfolyamat megállítása a cél (pl. korai kezelésbe vétel), a harmadlagos prevenció esetében pedig a betegség szövődményeinek elhárítása, az életminőség javítása és a relapszus megakadályozása (Buda 1998).

Fontos és rengeteg lehetőséget magában hordozó iránynak tartom a pozitív mentálhigiéné, mivel a személyiség rendszerjellegének fejlesztése a lényege, azaz képessé tenni az embereket arra, hogy minél ellenállóbbá váljanak a káros hatásokkal szemben. Célja a fejlődési feladatok megoldása, jó emberi kapcsolatok kialakítása, az önismeret fejlesztése, mindezek által minél reziliensebb személyiség kialakítása. A reziliencia egyfajta lelki rugalmasságot jelent, amikor az egyén a különböző lelki megrázkódtatások után viszonylag hamar képes visszanyerni eredeti jó lelkiállapotát. A pozitív mentálhigiénének célja összességében az ember énhatékonyságának (self-efficacy) növelése, mely fogalom az egészségpszichológiából ismert. Mindez tehát nem a prevencióról, hanem az ún. egészségpromócióról szól, mely egy paradigmaváltást jelent a mentálhigiénében. Az egészségpromóció ugyanis nem arra a kérdésre ad választ, hogy hogyan ne legyünk betegek, hanem arra, hogy hogyan maradjunk egészségesek. A WHO az alábbiak szerint fogalmazza meg az egészségpromóció lényegét az ún. Ottawa Charter elnevezésű állásfoglalásában (1987): *„...az egészségpromóció olyan folyamat, amely képessé teszi az embereket, hogy fokozzák kontrolljukat egészségük felett, illetve javítsák azt. A teljes testi, lelki és szociális jólét állapotának elérése érdekében az egyén vagy a csoport képes kell legyen azonosítani és megvalósítani célkitűzéseit, kielégíteni szükségleteit és vagy megváltoztatni környezetét, vagy megküzdeni azzal... az egészségpromóció nem csupán az egészségügy felelőssége, hanem az egészséges életmódon át terjed ki a jólétiig.*” (WHO, 1987 in Buda, 1998: 14. oldal). Az egészségpromóció célja az egészségügy társadalmi képviselője, a kollektív felelősség okán. Előnyei megkérdőjelezhetetlenek, költséghatékony, hatása multiplikatív, hiszen a szemlélet az interperszonális kapcsolatokon keresztül örökítődik tovább. Mindemellett hosszútávon fenntartható eredményekkel rendelkezik.

Láthatjuk tehát, hogy a mentálhigiéné egy nagyon összetett fogalom és terület, holisztikus szemléletmódot igényel. Területei kiterjednek a családi élettől a gyógyításon át egészen a politikáig (Kézdi, 1993 in Buda 1998). A mentálhigiénés programok - pl. egészségügyi felvilágosítás, egészségnevelés, készségtréning, csoportmunka, önségítés, hálózatépítés, közösségfejlesztés, tanácsadás, közösségi aktivitások szervezése, stb. – pedig elősegítik a lelki egészség fenntartását az egyének és a közösségek életében is. Úgy gondolom, hogy a dolgozatom témáját adó filmklub is egy ilyen mentálhigiénés hatást magában hordozó közösségi fejlesztő aktivitás, ami persze csak egy kis láncszem a lelki egészség védelmének nagy gépezetében, de a sok apró láncszem mind része az egésznek, mind értéket tesz hozzá.

3. A FILMKLUB CÉLJA

Ebben a szakaszban röviden ismertetem, hogy a „Nők, szerepek, filmek” nevet viselő filmklub milyen céllal jött létre. A szervezés körülményeiről a későbbiekben egy külön fejezetben – dolgozatom gyakorlati részének bevezetésében - írok.

A filmklub létrehozóinak elsődleges célja az együttes műélvezetben és feldolgozásban rejlő lehetőségek népszerűsítése, másrészt az emberi lélekről szóló ismeretek bővítése, ami – valljuk be őszintén – nem erőssége korunk emberének. A tervek szerint a női szerepekről szóló ciklus egy több cikusból álló vetítéssorozatnak csupán egy része. Ebben a szakaszban a szervezők női közönséget szólítottak meg azzal a céllal, hogy különböző filmekben keresztül bemutassák a női szerepek sokszínűségét, az ebből adódó szerepkonfliktusokat, a nők életében jellemző fejlődési és egyéb kríziseket, különböző lélektani helyzeteket, esetlegesen megjelenő mentális zavarokat. Majd a vetítéseket követően a csoport a filmekben felmerülő – és életünkben is jelenlévő - problémákat irányított beszélgetés segítségével együttesen, a csoporthelyzet jótékony hatásaival átszöve tudja feldolgozni. A folyamat során a résztvevők a saját életükre vonatkoztatva is levonhatják a következtetéseket, bizonyos kérdéseikre, gondjaikra megoldást találhatnak. Ehhez persze szükség van bátorságra, hiszen a feldolgozás során elengedhetetlen, hogy önmagunkba tekintsünk a felszín oly könnyű meglátásán és megítélésén túl, ami persze nem megy mindenkinek, mert valljuk be, könnyebb a külvilágot hibáztatni megromlott kapcsolatainkért, életünkért, mintsem hogy kicsit belül is vizsgálódjunk. Nem titkolt és nagyon fontos cél tehát rávenni az embereket az önreflexióra, ami hihetetlenül eredményes, ha mégis sikerül, mivel a külvilág megváltoztatása lehetetlen feladat, ha viszont a változást önmagunkból, önmagunkban indítjuk el, alkalmazkodóképességünk is javul, ami komoly fejlődést jelent életünk menedzselésében. Végül, de nem utolsó sorban a létrehozóknak az is szándékukban állt, hogy egy csoportot hozzanak össze hasonló érdeklődési körű emberekből, őket esztétikai, lélektani élményekkel gazdagítsák, valamint segítsék a kommunikációfejlesztést és kapcsolatépítést is, mely mind elősegíti lelki egészségünk megőrzését.

A következőkben történeti és fejlődéslélektani szempontból írok egy áttekintést a női szerepekről, hogy érthetővé váljon, miért is olyan bonyolult és összetett nőnek lenni és miért tartom olyan fontosnak, hogy ez a filmklub létre tudott jönni.

„A nő ereje és gyengesége egyaránt biológiai mivoltával áll szoros összefüggésben.

Az asszonyi testben fogan, növekszik, benne valósul meg

a mindmáig legtökéletesebb emberi alkotás: az ember.”

(Lux Elvira)

4. NŐI SZEREPEK

4.1 Történeti áttekintés

Régen a nő társadalmi szerepét az anyasága, termékenysége határozta meg. A hosszú – fizikális és szellemi – elzártság kisebbségi érzést plántált a nőkbe, erejüket viszont mégsem törte le. A nő ereje és gyengesége biológiai mivoltával áll szoros kapcsolatban. Mint a kilenc hónap alatt gyermekét, úgy várja ki az idők során egzisztenciális és szellemi felemelkedését. (Lux, 1982)

A mai társadalomban a nőknek sok szerepben kell helyt állniuk, melyek számos bonyodalom forrását jelentik. A női szerepek fejlődése új igényeket hordoz magában, míg a régiek is megmaradtak, hiszen a gyermekszülés és -nevelés még ma is a nőkre hárul, csakúgy, mint a család összetartása. Az alábbiakban a női szerepek történetének alakulását szeretném bemutatni, a folyamatot, amely az anyaságtól a szerepek garmadájaig vezet.

Az őskor asszonyai nagyon keményen dolgoztak napkeltétől napnyugtáig, és többségük a harminc éves kort sem élte meg. A Willendorfi Venus elnagyolt arányú alakját tekintve egyértelmű, hogy a telt idomok, főleg a termékenységet sugalló mell és csípő jelentették a vonzerőt az őskori férfi számára (és a fizikai erőt is, hiszen ez a nőtípus volt a táplálékszerzés és a túlélés szempontjából előnyben és jelentett hasznot a társadalomnak). Az akkori emberek istennőket tiszteltek, egyfajta „Földanyát” vagy „Anyaiszennőt”, és ez alapján az is gyanítható, hogy az őskori nő nagyon fontos szerepet játszott a társadalomban. Sőt, sok helyen matriarchális, azaz anyajogú társadalom alakulhatott ki, amelyben a döntéseket is a nők hozták. A matriarchatus létezését a régészek a görög mítoszokra alapozzák (ráadásul egyes törzsi kultúrákban ma is fellelhető).

Vannak, akik bizonyítottnak találják, míg mások megkérdőjelezzik az anyajogú társadalmak létezését, mindenesetre az biztos, hogy a legtöbb kultúrában már az őskor társadalmi szerveződéseiben a patriarchatus vált jellemzővé. Ebben az időszakban az embernek küzdenie kellett a táplálékszerzésért, a fennmaradásért. Mindez alatt a küzdelemnek

nem a mai, tágabb jelentése értendő, hanem a szó eredeti, fizikai küzdelmet kifejező jelentéstartalma, hiszen komoly fizikai erőfeszítést és ügyességet igényelt a zsákmányszerzés vagy éppen a vadállatok támadásai elleni védelem. A nő biológiai „gyengesége” (menstruáció, szülés, gyermekágyi időszak, stb.) miatt inkább veszélyt jelentett, ezen kívül hátráltatta is a vándorlást. Ebben az időben nem voltak ritkák a csecsemőgyilkosságok sem. Miután az ember áttért a földművelő gazdálkodásra, jelentősebbé vált a nők szerepe, hiszen a föld megtartásához, az örökléshez örökösre, utódokra volt szükség. A növekvő családok eltartását csak a földterület növelésével tudták megvalósítani, melyet a férfi erejével szerzett meg, ez által pedig tekintélyre tett szert, mint erős, győzni képes férfi nem. Ezzel szemben a „gyenge nő” szerepe a szülésre, gyermeknevelésre, háztartásra és a ház körüli munkára korlátozódott.

Az európai kultúra gyökere a görög kultúrában ered. A görögök elsődlegesnek tartották az utód tiszta vérének megőrzését a tulajdonnal (föld, vagyon) szemben (lásd: Danaidák). Ödipusz király önbüntető ítélete is ide sorolható. A kor az apajogot előtérbe helyezi az anyajoggal szemben, a nő cselédsorba kerül, ezzel sorsa, alacsonyabb rendű mivolta kétezer évre megpecsétlődik. Arisztotelész ezt eszmeileg is megalapozza: „*a férfi a mozgás princípiuma, s ez a jobbik és istenibb princípium mindazon lényeknél, melyek születnek*” (Arisztotelész, in Lux, 1982: 20. oldal). A nő csak abban az esetben tud független lenni, ha anyai szerepet – mely gátolja a nők önmegevalósítását – nem vállal (lásd: Hetérák). Ezzel egy időben jelenik meg a prostitúció is. A patriarchatusban a nő nem örökölhet, vagyona előbb apjáé, majd a házasságkötéstől fogva férjéé lesz. A rómaiak esetében pedig a nő felett a férje, vagyona felett az apja rendelkezik. Viták esetén az állam a döntéshozó és hatalmának erősödésével párhuzamosan, *a nő érdekeinek védelme* felszín mögé rejtve a vagyont leginkább a köz javára ítéli meg. 178-ban törvény születik arról, hogy az anya után gyermeke és nem apai ágú férfirokona örököl, így ettől az időponttól kezdődően a nők is vagyonhoz jutnak, melyről az államnak tartoznak beszámolási kötelezettséggel. A világhódító rómaiak életében aztán a habzsolás veszi át az uralmat, elterjed a promiszkuitás, homoszexualitás és a prostitúció. Ezt a kereszténység oldja fel, az új hit ledönti a sok istent és bálványt. Az új vallás a Bibliára épül, melyben a nő a legfőbb bűn elkövetője (és nem melleleg a férfi oldalbordája). Az eredendő bűn alól Jézus Krisztus menti fel az embert, anyja pedig a szeplőtelen fogantatással Évát, s vele együtt az egész női nemet.

A lovagkorban a plátói szerelemnek a vallásos eredetű nőkultusz adja az alapját, ami a madonnaábrázolással a művészetben is megjelenik. Ebben a korban a szüzek és szentek az életüket eszméknek és eszmékért áldozták, mely által elkezdtek felemelkedni a férfiakhoz.

A feudalizmusban a nő sorsát a föld sorsa határozta meg. A feudum olyan földbirtokot jelent, amit a katonai szolgálatért cserébe adtak. Ennek következtében a nő ismét hátrányba került, hiszen nem lehetett földbirtoka, mivel csak a férfiak teljesítettek a katonaságban szolgálatot. A hűbérúr volt tehát a föld mindenestől, az ott élő nőekkel együtt. A szűz lányokkal történő első éjszaka eltöltésének joga is a hűbérurat illette (nem a férjet, akit szintén a hűbérúr választott ki a számára), a nő a birtok foglya volt testi-lelki értelemben. Feladata arra korlátozódott, hogy erős és egészséges katona-ifjakat szüljön, akik harcolnak a földért. Sorsa talán ebben a korban a legmostohább, legkiszolgáltatottabb. Függs a hűbérúrtól, aki dönt a házasságáról, illetve függ a férjétől is. Ebből a szörnyű állapotból a középkor végén a királyi hatalom megszilárdulása hoz némi enyhülést. A törvények megváltoztatásával a nők több jogot szereztek, önállóságuk nőtt, a birtokok családi birtokká váltak, özvegy és hajadon pedig saját vagyonát kezelhette. Egy-egy nő ekkor már a katonáskodást is vállalta, sőt akadt olyan is, aki lelkesítő hősiességével a férfiak csodálatát is kiváltotta (lásd: Jeanne d'Arc). *„A nő egyéni sorsa azonban – a régi korokban csakúgy, mint napjainkban – mindig anyaságával volt a legszorosabb kapcsolatban”* (Lux, 1982: 22. oldal). Az anyaság és az egzisztencia viszont már komoly szerepkonfliktust hordoz magában. Az írott emlékekben a fogamzásgátlás csak a 18. századtól szerepel (persze különböző – nem éppen legális és egészséges – módokon már ezt megelőzően is próbálkoztak). A házasságon kívül megsejt nőnek büntetés – sokszor halál – járt, fattya pedig a társadalom peremére került.

A történelem során kevés nő volt képes kiválni az elnyomásból, akiknek mégis sikerült, azok többnyire inkább valamilyen férfias tevékenységben tűntek ki. Ők általában elutasították vagy háttérbe helyezték anyaságukat (lásd: uralkodónők – Spanyol Izabella, Angliai Erzsébet, Katalin cárnő). Viktória és Mária Terézia voltak az elsők, akik leginkább képesek voltak anyai és uralkodói szerepeiket szintetizálni. (Viktóriának kilenc, Mária Teréziának tizenhat gyermeke született!) (Lux, 1982).

A XIX. századi ipari forradalom indította el a női emancipációt. Az elszaporodó gyárakban nők és férfiak már együtt dolgoztak. A proletárság kialakulásával a férfiak a nők mellé kerültek az elnyomásban, ezzel a nemek közti különbségek csökkentek, de el nem tűntek. Az 1900-as években aztán a nők elkezdtek harcolni jogaikért, a törvény előtti

egyenlőségért. Ez a mozgalom a feminizmus, melynek különböző irányzatai vannak és melynek egyik nagy alakja a filmklubban is felbukkanó Virginia Woolf. Amerikában a nők 1920-ban, míg Magyarországon csak 1945-ben kaptak szavazati jogot. Az emancipáció nagy vívmánya, hogy a férfiakhoz hasonlóan a nők is szabadon tanulhatnak és dolgozhatnak. Ez bővítette szerepeiket, melynek előnyei és hátrányai is egyaránt fellelhetők. A mai nő már megteheti, hogy egzisztenciálisan teljesen függetlenné válik szüleitől és férjétől, de még ma is nagyon gyakori az anyagi és még inkább az érzelmi rabság, ami valószínűleg mélyen a női nem történelméből ered, hiszen önbizalma megingott – vagy ki sem tudott alakulni – a hosszú elnyomás alatt. Érdekes és érdemes elgondolkodni azon, hogy szabadsága valódi szabadság-e. Korunkban a nő rengeteg szerepnek kénytelen egy időben megfelelni, ami csak részben külső elvárás, másrészt magának köszönheti ezeket a „*vívmányokat*”. Legyen egyszerre hűséges feleség, társ, jó szerető (aki mindig csinos és vonzó), tökéletes anya, vezesse a háztartást, menedzselje a család életét, mindemellett hozzon pénzt a házhoz. Valljuk be, ez azért elég sok, és nagy teher tud lenni, számos testi-lelki probléma forrása a szerepek nehéz összeegyeztetése. Valamennyit a férfi szerepek is változtak, hiszen ma már nem ritka, hogy a férj is kiveszi a részét a házimunkából és a gyermeknevelésből, de még így is a nőkre hárul több szerep és feladat. A gyermekét egyedül nevelő nő vagy férfi sem ritka már manapság az ezzel együtt járó szerepkonfliktusokkal és keveredésekkel együtt, illetve ma már az egyedül élő nőt is szinglinek hívják, mely inkább egy életstílust, mint magányt jelent. Láthatjuk, hogy a tradicionális női és férfi szerepek gyökeresen megváltoztak és folyamatos változásban vannak továbbra is.

4.2 Fejlődéslélektani áttekintés

A nőknek nem csak történelmük, de lelki fejlődésük is eltér a férfiakétól. A pszichoszexuális és a pszichoszociális fejlődésük is egy ponton belsőleg szétválak, mely nemi hovatartozásuk tudatának kialakulása idejére tehető. „*Pszichológiai értelemben a szerep olyan viselkedésmód, amelyet a társadalom egy-egy státus betöltésével kapcsolatban az egyéntől elvár*” (Lux, 1982: 34. oldal). A nemi hovatartozás tudata az éntudattal egyszerre alakul ki. A szüleitől, illetve közvetlen és tágabb környezetétől tanulja meg a gyermek a neméhez tartozó magatartás- és viselkedésmintázatot, ez adja az alapját a majdani szerepek elsajátításának. Ha jobban belegondolunk, ez ma már a születés előtt megindul kívülről, hiszen a szülők a fejlett vizsgáló eszközök segítségével a várandósság alatt megtudhatják a gyermek nemét, így a nemi szerepnek megfelelő ruhákkal, bútorokkal, játékokkal várják

gyermeküket. Ennek megfelelően a kislány szobáját például rózsaszínre festik, kislánys ruhákat és játékokat (pl. babát) vásárolnak a számára. Majd ahogy növekszik, a babázással korán tanulni kezdi a női (befogadó) és az anyai (gondoskodó) magatartásformákat. A fiúkkal ellentétben nekik elnézik a sírást, a nyafogást, a túlérzékenységet, ezzel a környezet szinte önkéntelenül kódolja benne a „gyengébb nem” szerepet. A lányok játékaikban az anyát utánozzák, majd jó esetben az ödipális korban (vö: Freud) azonosulnak vele, ezzel együtt női nemi szerepükkel, legyőzve a péniszirigységet és féltékenységüket az apa anya iránti szerelmével kapcsolatban. Amennyiben ebben a fejlődési szakaszban elakadás történik, az később súlyos párkapcsolati problémákhoz is vezethet (pl. apa korú partner választása). Az eriksoni fejlődéslélektanban ez a kezdeményezés vs. büntudat pszichoszociális krízist hordozó szakasz, ahol a három-négy éves gyermek érteni kezdi milyen szerepeket várnak tőle a felnőttek, játékaiban elkezd megjeleníteni a felnőtt világot. A korszak eredménye, hogy a gyermek kezdeményezővé válik, mind tevékenységeiben, mind kapcsolataiban. A szándék révén képes céljai felé törekedni büntudat, vagy büntetéstől való félelem nélkül. Felfedezi a nemek közti különbséget nemisége a családban megvalósított és integrált nemi szerepek alapján bontakozik ki. Ebben az életkorban alakul ki a lelkiismeret (felettes-én). A korszak negatív kimenetele lehet a büntudat (szándékolt, ténylegesen elkövetett vagy csupán elképzelt dolgok miatt). A család megfelelő segítséget nyújthat azzal, hogy példamutatással megtanítsa a gyereket mi a játék, hol kezdődik a valóság, segíti büntudatos érzéseit erős lelkiismeretű alakítani, utat nyit a lehetséges és elérhető dolgok felé.

A következő sérülékeny szakasz pedig a serdülőkor, ahol a feladat az identitás elérése és megszilárdítása (a szerepdiffúzióval szemben), melyben szintén nagy szerepe van az ellenkező nemmel való kapcsolatnak, ami ebben az életkorban cseppet sem zökkenőmentes. A serdülőkori szerelmek az identitás megszilárdítását szolgálják, hiszen a serdülő a másik nem által nyújtott tükörben látja önmagát. Milyen is egy serdülő lány önmagáról alkotott képe? Mindenképpen elmondható, hogy nagyon hullámzó, teljes mértékben az aktuális érzelmi állapotától függ. Teste rengeteg változáson megy keresztül ebben az időszakban. Menstruálni kezd, kialakulnak a másodlagos nemi jelleg jegyei, a tükörből egy furcsa, ráadásul pattanásos arc tekint rá vissza, cseppet sem hasonlít a megszokott, kedves, gyermeki arcra. Ezek mind ambivalens érzésekkel töltik el, külsejének változása gyorsabb, mint ahogy azt lelkében fel tudja dolgozni. Érdeklődik a másik nem iránt, viszont csalódik a korabeli fiúkban, akiket nagyon éretlennek talál, ezért sokszor inkább hősről, fehér lovon érkező hercegekről fantáziál, álmodozik. Közben pedig szüleiről is le kell válnia, ráadásul a pályaválasztás terhe

is nyomja a vállát. Cél, hogy ezt a rengeteg változást feldolgozza és az identitás megszilárdulásával a fiatal felnőttkorba lépve képes legyen az intimitáson, szenvedélyen és elkötelezettségen alapuló érett párkapcsolatra, valamit integrálni tudja magát a kultúra által felkínált valamely életpályába, kialakítson egy belső koherenciát és értékrendszert, ami sajnos sok esetben nem sikerül vagy épp problémás (Osváth, 2012).

Számos olyan nő fordul pszichológushoz vagy küzd magányosan azzal a problémával, hogy intelligenciája dacára ügyetlenül vezeti életét. Problémáik legtöbbször életünk mozgatórugói, maguk az emberi kapcsolatok, ezeken belül is leggyakoribbak a férfi-nő kapcsolat problémái. Szerelmek, házasságok vagy épp ezek hiánya, három- vagy négyszög kapcsolatok, stb. Az önismeret és önreflexió mindkét nemnél, de talán nagyobb súllyal a férfiaknál hiányos, a nemek közötti – lelket érintő – kommunikáció hibás vagy hiányzik, csak ritkán működik jól. A férfiaknak a női emancipáció hatására megingott a trónjuk, hiszen a nők már maguk is tudnak pénzt keresni, nem mindig szorulnak rá párjukra. Mégis a férfi a legfontosabb a nő számára, önállósulása dacára. Erre az ellentmondásra a magyarázatot szintén a női lét történelmében kereshetjük. Vannak viszont olyan nők is, akik teljes libidójukat hivatásukba vagy a tudományba, esetleg a politikába áramoltatják. Ők nem vagy csak kevésbé szembesülnek szerepkonfliktusokkal. Míg mások szinte beleőrülnek a szerepek keltette igényeknek történő megfelelésbe. Viszont minden nő számára megvannak a választási lehetőségek. Ez persze nem azt jelenti, hogy a szabadon választó nő teljesen autonóm személyiség, csupán azt, hogy bizonyos mértékig függetleníteni tudja magát a tradicionális szerepektől. Döntéseit viszont rengeteg tényező befolyásolja: a genetika, a származás, a család, a tágabb környezet és a társadalom mind hatással vannak választásaira. (Mohás, 2008)

A nők életében fokozottan érzékeny időszak még az életközép és az időskor szakasza, persze itt is a férfiakétól eltérő módon. A nő számára fontos a szépség, ami szinte majdnem mindenki fejében a fiatalsággal egyenlő. Az az élet középehez elérve az eriksoni generativitás vs. stagnálás krízisén túl ismételten meg kell küzdenie a testi változásokkal, melyek már nem a szépség felé vezetnek, mint serdülőkorban. Természetesen ezek a problémák a férfiak életében is jelen vannak, de kisebb súllyal, hiszen egy öszülő halántékú, kicsit barázdált arcú férfi inkább sármos, míg ugyanezek a külső változások a nők számára a szépség elmúlását, a kifejezett csúnyaságot és az öregséget jelentik. Ennek feldolgozása a belső pozitív értékek felé fordulással lehetséges, akik ezt nem ismerik fel, őket láthatjuk a plasztikai műtétekről szóló hírekben, de akár az utcán is nap, mint nap, tini lányoknak való ruhákban, túlsminkelve.

45 és 55 éves kor közé tehető a menopauza, amikor is a menstruáció elmaradásával mintegy lezárul az a ciklus, amitől a nő nőnek érzi magát. Többé alkalmatlan az új élet létrehozására, melynek elfogadása sokak számára nehézséget jelent. Biológiai, pszichés és szociális változások zajlanak egy időben. A szexuális funkciók zavart szenvednek, melyek negatívan befolyásolhatják a párkapcsolatokat is. Erre az időszakra tehető a gyermekek kirepülése (üres fészkek szindróma) és a szülők betegsége, halála is, így a középkorú személy a különböző generációk közötti ütközőponttá válik (Osváth, 2012). Az idős szülők gondozása pedig sokkal inkább a nőkre, mint a férfiakra hárul. Ennek a szakasznak a megoldása az új nemzedék felé történő odafordulással, gondoskodással, illetve a társadalmi, anyagi, kulturális értékek létrehozásával és megőrzésével valósulhat meg.

Az időskor célja pedig az integritás elérése a kétségbeeséssel szemben (Erikson, 1991 in Osváth 2012), a szellemi és fizikális hanyatlás dacára a tapasztalatok teljességének megőrzése és továbbadásának képessége a következő nemzedék számára. A nők ekkor válnak nagymamákká, az unokák egy időre el tudják terelni a figyelmüket az öregedéstről, hiszen azt érzik, hogy még szükség van rájuk. Ez viszont csak egy külső történés, ráadásul ideiglenes, mert az unokák is felnőnek és kirepülnek, az integritás valódi elérése pedig belső folyamat. Az érzelmi integrációnak azt a fokát jelenti, ahol hűek maradhatunk a múlthoz, őrizhetjük a hagyományokat miközben nyitottak vagyunk és elfogadjuk a jelen vezetését. Az értelmes időskor a felnövekvő nemzedék életéhez nélkülözhetetlen perspektívát nyújt, annak örökségét hordozza. A bölcsesség tárgyilagos és aktív törődés az élettől a halál árnyékában (Erikson, 1991 in Osváth, 2012). Ezt pedig megnehezíthetik a sokasodó testi betegségek, illetve az általában ebben az időszakban bekövetkező társvesztés (vagy egyéb fontos tárgyvesztés). A sokszor hosszú évtizedes házasság után az idős asszonynak óriási trauma férjének elvesztése, melynek feldolgozásához a család többi tagjának segítségére mindenképpen szükség van. Nem egyszer fordul elő azonban, hogy a társ elvesztése után rövid időn belül követi őt a halálba párja, akár természetes úton, akár önkéntesül. Ezt a szakaszt egyértelműen a múltba való visszatekintés jellemzi, melynek megoldatlan problémái és ezek megváltoztathatatlansága az élet hiábavalóságának érzését keltheti, mely kétségbeesést és halálfélelmet szül. A sikeres megoldás viszont annak érzésével jár, hogy az élet, ezzel együtt az egyén létezése is tartalmas és értelmes, maradandó emlékeket és értékeket hagy hátra a következő generáció számára (Erikson 1991 in Osváth, 2012).

A fentiek alapján tehát láthatjuk, hogy mind történelmileg mind fejlődéslélektani szempontból nagyon összetett a nők sorsa, viszont az élet az anyaság kizárólagosságát nyújtja

a nehézségekért cserébe. Persze ez nem azt jelenti, hogy a férfiak élete könnyű, hiszen nekik is megvannak a saját – nemükből adódó – problémáik, de a változások során a nő szerepkészlete gazdagodott inkább, a férfié kevésbé. Az összetett szerepek következtében pedig a nők számára több én-munkát igényel a szabadságuk kihasználása, ráadásul alapvető védelemre azért mégis szükségük van, innen ered az archaikus függőség. Viszont a szerepek sokasága egyfajta védőhálót is jelent, hiszen ha valamelyikben nem túl sikeresek vagy épp szerepet vesztenek (pl. munkahely), más szerepeikben továbbra is sikeresen működhetnek és hasznosnak érezhetik magukat. Egy másik fontos gyakorlati következménye a nemek közötti testi-lelki különbségeknek, illetve a szerep-különbözőségeknél, hogy mind a szomatikus mind a mentális betegségek sok eltérést mutatnak a két nem viszonylatában (Osváth, Vörös, Fekete, 2009).

A szerepkonfliktusok, a fejlődéssel kapcsolatos elakadások és problémák, összességében a női lét bonyolultsága a művészeket is megihlette, akik alkotásaikban (regény, film, stb.) sok oldalról és nagy érzékenységgel ábrázolták és ábrázolják a nőket, hiszen a nők kimeríthetetlen és megunhatatlan témát adnak az alkotók és a közönség számára egyaránt.

5. A FILMBEFOGADÁS

5.1 A film és a néző kapcsolata

A művészetek és az emberi lélek szoros kapcsolatban állnak egymással, folyamatos interakcióban vannak, kölcsönösen hatnak egymásra. Az alkotó a szellemével alkot, melyhez a lelkében zajló folyamatokból és környezetéből merít ihletet a mű létrehozásához, ami számos ponton hat a befogadóra. Egy valóban jó irodalmi vagy filmes alkotásba annak élvezője teljesen belemerül, azonosul bizonyos karakterekkel, katarzist él át, mely lélektanilag nagyon pozitív hatású. Mivel dolgozatom a filmbefogadás és feldolgozás témáját érinti, ezért a következőkben a filmek nézőre gyakorolt hatásait foglalom össze.

A filmművészet és a pszichológia tehát számos ponton kapcsolódik egymáshoz. A modern filmelmélet a pszichológia különböző elméleti paradigmáinak eszközkészletét is alkalmazza, a pszichológiai kutatások pedig már nagyon korán felismerték, hogy a mozgókép erős válaszkiváltó potenciállal bír a nézőben (Bálint, 2012). Mindezeket túl a filmek pszichoterápiás alkalmazása is elterjedőben van, az Egyesült Államokban *cinematherapy* néven különböző mentális betegségek gyógyításához, életvezetési problémák megoldásához, valamint önismeret fejlesztő céllal hívják a filmeket terápiás segítségül. Brigit Wolz amerikai pszichológusnő, a filmterápia szakértője honlapján és tudományos cikkeiben arról ír, hogy mivel sok film az értelem helyett inkább az érzelmeken keresztül tolmácsolja üzenetét, ezek a filmek semlegesíthetik az érzelmek elfojtására irányuló ösztönt és kiválthatják az érzelmek felszabadítását. Az érzelmek előcsalogatása révén pedig a filmnézés olyan kapukat nyit meg, melyek máskülönben zárva maradnának (Wolz, 2005).

A filmművészet pszichológiai szemléletű kutatása három nagy területet foglal magában, az alkotó, az alkotás és a befogadó vizsgálatát (Bálint, 2012). Jelen dolgozat szempontjából a film és a befogadó kapcsolatának van jelentősége, így a továbbiakban ezzel a témával foglalkozom.

A filmbefogadó pszichoanalitikus vizsgálata a nézőszerepet kutatja, mely egyrészt a néző, mint absztrakt szubjektumkonstrukció, másrészt a néző, mint valós személy lélektani tulajdonságainak sajátosságait igyekszik meghatározni. Két kiemelkedő elmélet született a témában, de további elméletek is foglalkoznak a nézői filmbefogadással. Az egyik elmélet, az ún. Screen-paradigma legfőbb megalkotója Althusser (1996), aki több szociológiai,

nyelvészeti és pszichológiai irányzat ötvözésével hozta létre modelljét (Fecskó, 2012). Tovább kutatták még a kérdést más szerzők is, pl. – a teljesség igénye nélkül – Baudry, Metz, Lacan (a Tükörstádium elmélet megalkotója) és Mulvy, akik azt vizsgálták, hogyan zajlik a filmnézés ideologikus működése, melyek a néző élvezeti forrásai, meghatározó szerepet tulajdonítottak az identifikáció, a voyeurizmus és a fetisizmus folyamatainak. Egy olyan nézői szubjektumot határoztak meg, amely alávetett a filmnek és a film által közvetített ideológiai tartalomnak. További kutatások pedig feltárták a technikai berendezések és filmszövegek torzító hatásait. Összességében elmondható, hogy a Screen-paradigma egy olyan néző modellt hozott létre, amely szerint a néző teljes mértékben a filmben zajló szociális-textuális-pszichikus folyamat által determinált szerepben van, a film befolyásoló hatásának pedig nem képes ellenállni (Fecskó, 2012).

A másik nagy néző-modellt Norman N. Holland dolgozta ki. A 70-es évek elején saját irodalom szakos diákjai esetében végzett vizsgálatokat abból a szempontból, hogy miképp jön létre a műalkotás és a befogadó egysége. A befogadói válasz-elméletében az egyedi, személyes élmények jelentőségét emeli ki, azaz a néző teljes énjével részt vesz a befogadó folyamatban, amikor hozzákapcsolódik a filmhez, akkor a legkorábbi gyermekkori tapasztalatoktól kezdve egészen az aktuális történésekig elérhetővé és előhozhatóvá válnak a lelki tartalmak, ez által jön létre minden személy számára az ő egyedi, saját olvasata (Holland, 1975 in Fecskó, 2012). Holland modelljében a műbefogadás négy szakaszát különböztette meg: D – defense (alkalmazkodás), E – expectations (elvárások), F – fantasy (fantázia) és T – transformation (átalakítás). Ez a négyfokozatú válasz magyarázza a befogadói élmények nagyfokú variabilitását. (Fecskó, 2012)

A két legnagyobb elméletből levonhatjuk a következőt: a film hatással van a nézőre, a néző személyisége pedig hatással van a film értelmezésére, tehát műalkotás és befogadó alkotnak egy egységes egészet, ebben rejlik a filmnézés lényege.

Milyen motivációkkal nézünk filmet? A legnagyobb motiváció talán a film által keltett érzelmek átélése, melyet a történet vált ki. Többé-kevésbé minden művészet, de leginkább talán a film apellál a közönség valóságérzékére. Bármilyen esemény is játszódik le a szemünk előtt, szem- és fültanúvá, szinte észrevételül résztvevővé válunk. A néző tudatával mindig felfogja a látottak irrealitását, érzelmileg viszont valóságos eseményként éli át. Nem tudatosan, hanem érzelmileg hisz a vásznon bemutatottak valóságtartalmában. A filmhez kettős érzelmi állapottal viszonyul: egyrészt elfeledkezik arról, hogy csak a fantázia szülöttét

látja, belefeledkezik a történetbe, a karaktereket valós személyeknek érzékeli, másrészt végig tudatában van annak, hogy amit lát, csak fikció, hiszen egy filmet néz (Lotman, 1977). Az előbbi érzés csalja elő könnyeinket vagy hoz épp nevetést, az utóbbi pedig azt segíti elő, hogy végig a realitás talaján maradjunk.

A művészetpszichológia kognitív szemléletét követő Oatley (1995, 1999) úgy gondolja, hogy a műbe való bevonódás egy kontinuum mentén történik, ahol a néző a megfigyelő szerep és az identifikáció között mozog. Az együttérzés, az emocionális emlékek előbukkanása és a szereplővel való azonosulás akkor történik meg, amikor a néző a mű külső membránján átjut és mélyebb rétegeket ér el (Bálint, 2012). A fentiek mellett még Torben Grodal (1999) elméletét is fontosnak tartom kiemelni, melyben az identifikáció mellett az empátia, mint nézői válasz is megjelenik, hiszen a szereplő céljával, perspektívájával való azonosulás és fontos jelentőséget kap az esztétikai érzelmek magyarázatában. Az identifikáció fogalma egyébként a filmpszichológiai kutatások során a freudi fogalomhoz viszonyítva jelentős fejlődésen megy keresztül, Cohen (2001) mégis visszanyúl a kezdetekhez és azt mondja, az identifikáció *„a mediatizált karakterre adott imaginatív válasz, ami időszakosan és hullámzó intenzitással jelenik meg a befogadás alatt. A közönség azonosulás közben magát az adott karakternek képzeletben és saját személyes identitást felcseréli a szereplő identitásával és funkciójával. Az erős azonosulás azzal jár, hogy a közönség tagja saját szociális szerepéről megfeledkezve átmenetileg (de rendszerint ismételt) átveszi a karakter perspektíváját”* (Cohen, 2001: 250-251. oldal, in Bálint 2012: 21. oldal).

A fent említett elméletek alapján véleményem szerint a filmek az egyén önismeretének és személyiségének fejlődését idézhetik elő, természetesen leginkább az olyan filmek, amik az életből merített problémákra keresnek és ajánlanak megoldásokat. Gyakran ábrázolnak általános fejlődési kríziseket, szerepkonfliktusokat, élethelyzeteket, melyeket a nézők a történetbe való beleélés során közvetetten élhetnek át. Megjelenítenek különböző interperszonális és intrapszichés konfliktusokat, melyeket átgondolva és értelmezve, áttételesen saját külső-belső konfliktusainkat is tisztábban láthatjuk. A közönség nem csak szórakozás céljából néz filmet, hanem fejlődési, illetve egyéb kríziseire, problémáira keres megoldást. A film ilyenkor egyfajta konténer szerepet tölt be, melyre a tudattalan vágyak kivetíthetők, amikor pedig filmeket elemzünk, önmagunkat is tanulmányozzuk (Gabbard, 2004).

Az előző gondolathoz kapcsolódik szorosan az az elgondolás, melyben én személy szerint a filmművészetben rejlő legnagyobb lehetőséget látom, a film és az álom kapcsolata. Freud fogalmazta meg, hogy az álom a „*via regia*” (királyi út) a tudat és a tudattalan között. Álmaink értelmezése során a tudattalan elfojtások, melyek neurózis forrásává válhatnak, feltárhatók, átdolgozhatók, tehát az álom lelket gyógyító hatása vitathatatlan. Segítséget nyújtanak önmagunk megismerésében, fejlődhetünk általuk. Álmaink saját műalkotásaink, tudattalanunk kivételései, melyet megvizsgálva képesek vagyunk a megértésükre. Az álmok nyelvét szimbólumok alkotják, eszközei a sűrítés, eltolás. Manifeszt tartalomnak nevezzük magát az álombeli történetet, látens tartalomnak pedig ennek jelentését. Itt már érzékelhető a filmmel való kapcsolat: a szimbólumok, az eszközrendszer hasonlósága. Az álom a tudattalanunk valóságra tett reflexiója, a film pedig a maga apparátusával, nyelvi és kulturális konvencióival esélyt teremt arra, hogy ez a reflexió megjelenjen a közösségben, egy közös térben (Surányi, 2011). A XX. századi pszichoanalitikus filmteoretikusok megállapították, hogy a filmek narratív struktúrájában a vágyteljesítés elsődlegessége figyelhető meg, amely analógiát mutat a vágyteljesítő álmokkal és a nappali álmodozással. Sachs a tudatos és a tudattalan ismeretek közötti kapcsolatot vizsgálta az álom és a film kapcsán. Felvetette a kérdést, hogy a film-munka nem csupán az álommunka analógiájaként jelenhet meg, hanem annak ellentétéként is, azaz míg az álom álruhába öltözteti a tudattalan vágyakat, addig a film feltárja őket, tehát a film egyfajta felszabadító funkcióval rendelkezik és közelebb áll az álomfejtéshez, mint magához az álomhoz (Surányi, 2011). Az egyén a film megtekintése és az ebből következő beleélés során társ-alkotóvá is válik, ebben rejlik a film varázsa, hiszen a néző a befogadás pillanatában nem csak a történetet, hanem saját projekcióját is nézi és éli át egyidejűleg.

A modern filmművészet egyik célja a katarzisz lehetőségének biztosítása, mely során a néző érzelmei megtisztulnak, és az értelmezés során a káoszból egyfajta rend teremődik, mely fejlődési lehetőséget is jelent. Az alkotás tehát általunk teljeseedik ki a maga totalitásában.

Meg kell még említeni a film és a média egyéb aspektusait is, hiszen a különböző attitűdök kifejezésével a filmnek attitűdformáló szerepe is van, valamint mintaadó és modelling funkcióit sem szabad figyelmen kívül hagyni, ami nem minden esetben pozitív, például az agresszió, a mentális zavarok és az öngyilkosság megjelenítése kapcsán. Ezért is fontos többek között a filmekben történetek értelmezése, hogy a pozitív és a negatív üzeneteket el tudjuk egymástól választani. Ha ez sikerül, akkor a súlyosabb problémákat megjelenítő

filmek prevenciós hatással is bírhatnak (pl. mentális betegségek vagy az öngyilkossági szándék előjeleinek felismerése, prevenció, stb.).

Az eddigiek során a filmek hatását vizsgáltam a befogadó személyre. Az egyéni hatáson túl érdemes azon is elgondolkozni, hogy többet nyújt-e és ha igen, miben az, ha egy közösség tekint meg egy filmalkotást majd együttesen boncolgatja a történetet és elemzi a karaktereket. Magyarországon leginkább egyetemi hallgatók és pszichológusok, pszichiáterek körében váltak elterjedté a filmklubok. Terápiás alkalmazásuk még gyerekcipőben jár, de vannak kísérletek egyes intézményekben, pl. függőséggel küzdőknél, kamasz csoportokban kiegészítő terápiás céllal. Úgy gondolom, hogy az emberi kapcsolatokat, különböző lélektani helyzeteket, fejlődési problémákat, pszichológiai kérdéseket tárgyaló filmek mindenképpen jótékony hatásúak egyénileg is, de csoport szinten még inkább, hiszen a csoporthatások hozzáadódnak az egyéni műbefogadás és értelmezés hatásaihoz. Az alábbiakban a filmbefogadás különböző szintjeit – egyénitől a csoportos szintig - hasonlítom össze a kifejtett hatás mélységének és minőségének szempontjából.

5.2 Csoporthatások – a befogadás és reflexió szintjei

A filmek hatása befogadók számától függően különbözőképpen érvényesül:

Egyéni szint

Az egyéni szint a magányos filmnézés szintje, melynek terápiás vagy mentálhigiénés hatása csekély, mivel ehhez komoly önismeret, pszichológiai érzékenység, önreflexió szükséges, ami keveseknél jellemző, így a felszínes azonosulás, feszültségek elfojtása következtében a film hatásai mélyebb rétegekben nem jelentkeznek.

Párkapcsolati vagy családi szint

A párral, családdal közös filmnézés kellemes családi program ugyan, viszont a jótékony hatások itt sem tudnak kiteljesedni, mivel a szoros érzelmi kapcsolatban lévők között a közös reflexiókat meghatározza az interperszonális dinamika, nehéz reflektálni, a pár, család tagjai a filmmel kapcsolatos élményeiket a megszokott énvédő mechanizmusokkal oldják meg.

Csoportos szint

A csoport szintjén sajátos interakciós mintázatok jelennek meg. Hat a film az egyénre és a csoportra, interakció zajlik az egyén az egyén, valamint az egyén a csoport között. Ezen a

szinten megvalósul a szerepekkel való komplex azonosulás és ellenazonosulás, szerepinterakciók is lejátszódnak. A filmnézést követő megbeszélés során az érzések felhangosodnak bennünk, ezek kifejezésével és a csoporttagok egymásnak történő visszajelzései által újra át lehet élni a film katarziszát, a megértés hatására pedig fokozódik a résztvevők önreflexiója, mely azt eredményezi, hogy az aktuális filmélményre egy sokkal személyesebb élmény rakódik. Az említett lelki folyamat során pedig önismeretünk mélyül, ami valódi fejlődést jelent és ez segíti az életben való jobb boldogulásunkat.

6. A FILMKLUB LÉTREJÖTTÉNEK KÖRÜLMÉNYEI, MÓDSZER, SZERVEZŐDÉS, FILMVÁLASZTÁS

Barátnőmmel, Dr. Babrik Zsuzsannával, aki a Zala Megyei Kórház Mentálhigiénés Gondozójának gyermekpszichiáter szakorvosa, számos alkalommal néztünk együtt filmeket akár moziban, akár otthon DVD-n és mindig nagy szellemi és lelki élményt jelentett, amikor utána megbeszéltük a látottakat, boncolgattuk egy kicsit a filmet, a szereplőket, a dinamikát. Még nagyobb élmény volt, ha a film egy pszichológiai problémát járt körül vagy épp kapcsolatok bonyolultságát ábrázolta. Így együtt néztük meg többek között a filmklubban is levetített Fekete hattyú című filmet, melyről később egy rövid írást is készítettem, ugyanis régi hobbim, hogy a tetszésemet elnyerő filmekről vagy könyvekről elemzéseket készítsek, benne természetesen személyes gondolataimmal. Mind a beszélgetések, mind az írás nagyon komplex hatást gyakoroltak rám. Többször volt szerencsénk részt venni Dr. Stark András pécsi pszichiáter, pszichoterapeuta (a DREAM Terápiás Egyesület örökös tiszteletbeli elnöke) filmesszéin is, melyek szintén nagy szerepet játszottak abban, hogy tovább gondoljuk, miképp is dolgozhatnánk a filmekkel. Barátnőm azt is elmesélte, hogy az orvosi egyetemi éve alatt hallgatói filmklubba járt, amit nagyon élvezetesnek, érdekesnek és hasznosnak talált. Ezek alapján merült fel a gondolat bennünk, hogy milyen jó lenne egy saját filmklubot szervezni, hiszen még izgalmasabb, ha több szemszögből több vélemény és érzés kerül megosztásra, közös feldolgozásra, hiszen a műalkotások hatnak ránk, ahogy azt dolgozatom filmbefogadásról és feldolgozásról szóló részében már kifejtettem. Az ötletet barátnőm megosztotta kolléganőjével, Gaál Boglárkával, aki családterapeutaként dolgozik és velünk együtt szintén nagy filmimádó, ráadásul ők ketten sok közös munkatapasztalatot szereztek már különböző terápiás csoportfoglalkozások – köztük pl. kamaszok számára szervezett filmklubok -, illetve családterápiák tartása alkalmával. Mindezek következtében végül úgy döntöttünk, közösen megvalósítjuk a filmklubot.

Az összejövetelek megszervezéséhez sok előkészületre volt szükség. Meghatározni egy célközönséget, ehhez megfelelő témát választani, egy olyan kérdéskört, amelyet aztán a célzottan kiválogatott filmek körüljárnak. A vetítésekhez pedig helyszínt is kellett keresni, mely végül is egy kis zalaegerszegi belvárosi hotel rendezvényterme lett. Itt lényeges szempont volt, hogy a helyiség elég tágas (de mégsem túl nagy), kellemes hőmérsékletű, lesötétíthető legyen, valamint távol essen a hangos zajforrásoktól és alkalmas legyen projektoros vetítésre. Fontos volt azt is meghatározni, hogy milyen időközönként tartzuk

összejöveleteinket, hiszen ezzel is óvatosan kell bánni. A túlzott gyakoriság és a túl ritka alkalmak választása is veszélyforrást jelenthet. Előbbi azért, mert egyrészt rengeteg időt venne igénybe, hiszen egy-egy film 1,5 – 2 órás, utána legalább ugyanennyi időre van szükség a beszélgetésekhez, tehát a kevés szabadidővel rendelkező személyeket eleve kizárnánk a résztvevők köréből. Ráadásul a nagyon gyakori filmvetítések elvehetik a foglalkozások varázsát. Mindezek alapján a havi egy alkalmat találtuk a legideálisabbnak. A vetítéshez saját eszközöket – számítógép, projektor, hangfalak, stb. – használtunk.

A technikai feltételek leszerzése mellett meg kellett határozni a személyi feltételeket, azaz hogy nekünk, hármunknak milyen szerepünk lesz a megvalósítás során. A filmklub vezetője Dr. Babrik Zsuzsanna lett, moderátor társa Gaál Boglárka, az én szerepem pedig egyfajta tanuló, aktív megfigyelő és résztvevő szerep lett, mely során a filmklub és a csoportok általános működéséről szerezhettem ismereteket, melyeket mentálhigiénés tanulmányaimhoz és majdani munkámhoz fel tudok használni, ezeken kívül mind profitálhattunk a filmnézés és feldolgozás jótékony hatásaiból.

A személyi és technikai feltételeken túl szükség volt egy programtervezetre. Fél éves ciklusokban gondolkodtunk, így ennek megfelelően fél évre készítettük el a programtervet. A fél év itt „iskolai” félévként értendő, hiszen januártól májusig tartottunk havi egy vetítést, a nyári hónapokra szünetet terveztünk be. A témát illetően a választásunk a női szerepekre esett ezek sokszínűsége és az általuk okozott nehézségek, szerepkonfliktusok következtében, hiszen ez egy kimeríthetetlen, izgalmas kérdéskör, rengeteg tudattalan mechanizmussal az emberek – nők és férfiak – elméjében. Ezután következett a legizgalmasabb folyamat, maga a filmválasztás, hiszen olyan filmeket kellett találnunk, melyek a témánkat több oldalról megvilágítják, a fentiekén túl pszichológiai problémákat is feltárnak. A lehetőségek tárháza szinte végtelen volt, rengeteg film előkerült, így aztán szűkíteni kellett a szempontokat, például ennek kapcsán döntöttük el, hogy a párkapcsolat fókuszú alkotásokat egy külön ciklusban fogjuk feldolgozni. Végül aztán a következő filmek mellett döntöttünk:

- *Rémi Bezançon: A legszebb dolog*
- *Darren Aronofsky: A fekete hattyú*
- *Lasse Hallström: Csokoládé*
- *Rebeca Miller: Pippa Lee négy élete*
- *Stephen Daldry: Az órák*

A legszebb dolog című film az anyasággal járó női szerepkonfliktusokat mutatja be, *A fekete hattyú* egy fiatal balerina örületig tartó küzdelmét a tökéletességért és anyjával való patológiás kapcsolatát ábrázolja. *A Csokoládéban* a szenvedély és a túlzott mértékletesség küzdenek egymással, *A Pippa Lee négy élete* egy hányatott sorsú nő identitáskeresését kíséri végig, *Az órák* pedig három különböző korban élő, mégis sok közös szál által meghatározott sorsú nő életét és halálhoz való kapcsolatát tárja elénk. Számos nőalak, különböző személyiség típusok különböző szerepekben, sokféle élettörténettel, mégis minden filmben megtalálható legalább egy darabka belőlünk, nézőkből, mindegyik alkotás valamilyen szinten és mélységben megérint bennünket, továbbgondolkodásra készít saját női létünkben vállalt szerepeinket, életünket illetően. A fentiekén túl pedig szinte mindegyik alkotásban fellelhetők az életciklusok krízisei és ezek különböző – adekvát vagy éppenséggel inadekvát, de éppen ezért elgondolkodtató – megoldásmódjai. Megjelennek súlyos vagy enyhébb formában a mentális problémák, példákat kapunk arra, hogy személyes múltunk, édesanyánkhoz való kapcsolatunk és a családból hozott sémák mennyire predesztinálják jelenünket és jövőnket. A legpozitívabb üzenet viszont az, hogy a fejlődés mindezek ellenére lehetséges.

A filmek kiválasztását követően pedig különböző fórumokon – plakát, internet, személyes megkeresés - meghirdettük a filmklubot, terjesztettük barátaink, ismerőseink, kollégáink körében. Ennek hatékonyságáról bővebben a filmklub összejöveteleinek értékelése cím alatt írok, ahol összegzem a mentálhigiénés hatásokat, illetve a filmklub eredményességét, a megvalósult célokat, valamint a hiányosságokat, melyek részben belőlünk, szervezőkből, részben pedig az önmagukat megmutatni nem merő emberek hozzáállásából fakadnak.

Az összejövetelek nyílt csoportban zajlottak, ami azt jelenti, hogy a résztvevők személye és száma bármikor változhat, szabad választás alapján bárki bármelyik alkalommal részt vehet a vetítéseken.

Az alábbiakban bemutatom a levetített filmeket és együttes feldolgozásukat a filmek és összejövetelek mentálhigiénés hatásainak vizsgálata céljából. A dolgozat terjedelmi megkötöttsége miatt az öt filmből négyet választottam ki, nem titkoltan a számomra legkedvesebbeket. Így tehát nem szerepel a dolgozatban a *Csokoládé* című film, illetve az ehhez kapcsolódó beszélgetés elemzése.

7. ÖSSZEJÖVETELK – FILMELEMZÉS ÉS FELDOLGOZÁS AZ ÜLÉSEKEN

„Az egyetlen dolog, ami – úgy tűnik – az anyaság állandó velejárója,

az ingadozás ég és a pokol között.”

(Jane Lazarre)

7.1 A legszebb dolog (Un heureux événement, 2011)

Műfaja: filmdráma

Rendező: Rémi Bezançon

Az első film, amit 2013. január 30-án néztünk meg, egy francia gyöngyszem, *A legszebb dolog*, melynek témája mi más lehetne, mint az anyaság. Viszont fellélegezhetünk, mi anyák és azok is, akik még előtte állnak. Ugyanis a film rendesen körbejárja a témát a napsütötte és az árnyoldalakat is szemügyre véve.

A történet főhősei Barbara (*Louise Bourgoïn*) és Nico (*Pio Marmai*), akik egy videotékában ismerkednek meg. Igazi első látásra szerelem, rózsaszín köddel, melyet hamarosan összeköltözés követ, majd sok fiatal párhoz hasonlóan szerelmük kiteljesedését ők is annak gyümölcsétől, a gyermekáldástól várják. Nico az, aki ezt ki is mondja, Barbara beleegyezik, de arcán látszik a bizonytalanság, ami aztán a testében növekvő étellel együtt egyre inkább elhatalmasodik rajta. Egyrészt örül a „*legszebb dolog*”-nak, ami történhetett vele, másrészt érzi ennek a súlyát is. Szabadságát felváltja az állandó felelősség érzése, hiszen már méhében növekszik egy másik, egy új élet, aki teljes kiszolgáltatottságban van és élete csak az édesanyján múlik. Barbara már nem élhet eddigi szerepeiben, nem lehet független nő, aki – ha kívánja – megiszik egy pohár bort vagy elszív egy cigarettát. Nehezen éli meg a hormonális és testi változásokat is, a hormonok játéka során fellépő heves szexuális vágyat, ennek ellentétéként pedig Nico távolodását a testi együttlétektől. Problémát okoz számára méreteinek növekedése is, a domborodó hasa láttán pedig már mindenki kismamaként és nem nőként tekint rá. Elmegy a terhes oktatásra, de ez megriasztja, hiszen felelősségére hívja fel a figyelmet, így elmenekül és a szülésig fennmaradó idejét inkább még szabadságának látszólagos fenntartásával tölti, miközben nyomasztja a tény, hogy ennek lassan a végére ér. Hogy mennyire borítja be a kétségbeesés óceánja, remekül ábrázolódik álmában, melyben

lakásukat ellepi a víz, nem tud kiszabadulni, majd a következő képben elmerül és élettelenül, magát megadva veszik bele a végtelen mélységbe. Ez a gyermek számára életet adó magzatvíz metaforája, mely a nő félelmében számára nem ad, hanem elvesz: a saját életét. Teste női testből átalakul orvosi vizsgálatok tárgyává, hangulatingadozásai miatt elakad a PhD dolgozatával is. A szülésnél Nico is jelen van, Barbara anyasággal kapcsolatos ambivalenciája itt is remekül érzékelhető. Ellenséges a személyzettel, ordít, káromkodik, mégis meglágyul a szíve, amikor meglátja kislányukat, a kis Lea-t. A hazatéréstől való félelme minden édesanya félelme is egyben, hiszen minden édesanyában előtörnek a kérdések és a kétségek, hogy vajon tényleg tudok-e gondoskodni a kisbabámról, megfelelően el tudom-e majd látni. Barbara mindent megpróbál, de nehezen viseli az állandó bezártságot és Nico hiányát, mivel a férfi új állást vállal azért, hogy nagyobb lakásba tudjanak költözni, ez az állás viszont több idejét igénybe veszi. Mindemellett továbbra is eljár szórakozni, barátjával találkozik. Barbarát nagyon megviseli, hogy teste nem nyeri vissza a terhességet megelőző állapotát és funkcióit, emiatt nem tud nőként létezni, ráadásul minden percét lefoglalja az anyaszerep: kislányának gondozása. Ismerős számunkra az érzés, hogy milyen leharcoltan tud kinézni egy szoptatós kismama tejfoltos pólóban, zsíros hajjal, miközben kisbabája folyamatosan csak sír és sír és ez a sírás csillapíthatatlan. A lestrapált külsőről pedig minden eszébe jut egy férfinék, csak az nem, hogy egy nővel él, aki szeretetre, szerelemre és szexualitásra vágyik. Nico a saját eszközeivel próbál segíteni, elhívja anyját, hogy vegye ki a részét a gyereknevelésből és segítsen Barbarának. Az anyós viszont csak olaj a tűzre, hiszen fiához való perverz ragaszkodása miatt Barbarában nem a menyét, hanem riválisát látja – aki elvette tőle a kisfiát -, ezért mindenben ellenkezik Barbarával, nem tartja tiszteletben azt a tényt, hogy az édesanya elvei szerint neveljék a kislányt, neki pedig csak az lenne a dolga, hogy terheket vegyen le menyé válláról. Barbara mindeközben megpróbál tökéletes anya lenni, szoptatós anyák klubjába jár, ami elveivel még több feszültséget kelt a családban. A nő átveszi a klub elvárásait, miszerint a babának állandó testi kontaktusban kell lennie édesanyjával (erről ma is sok vita folyik, de egyre inkább ez az álláspont van elterjedőben), ezért babakocsi helyett hordozókendőben viszi magával, kiságy helyett Nico és közte alszik, ami egyre elmélyíti a kettejük közötti konfliktusokat, hiszen elválasztja egymástól a férfit és a nőt.

A konfliktusok pedig krízishez vezetnek: amikor azt gondolnánk, hogy Nico otthagyja a családot, épp fordítva alakulnak a dolgok, Barbara lesz az, aki kilép a helyzetből, az édesanyjához menekül, és a férfi marad a gyermekkel. A történet felszíne mögött – ha valaki

igazán megvizsgálja – érthetővé válik a nő viselkedése, amit a beszélgetés során értelmeztünk is. Hiszen saját anyánkhoz való viszonyunk meghatározza minden további kapcsolatunkat, de leginkább saját anyaságunkat. A film nagyon szépen ábrázolja, hogy a korrekció lehetséges, ha a felek nyitottak erre. Párhuzamot von Nico és a kisbaba mindennapjai, valamint Barbara és édesanyja együttléte között. Barbara egy regresszív állapotban ekkor pont ugyanolyan kisgyermek anyja számára, mint a kisbaba Niconak. Nico megéri az apasággal járó feladatokra, közben Barbara is felnő. A filozófia disszertációját kitörli, helyette ír egy regényt *A legszebb dolog* címmel, majd visszatér családjához. Mi a folytatás? A francia rendező ezt ránk bízta. Egy pozitív terhességi teszttel indult és egy másik pozitívval zárul a történet.

Fontos megemlíteni, hogy a rendező férfi, a Barbarát alakító Louise Bourgoin-nek pedig nem volt gyermeke, mégis milyen hiteles lett a film és milyen fantasztikusan alakít a színésznő.

A filmklubon résztvevőket láthatóan nagyon megmozgatta a történet, a másfél órás beszélgetés szinte elrepült. Sok érdekes kérdést vet fel a szereplők személyisége, a kapcsolatuk és a női szerepek, ill. az ezek közötti konfliktusok kapcsán, amit próbáltunk minél részletesebben elemezni és megérteni. 10 fő vett részt a beszélgetésben, fiataloktól az idősebb generációig. Nagyon érdekes volt, ahogy a generációk és a családi tradíciók közötti különbségek megjelentek az anyaság és a férfi-nő kapcsolat vonatkozásában, ami mindenkit tovább-gondolkodásra késztetett függetlenül attól, hogy hány éves, van-e, lesz-e gyermeke.

A Milyen érzéseket keltett bennetek a film? első kérdésre élénk beszélgetés indult el, hiszen senki nem maradt érzelmek nélkül. Az édesanyákban felelevenedtek saját élményeik: a várandóssággal, szüléssel, gyermekük gondozásával kapcsolatos pozitív és negatív érzéseik és sokan mondtuk, hogy a Barbaráéhoz hasonló bizonytalanságot éltük át/meg az anyává válás kapcsán. Azok, akik még a gyermekvállalás előtt állnak, kicsit nehezebben szólaltak meg, ez jól mutatja az anyaság túlmisztifikáltságát, hiszen az él a köztudatban és mintha bűn is lenne mást mondani (még gondolni is), hogy az anyaság kizárólag egy csodálatos dolog, az élet legcsodálatosabbika és csupa boldogságból áll. A film hatására mindannyiunk szívéről egy kő esik le, ki tudjuk mondani a félelmeinket, tudunk beszélni a napos mellett az árnyoldalakról is. Az egyik hölgy elmondta, hogy eléggé ambivalens érzésekkel érkezett a csoportba, mivel neki nincs és már nem is lesz gyermeke és nem tudta elképzelni, hogy rá bármilyen hatást gyakorol majd a film. Elmondása szerint konkrétan attól félt, hogy unalmasnak fogja találni az összejövetelet. Ehhez képest a látottak mentén végig tudta gondolni, miért alakult így az

élete, azt mondta, belül ezt már sikerült elrendeznie magában és így a film sem okozott fájdalmat vagy megbánást a lelkében. Képes volt távolról szemlélni a történetet, és képet mutatott a többieknek arról, hogyan látja kívülről az anyaságot egy gyermektelen nő.

Az első benyomások megbeszélése után az egyes szereplőket és egymással való kapcsolatukat vettük sorra és próbáltuk elemezni. Barbara karaktere mentén pedig azt is megvizsgáltuk, milyen bizonytalanságokon és szerepkonfliktusokon ment keresztül az anyává válása során, mely minden édesanya problémája is egyben, hiszen abban mind egyetértettünk, hogy a film nagyon hűen tükrözi a valóságot.

Abban sem különböztek a vélemények, hogy a XXI-i századi nőnek mennyi szerepnek kell megfelelnie. Társadalmi és egyéni elvárás is, hogy egy nő legyen egyszerre jó feleség, szerető, anya, vezesse a háztartást és álljon helyt munkahelyén is, legyen ő is egyenrangú kenyérkereső. (Persze ezeket az elvárásokat nők és férfiak alakították így ki a történelem során, mint ahogy ezt a női szerepekről szóló fejezetben már kifejtettem.) Egyre több nő vágyik ma már a férfiakéhoz hasonló sikerekre, karrierre és sokaknak sikerül is ezt megvalósítani tehetséggel és szorgalommal. Természetesen, amikor összeadódnak a sérülékeny időszakok, mint Barbaránál is (terhesség, szülés időszaka és a PhD dolgozat leadásának határideje), akkor nagyobb eséllyel alakul ki krízishelyzet (fejlődési krízis és akcidentális krízis, lásd: Krízismátrix, Jacobson, in Osváth, 2009). A nőekkel kapcsolatos elvárásokon túl kérdéssé vált napjainkra az is, mit és mennyi kell(ene) a férfiaknak vállalni a régen nőiesnek tartott feladatokból, mint pl. a gyermeknevelés, háztartás. Nyilvánvaló, hogy a szerepek keveredéséről, összemosódásáról van szó.

Barbaránál ütközött a nőiség, a szexualitás (feleség, szerető szerep), valamint a tanuló, dolgozó nő szerepe az anyai szerepekkel, melyeket nem tudott összeegyeztetni egymással. Ráadásul ezek még csak szerepek, feltehetjük a kérdést (fel is tettük), hogy hol marad a sok szerep között, mögött Barbara személyisége. Levonhatjuk a következtetést: nehéz megtalálni az egyensúlyt az identitásunk megőrzése és a családban vállalt szerepeink között.

A nő krízisét illetően megoszlottak a vélemények a résztvevők között. Megállapítható, hogy az életkor és a családi hagyományok (konzervatív vs. liberális nevelés) hatással vannak a mások viselkedésével szembeni ítéleteinkre. Az idősebb, konzervatív nevelésben felnövekvő generációt képviselő résztvevők egyértelműen elítélték Barbara azon tettét, hogy otthagya kislányát. A történetek háttérének megbeszélése, megismerése és megértése hozzásegítette őket, hogy felülbírálják ítéleteiket és több szempontból is átgondolják a

helyzetet. Ugyanez segítette Nico éretlen viselkedésének (lövöldözős videojátékok, sci-fi sorozatok, stb.) megértéséhez is.

A fentiekhez mindenképpen szükséges megvizsgálni a nagymamákat, ill. a pár tagjainak gyermekkorában történt eseményeket. Barbara édesapja elhagyta őket, amikor a lány négy éves volt, így a kissé szabad szellemű, alkoholt, drogot sem megvető, „laza” anyjával és nővérével kellett felnőnie. Nem volt képe arról, milyen egy teljes családban felnevelkedni, milyen szerepei vannak egy anyának és milyenek egy apának. Ez egy érzékeny időszak a fejlődést tekintve is (vö. Freud, Erikson), mégis azt mondhatjuk, hogy ez az édesanya a maga módján egészen szimpatikus, sokkal inkább, mint Nico rideg, merev anyja, aki Barbarára nem fiának partnereként, hanem saját vetélytársaként tekint. Nico apjára csak apró utalás történik a filmben, korán meghalt, mely láthatóan nehézségeket okozott Nico felnőtté válásában, hiszen hiányzott a férfi, az apai minta. De talán legyünk optimisták, egészen úgy tűnik a férfi és a nő küzdelméből, hogy a krízis során óriási fejlődésen mentek át egyenként és együtt is, talán sikerült korrigálni a múlt hibáit és hiányosságait.

A generációk közötti különbségek kiütöztek az apás szülés témakörében is. Az idősebbek nagyon idegenkedtek attól, hogy a szülő nő mellett jelen van az apa és elindultak a sztereotípiák, miszerint a férfiak nem bírják a látványt, ahogy Nico is elájult. Ez esetben is az értelmezés tette árnyaltabbá a képet, miszerint vannak olyan nők, akiknek biztonságot jelent születendő gyermekük apjának jelenléte és vannak, akik egyedül szeretnék átélni a küzdelmeket, mert nem akarják, hogy az orvoson, szülésznőn kívül bárki is lássa őket testi és lelki kiszolgáltatottságukban. Ugyanez érvényes a férfiakra, olyan is van közöttük, aki jól bírja a látványt és szeretne jelen lenni gyermeke születésénél, támaszt nyújtani feleségének, míg mások felvállalják, hogy nem tudják ezt végignézni.

Összességében elmondható, hogy a film kapcsán rengeteg kérdést és érzést sikerült feltárni, megbeszélni és megérteni, az összejövétel végén úgy éreztük, semmi nem maradt megválaszolatlanul. Az idősebbek azt is elmondták, hogy bennük is felmerültek ezek a problémák, de nem mondták ki őket, mert még maguk előtt is szégyellték, hiszen ezek az ő idejükben nem voltak elfogadottak. Az anyának végeznie kellett anyai feladatait, akár teljes önfeláldozással, ez jelentette a normát. Ha valaki nem így cselekedett, azt elítélték és itt ismerték el saját (elő)ítéleteik egyoldalúságát is és fogadták el az árnyalatokat.

A tökéletes anyaságra vágyók vagy épp önmagukkal elégedetlen édesanyák is fellélegezhetnek, hiszen Barbara kapcsán is kiderült, hogy a gyermeknek nem tökéletes anyára van szüksége, hanem – Winnicott kifejezésével élve – egy „*elég jó anyára*”.

A még gyermekvállalás előtt álló nők pedig elmondták, hogy az anyasággal kapcsolatos preconcepcióik megdőltek, kaptak a filmtől és a beszélgetéstől *hideget-meleget*, éreztek kisbaba utáni vágyat, néha pedig szorongást azzal kapcsolatban, hogy milyen nehéz is anyának lenni, milyen bonyolult feladat a különböző szerepekből egy egyensúlyi állapotot összerakni és ebben működni.

Végül arról fantáziáltunk, hogyan képzeljük a folytatást, a család további sorsát. A krízisük pozitív kimenetele arra enged bennünket következtetni – és a vélemények egyöntetűek voltak ebben – hogy a fejlődés lehetővé teszi a párnak, hogy képesek legyenek betölteni szerepeiket identitásuk megőrzése mellett és magasabb szinten tudják megoldani a jövőben felmerülő problémáikat és elég jó szülei lesznek gyermekeiknek – azaz együtt maradnak.

Fontos megemlíteni az életciklusok jelentőségét a fentiek kapcsán, mivel ennek a szinkronizációja folyik a párkapcsolatban és a gyerek ennek problémáit élezi ki, mert ekkor belép a szülővé válás függetlenül attól, hogy erre elég érettek-e a pár tagjai és ez előhívja a nehézségeket, de jó esetben katalizálja is a megoldást. A szülőfelkészítés lényege pedig a szinkronizálás, mert az élet alapvető tanulsága, hogy a fejlődés nem megy magától, mert hiányzik a közösség és a rítusok, tehát nagyobb az egyéni teher. A filmklub éppen ebben segít, mert egy fontos kulturális közvetítőt, a filmet hívja segítségül (mint pl. az archaikus társadalmakban a közös mítoszok).

A beszélgetés legpozitívabb hozadéka pedig talán az volt, ahogy mindenki egyre jobban megnyílt és saját magát is beépítette a beszélgetésbe. Ez segíti a személyiségfejlődést, önmagunk megértését mások tapasztalatainak, érzéseinek vagy akár filmbéli történeteknek a megértésén keresztül. Elmondható tehát, hogy a csoporton belül megélt társas támogatás, a helyzetek, viselkedések, történések elemzése, az érzések kívülre helyezése, majd áttételes együttes átgondolása és feldolgozása mentálhigiénés hatással bír. A pozitív hatásokat mindenki vissza is jelezte záró mondataiban. Mindezeket túl nem hagyható ki az írás mentálhigiénés hatása sem, hiszen ha gondolatainkat, érzéseinket, életeseményeinket papírra (vagy számítógépre) vetjük – mint Barbara a regényét -, ez által kívülre helyezve a bonyolult, nehéz dolgok is sokkal rendezettebbé válnak, könnyebben átgondolhatók, megérthetők és a

végén talán nem is tűnnek akkora problémának, mint azt gondoltuk. Összességében elmondható, hogy ez a film ajánlott minden szülőnek, nagyszülőnek, illetve mindazoknak, akik gyermeket terveznek. Üzenete mindenki számára könnyen érthető, az anyaság valóban a legszebb dolog, de ahhoz, hogy ezt az édesanyák igazán megélhessék, segíteni kell őket a szűk és a tágabb család keretein belül is megbirkózni e nehéz, de egyben mégis csodálatos feladattal.

“Az embernek káosz kell a bensőjébe, hogy egy táncsillag születhessen.”

(Nietzsche)

7.2 Tökéletesség és örület - A fekete hattyú (The black swan, 2010.)

Rendező: Darren Aronofsky

Műfaja: pszichothriller

A filmklub második összejövetelére 2013. február 27-én került sor, amikor is *A fekete hattyú* című csodálatos és felkavaró filmet nézhettük meg. Azt gondolnánk, milyen távol áll egymástól a tökéletesség és az örület, nem is sejtjük, hogy csak egy vékonyka hajsza választja el a két fogalmat, ill. állapotot egymástól, vagy talán még az sem. Nem láttam még ehhez fogható filmet, ahol a perfekcionizmus teljes elmebajjává változik egy csodálatos balerina szakmabeli és egyben lelki fejlődésén keresztül, mindezt átítatva Csajkovszkij fantasztikus, magával ragadó zenéjével.

A történet fiatal balett táncosról szól, ha egészen egyszerűen akarunk fogalmazni. A lényeg viszont jóval bonyolultabb, sok-sok oldalon keresztül lehetne elemezni – és sok-sok órán át beszélni róla, mint az ki is derült a csoportban. A mű nem az átlagos magyar fogyasztói társadalom számára készült, itt jóval szűkebb közönséget céloz meg az író és a rendező. A nézőnek képesnek kell lennie a mögöttes tartalmak pszichodinamikájának értelmezésére, így lesz számára örök élmény a film, melyben a balerina lelki fejlődése, teljes átalakulása ragadja el az embert és ejti gondolkodóba számtalan lélektani síkon.

A fiatal, anyja teljes körű hatalma alatt élő balerina egy neves balett társulat tehetséges táncosa. Napjai iszonyatos görcsökkel átítatva telnek, ami heves indulatokat szül nemcsak benne, de a nézőben is. Egy teljes életpálya és annak végzete játszódik le szemünk előtt, gyerekkorból a felnőtté válásba, majd a halálba vezető út, egészen rövid idő alatt. A film a lány álmával indul, melyben ő játssza a hattyúkirálynőt a Hattyúk tavában. Az álom teljesül, ám rémálomba fordulva tragikus véget ér.

Nina (*Nathalie Portman*) óriási elnyomásban él, kötelességének érzi, hogy anyja elvesztett balett táncosi pályájáért kárpótolja őt, alárendelt szerepben, igazi „jó kislányként”. Minden pillanatát a balett tölti ki, másnak nincs helye az életében, állandóan gyakorol és küzd a társaság balerináinak felkínált szerepéért a Hattyúk tavában, de egyedi formára átdolgozva, mely szerint a fehér hattyú ikertestvérét, a csábító, szinte démoni fekete hattyút is ugyanazon

személy alakítja. A rendező ettől vár sikert, ettől tartja különlegesnek az amúgy sok feldolgozáson átesett, akár unalmasnak is vélhető darabot. Nina rettenetesen küzd a szerepért, nehezen viselve az abból eredő összes feszültséget. Ha akadályok árán is, de sikerül ezt megszereznie. Ezzel egy időben búcsúzik a társulat korábbi prima balerinájától, Beth-től (*Winona Rider*), akinek a helyét Nina veszi át nem kis feszültséget okozva ezzel mindkettejük számára. Egyszerre lehetünk szemtanúi egy karrier végének és egy másik kezdetének. Beth nem tudja feldolgozni pályafutásának lezárását, ezért az alkoholba menekül, majd szuicid kísérletet követ el. Mindeközben Nina hozzá próbál hasonlítani, hiszen számára Beth a példakép. Ezt a film nem csak a cselekménnyel, de képi elemekkel is csodálatosan ábrázolja. Nina ártatlanságával, törekénységével, perfekcionizmusával, mely által minden mozdulatot aprólékosan kigyakorol, a fehér hattyú szerepére tökéletes, viszont a csábítást, szenvedélyt képviselő fekete hattyú eljátszása komoly nehézséget jelent a visszafogott, szorongó és a filmben többször – joggal - frigidnek nevezett lány számára. Ehhez bőséggel hozzájárul anyja uralma, ami iszonyatosan szűk korlátok közé kényszeríti Nina életét. Rátelepszik Ninára, kisbabaként bánik vele, öltözteti, fürdeti, esténként betakargatja és egy balerinát pörgető zenélő ládikót indít el neki minden este elalvás előtt, életük az anya-csecsemő szimbiózisban megrekedve zajlik. Azt érezzük, hogy az anya saját elmaradt sikereit, álmait próbálja lánya által valóra váltani, de láthatóan dühös és féltékeny Ninára. Nina egy darabig engedelmesen túri anyja határtalanságát, életük teljes összemosódottságát, anyja már egészen visszataszító, minden intim szférát átlépő érintéseit. Olyan, mintha ketten alkotnának egyetlen személyiséget. Belül viszont Nina tele van indulattal, lelki fájdalmát testi fájdalommal próbálja enyhíteni, véresre vakarja a hátát, csipkedi az ujjain a bőrt. Élvezi testének fájdalmait a gyakorlástól meggyötört lábain is. Kizárólag a tökéletességre törekvésben, saját testének irányításában tudja megélni a kontrollt, ami teljes megszállottsággá válik, túledzéstől a koplaláson át önmaga meghánytatásáig.

A fekete hattyú eljátszásához Ninának változnia, ÉLNIE kell, ebben pedig Thomas (*Vincent Cassel*) indítja el útján, akiről első körben azt gondolhatnánk, hogy minden „nagy” balerinával szexuális viszonyba keveredik. Erről viszont itt szó sincs, ő tökéletes darabot akar, tökéletes alakítással, átéléssel. A lány lélektani fejlődése így tehát a szexualitás, a testi örömök felfedezésével, átélésével indul – kisebb részben a valóságban, nagyrészt inkább a fantáziájában -, ami aztán felszabadítja a benne lakozó indulatokat az eddigi életével, s főként anyjával szemben. Nina átalakulásában talán a legnagyobb szerepe Lilly-nek (*Mila Kunis*) van. A szenvedélyt, érzékiséget megtestesítő táncosnő Nina ellenpólusa a filmben. Csöppet

sem tökéletes, de ő a legélettelibb szereplő, tele tűzzel, bátorsággal, ő alkalmasabb lenne Ninánál a fekete hattyú szerepére, kapcsolatuk fejlődése épp Nina érzelmi érését segíti elő, mely által fokozatosan és egyre erőteljesebben halad a fekete hattyú szerep lényegének megértése és megélése felé. Képesé válik egyben kitörni anyja fojtogató uralma alól. Viszont túl nagy árat fizet ezért, hiszen a változással párhuzamosan elméje megbomlik, zseniális alkotói megoldással a filmben, hiszen szinte összemósodik a realitás az örülettel és nagyon nehéz megállapítani hol van a határ a kettő között, mi történik a valóságban és mi a megbomlott elméjű lány képzeletében. Ilyen a homoszexuális együttlét is Nina és Lilly között, mellyel a két lány ábulizott éjszakája zárul, de mint kiderül, csak Nina fejében. Az örület és a *vetélytársnők* – Lilly, Nina és az anyja – közötti rivalizálás, ami szintén a realitás és a megbomlás határán mozog, majdnem megakadályozza, hogy Nina eljátszhassa szerepét.

Végül eltáncolja mindkét hattyút, öltözéskor teljes metamorfózison megy keresztül, nem csupán a ruháját és a sminkjét, hanem énjét is *átöltözteti*. Minden kapcsolata megszakad a külvilággal. A hattyú-létért gyilkolni is képes – legalábbis víziójában -, megöli Lillyt féltékenységből. Szárnyakat és hattyúlábat „*növeszt*”, majd lenyűgözően, elvarázsolóan és elvarázsoltan táncol, valódi hattyúként él, szeret és hal meg az utolsó jelenetben a hattyúval együtt öngyilkos lesz. Thomas azt mondja neki: Tökéletes volt. – „*Éreztem*” -, feleli Nina... és belehal a tökéletességbe.

A film végén eláll a szavunk, hatása egészen az elménk, sőt a csontjaink legrejtettebb zugáig hatol, bejárja testünket, lelkünket. Az alkotás óriási, szinte alig van beszéd, a zene és a tánc, ill. a képek zseniális összhangja teszi dinamikussá, sodróvá a filmet. És egyszer csak azt vesszük észre, hogy véget ért, miközben ott ülünk letaglózva.

A csoport összetétele az első alkalomhoz képest változott, pár új ember is érkezett, néhányan voltunk a régiak közül is (mindösszesen tízen), de mindannyiunkat mélyen megérintett a film. Volt közöttünk olyan is, aki nehezen bírta a véres, naturalisztikus jeleneteket. Nehéz volt megszólalni, de aztán élénk beszélgetés indult a moderátorok irányításával és segítségével. Először mindenki megosztotta első benyomását egyetlen szóban meghatározva és már ekkor látszott, hogy izgalmas eszmecsere következik, hiszen nem csak egyezések, de éles különbözőségek is voltak a véleményekben, ami aztán végigkísérte a beszélgetést, lendületet adva a hátralévő másfél órának. Megpróbáltuk kibogozni a bonyolult mű különböző vetületeit, az anya-lánya kapcsolatot, a szereplőket egyenként és egymáshoz való viszonyukban, a nővé válás kérdését, a hasadt szerepet (fehér vs. fekete hattyú), a

normalitás és az örület határait, a táncosok kemény, szenvedéssel, sikerekkel és bukásokkal teli életét, a film beszédes szimbólumait, mint a balerinás zenélő ládikó vagy épp a sok zár az ajtón, valamint a mű üzeneteit.

A továbbiakban bemutatom, hogy a különböző szempontok szerint milyen értelmezésekre jutottunk a filmfeldolgozásban és ezek mentálhigiénés hatásaira is szeretnék rávilágítani.

A karaktereket tekintve Beth-t pályája végén láthatjuk, még viszonylag fiatalon, megtörtén. Szembesülnie kell azzal, hogy csillaga leáldozott, egy fiatalabb tehetség került a helyére. Sajnos személyisége nem elég erős ahhoz, hogy ezt a – minden balerínát előbb-utóbb utolérő *nyugdíjazást* feldolgozza. Vannak bizonyos szakmák és a tánc is ilyen, ahol a karrier hamarabb véget ér, mint a foglalkozások többségénél. Ha az egyén ennek nincs tudatában, ill. nincs erre felkészülve/felkészítve már a kezdetekről, akkor súlyos következményeket vonhat maga után, ahogy Beth esetében is az alkoholhoz fordulás, valamint a kétes „*baleset*”, ami inkább öngyilkossági kísérletként értelmezhető. Továbbá itt is igaz a „*magas lóról nagyobbat lehet esni*” mondás, hiszen minél magasabb pozíciót tölt be valaki, annál traumatikusabb ennek az elvesztése. Beth pedig primabalerina volt, ünnepezt, sikeres, elismert, valószínűleg ez töltötte ki az életét, ez adott értelmet neki, így leváltása az élet ürességének, értelmetlenségének érzését hozza magával. Ráadásul az ilyen foglalkozásokban, ahol hamar felível az egyén pályája, de ennek vége is hamarabb következik be, az életközép szakasza is korábban jelentkezik, ennek minden nehézségével és krízisével. Ilyenkor kénytelen számba venni, amit eddig elért és ehhez képest mit tud kezdeni a hátralévő életével, ami egy nehéz és fájdalmas feladat: értelmet találni egy új, megváltozott helyzetben. Sajnos sokaknál ez sikertelen, így a szembenézés helyett inkább valamilyen pótszert választanak, legyen ez alkohol, drog vagy más szenvedély, ami elvonja a figyelmet a valós problémáról. Kritikus időszakot jelent az életközép a depresszió és az öngyilkossági krízis tekintetében is (Osváth, 2009), ezért a környezetnek fokozott figyelmet kell(ene) fordítania a veszélyeztetett csoportba tartozó személyek felé. A sikeres segítségnyújtáshoz pedig az ismeretek bővítése szükséges, melyhez a filmklub is hatékonyan hozzá tud járulni. Fontos még elgondolkodni arról, hogy Beth egyetlen szerepre tette fel életét, a táncosnő szerepére, itt például valószínűleg segítséget jelentett volna, ha más női szerepekben (feleség, gondoskodó) is lehetősége lett volna kibontakozni, melyekre át lehetett volna helyezni a fontosság súlyát, ez által értelmet adva a megváltozott helyzetnek és körülményeknek. Beth számára azonban nem maradt semmilyen kapaszkodó.

Nina sincs Beth-nél jobb helyzetben, csak ő még karrierjének kezdetén áll. Számára Beth a példakép, olyanná akar válni, mint elődje, remekül ábrázolja a rendező ezt azzal a megoldással, hogy Nina kapja meg Beth öltözőjét, ahol aztán hozzányúl a holmijához, ellopja a rúzsát, ezek a külső tényezők az azonosulási vágyat szimbolizálják. Nina karaktere nagyon bonyolult és érdekes, számos - szakemberek által leírt - elemzés is olvasható róla a világhálón, valamint gondolatébresztő viták arról, mennyire hűen ábrázolja a film Nina megőrülésének folyamatát, megjelenhet-e ez a tünetegyüttes a valóságban is (Donaldson James, 2010). Az egyetemen tanultak alapján ez nagyon elgondolkodtatott, viszont a részletes pszichopatológiai elemzés meghaladja a jelen írás kereteit.

Visszatérve Ninára, egy szorongó, perfekcionista, zárkózott lányt látunk, akinek életét teljes mértékben anyja uralja és korlátozza. Az apáról nem tudunk meg semmit, a lány életében más apafigura sincs, mely részben magyarázza azt, hogy Ninának miért vannak problémái a nőiséggel. Másrészt magyarázza ezt anyjával való erősen patológiás kapcsolata. Nina anyja is balett táncos volt, karrierjét terhessége miatt adta fel, melyet nem tudott feldolgozni, ezért is szeretné, ha lánya pótolná az ő elveszett sikereit, de ugyanez jelenti az akadályozó tényezőt a Nina irányában érzett féltékenység következtében. Nina az anyja fojtogató közelsége miatt képtelen megoldani a fejlődési szakaszok kríziseit (vö. Erikson, 1991), elakadás látható a csecsemőkorban, kettejük szimbiózisából mindenki kiszorul, az anya teljesen elzárja Ninát a külvilágtól. Fürdeti, öltözteti, érintéseivel behatol Nina intim szférájába, csak sajnos Ninának nincsenek megfelelő eszközei, hogy kitörjön ebből. Megoldatlan maradt a második szakasz is (autonómia vs. szégyen/kétely), hiszen Nina autonómiatörekvéseit folyamatosan próbálja letörni, ezek minél erősebbek, az anya kísérletei annál kétségbeesettebbek. A lány a kontrollt csak patológiás módokon tudja átvenni/megtartani. A túlkontrolláltság vagy az önkontroll elvesztésének érzése a szégyenre és kételkedésre való tartós hajlamot alapozza meg. Ha az autonóm választás igénye erős elutasítással találkozik, súlyos kényszerneurozishoz vezethet, melynek jelei Ninánál a kényszeres gyakorlásban is jelentkeznek. Kényszeres elemek fedezhetők fel abban is, ahogyan a cipőjét alakítja saját lábához, mintegy rituálészerűen. Az eriksoni harmadik szakasz (Freudnál: fallikus) szintén problémákkal terhelt, melynek oka a férfi minta (apa) hiányában keresendő. Normális fejlődés esetén a gyermek ebben a korban fedezi fel a nemek közötti különbségeket, a lányok orientációját ebben a szakaszban az anyai befogadó viselkedésminta uralja, ami Ninánál hiányzik. Mivel ebben az életkorban alakul ki a lelkiismeret (felettes-én), a korszak negatív kimenetele lehet a szigorú lelkiismeret talaján

kifejlődő erős büntudat (szándékolt, ténylegesen elkövetett vagy csupán elképzelt dolgok miatt). A büntudat a kezdeményezés és az elfojtás konfliktusához vezet, amely felnőtt korban a pszichopatológiát hisztériás tagadás, általános gátlás, szexuális impotencia jelentheti (Erikson, 1991), ami a lánynál is tapasztalható. Kiemelt fontosságú számára a professzionális teljesítmény (ha nem nyerte volna el a szerepet, értéktelennek érezte volna magát), ez mutatja a teljesítmény vs. csökkentértékűség szakaszban történő elakadást. Patológiás megoldás az önsértés (hát véresre vakarása, bőr tépkedése az ujjakon, stb.) is, melynek olyan szerepe is lehet, hogy a kízó érzésekből eredő fájdalmat testivé konvertálja, hiszen nem fejezheti ki szabadon az érzéseit, meg sem tanulta ezt az anyával való kapcsolatában, ezért az érzelmek mintegy utat törve maguknak, fizikai fájdalommá váltak. Nina sajnos a serdülőkor fejlődési feladatait sem tudta megoldani, amikor is az identitás elérése a cél a szerepdiffúzióval szemben. A szerelem is azt a célt szolgálná, hogy identitása megszilárdulhasson az által, hogy az idealizált társ tükrében felfedezhesse önmagát. Nina viszont nem kap erre lehetőséget az anyja által létrehozott pszichológiai börtönben. Láthatjuk tehát, hogy mivel nem tud szilárd identitást elérni – pedig a felnőttiség a személyiség integrációját jelentené – Nina teljesen dezintegrálódik, pszichotikus állapotba kerül. A családstruktúrát tekintve a csonka Nina – anyja családban a belső határok elmosódtak (minden közügy a családban), míg a külső határok rendkívül mereven zártak, senkit nem engednek be. Az ilyen családok esetében szintén tipikus, hogy valamelyik gyermek (ebben az esetben az egyetlen) anorexiával küzd.

A túlzottan óvó-védő anyák gyermekeinél kimutatott a Ninánál megjelenő zavarok gyakoribb előfordulása, számos irodalomban olvasható, hogy a túlkontrolláló szülők gyermekeinél magasabb számban jelentkeznek evészavarok, megfelelési és teljesítmény kényszer, valamint egyéb kényszeres zavarok. (Túry, Pászthy, 2009) A Ninánál is megjelenő anorexiában a lányok az étel megtagadásával, a túlzott soványsággal veszik kezükbe a kontrollt a túlító szülővel szemben, amit még gyakran kísér az alexitímia is, mely az érzelmek felismerésének, átélésének és kifejezésének zavara. A purgálás, ami Ninánál is látható részben a felgyülemlett feszültség levezetése, részben pedig egyfajta kontrollvesztés (Nina esetében inkább az előbbi). A lánynál – mint az anorexiásoknál általában – a szexualitás bűnös dolog, nőiségüket, nővé válásukat próbálják tagadni, a soványság is egyfajta gyermektestben megrekedtség állapota. Nina esetében a szexualitást, a nőiség megélését Thomas próbálja felébreszteni azzal, hogy biztatja őt testének felfedezésére és az örömszerzésre (maszturbálás), hiszen a csábító fekete hattyú szerephez ez elengedhetetlen. A továbbfejlődésben pedig Lilly segíti, de ez a fejlődés hozza el aztán Nina végzetét is. Mivel

Nina egész eddigi élete során elnyomta énjének sötét, csábító oldalát, ezért ezt nem tudja integrálni, így személyisége széthasadásához vezet, mely eleinte hallucinációkban és víziókban jelenik meg, majd később ez okozza halálát is. Áttörést hoz a hallucinált homoszexuális aktus, Nina gátjai felszakadnak. A fehér és a fekete hattyú szerepét is tökéletesen játssza el, de teljes mértékben azonosul is a szerepekkel, így a hattyúval együtt nem csak a színpadon, de a valóságban is öngyilkos lesz. Csak így éri el a szabadságot, amit a való életben egy beteg elmébe zárva nem talált meg. Személyiségének széthasadását remekül ábrázolják a színek a filmben. Az ártatlan, realitásban élő valódi Nina fehér, míg az örült fekete ruhát visel. A fehér jelentheti személyiségének jó, míg a fekete a rossz oldalát.

Mindig fekete öltözékben jár Lilly, Nina ellenpólusa a filmben. Táncstudása nem mondható tökéletesnek, viszont nagyon oldott és szenvedélyes, tele van tűzzel. Nina általa kerül közelebb a fekete hattyú szerephez. Egyfajta személyiségfejlődésben indítja el Ninát azzal, hogy próbálja felszabadítani anyja és a saját maga által kreált lelki börtönből, ha káros eszközökkel (drog) is, de megmutatja Ninának a *let it go* (engedd el/engedd szabadon) érzést. Hátán, fekete, szárny alakú tetoválást visel (igazi fekete hattyúhoz illően), gondolhatnánk, hogy kilóg a többiek közül eléggé deviáns külsejével és viselkedésével (többször késik), mégis jobban elfogadják, mint a görcsös Ninát. Ő a beugró a hattyú királynő szerepére, ha Ninával történne valami. Ennek ténye persze féltékenységet szül, ami jelen van a táncosok, színészek között a valóságban is, hiszen nagy a rivalizálás. Mégis ő az, aki a fordulatot meghozza Nina számára, hiszen a közös – alkoholos, drogos – bulijuk alatt tör ki Nina az ártatlanság kötöttségéből és szabadul fel végleg, képessé válik a fekete hattyú szerepét is tökéletesen eltáncolni. Lilly karakterén el lehet vitatkozni, hogy segítő avagy ártó szerepe volt-e, talán olyan volt, mint a révész, aki átvisz a folyón. Hogy ezzel a jó célhoz érünk-e el vagy sem, mindenképpen elgondolkodtató.

Sok indulatot vált ki a nézőkből Nina anyja, bár a filmklub résztvevői között azért voltak véleménykülönbségek, ami elég meglepő volt a számomra, mivel az asszonyt elég egyértelműen negatív figuraként értékelem. Leendő mentálhigiénés szakemberként persze tudom, hogy az ilyen viselkedést sem szabad elítélni, inkább megérteni szükséges, magánemberként viszont őt tartom felelősnek lánya elméjének megbomlásáért és közvetve talán a haláláért is. Az anyja is balerina volt, de teherbe esett Ninával és emiatt abba kellett hagynia a munkáját. Mindezért Ninát hibáztatja, büntudatot kelt benne, pedig Nina szájából elhangzik a filmben, hogy az asszony már 28 éves volt ekkor, ami a balett táncosoknál már nem számít fiatalnak. Mégis rányomja a bélyegét a lány lelkére, hogy ő az oka az anyja

bukásának. Az anya a saját veszteségét mindenáron kárpótolni akarja azzal, hogy majd helyette lánya lesz tökéletes és híres táncos, de nagyon féltékeny is rá emiatt. Gyakori (nem tudatos) hiba a szülőknél, hogy saját elrontott életük terhét a gyermekeikre helyezik oly módon, hogy azt a hivatást szeretnék a számukra, amit nekik nem sikerült elérniük. Ez pedig meggátolja a gyerek identitásfejlődését és korai záráshoz vezethet. A túlélés pedig inkább fojtogató és káros a gyermek számára, szintén a felnőtté válás megakadályozása miatt. Ráadásul a filmben ez nagyon patológiás volt, ahogy az anya lányának semmilyen lehetőséget nem biztosított a privát szféra megőrzéséhez, hiszen számára a kontroll folyamatos fenntartása nélkülözhetetlen. Az összejövetele volt, aki megbocsátott az anyának, mondván, hogy túlzottan szerette a lányát – valószínűleg személyes érintettség okán, de ez természetesen csak feltételezés. Véleményem szerint ez nem ilyen egyszerű, az anya súlyosan patológiás viselkedést mutatott. Bizarrr volt a szobája is a sok arcképpel a falon, melyek egy hallucinációban Ninát mintegy lerohanták mozgó arcukkal, szájukkal életre kelve. Az anya karaktere mindenképpen üzenetjelleget hordoz magában, azt üzeni nekünk, anyáknak, hogy hagyjuk gyerekeinket a saját útjukat járni, önállósodni, felnőni, ellenkező esetben súlyos következményekkel számolhatunk mi magunk és gyermekeink is.

A film férfi főszereplője, Thomas, a rendező egyszerre szexuális és érzéki, egyszerre vad és elnyomó, hűvös, mégis szenvedélyes. Számára a legfontosabb a tökéletes előadás, a siker, melynek érdekében hozzáértő szemmel választja ki Ninát, ahogy anno Beth-szel is ugyanígy történhetett, akinek a leváltása nem okoz a férfi számára különösebb lelki problémát. A siker elérése által válik Beth után Nina Thomas hercegnőjévé, ebből is látszik, hogy nem maga a személy, hanem a zseniális művész a fontos a férfinak. Azt el kell ismerni, hogy célja elérése érdekében mindent megtesz, hamar rájön, hogy nem Nina tánctudásának technikai elemeit kell fejleszteni, hanem fel kell ébreszteni a sötét, szenvedélyes oldalát, melyhez az út a lány szexuális érésén keresztül vezet. Mindenképpen pozitívum, hogy Thomas nem él vissza a helyzettel Nina esetében, amiről Beth-nél sejthetjük, hogy nem így történt.

Aronofsky filmjében több beszédes szimbólumot is megjelenít. A táncosok törékeny karrierjét Nina zenélő ládikója szimbolizálja, melyen egy balerina figura forog Csajkovszkij zenéjére. Jelentheti ez az igazi művész törékeny testbe és a kötöttségek közé való bezártságát is. Ahogy Nina halad előre a fejlődésben és bújik elő belőle a fekete hattyú, összetöri a ládát, ami analógiát mutat személyisége széthasadásával.

A színek megjelenítése is rendkívül sokat mondó. A naiv, ártatlan, jó kislány Nina fehér, halványszürke és rózsaszín ruhákat visel, míg örült énje feketét hord, a szenvedélyes, szexuálisan vonzó Lilly feketében jár, hattyúszárny mintájú tetoválása is fekete színű. A bennünk élő jó és rossz oldal jelképei a színek, melyek mindannyiunkban léteznek, viszont az egészséges személyiségben nem egymásról lehasítva, hanem talán inkább szürke árnyalatot formálva, integráltan.

Érdekes a Nináék lakásának ajtaján lévő zárok sokaságának jelentésén is elgondolkodni. Az anya által kreált börtön jól mutatja a családstruktúrát, a merev külső és az összemosódott belső határokat, ahol az ajtót a családtagok között nem szabad bezárni. Ez szintén jellemző az anorexiások családjára (Túry, Pászthy, 2009).

Fontos szerepet töltenek be a tükrök is a filmben. Egyrészt tágítják a teret, hiszen a helyszínek szűkek és zártak (lakás, próbaterem, színpad, metró), másrészt ezek segítik Nina személyiség hasadásának képi ábrázolását. A tükör mindig visszajelzést nyújt arról, milyenek is vagyunk, Nina így találkozott énjének sötét oldalával. A fentiekén túl a töredezettség ábrázolásának is kitűnő eszközei voltak.

A mű foglalkozik azzal a már régóta kutatások tárgyát képező és máig vitatott kérdéssel, hogy van-e összefüggés a művészet és az elmebetegségek között. (Nancy Andreasen az egyik nagy alakja ennek a kutatásnak, ill. számos írás olvasható a szakirodalomban arról, hogy kifejezetten a bipoláris zavarban, valamint a skizofréniában szenvedő betegek között sok tehetséges művész van és fordítva, az igazán nagy tehetségek közül az említett zavarokban szenvedők aránya magasabb az átlagpopulációhoz képest (Sussman, 2007). A filmklub résztvevői között élénk vita bontakozott ki erről, személyes véleményem az, hogy Nina esetében az örület nélkül nem tudta volna mindkét hattyú szerepét eljátszani, sőt megkockáztatom, nem is játszott, hanem fehér és fekete hattyúkká vált. Halála így megjósolható volt és pszichodinamikailag ez lehetett az egyedüli végkifejlet, hiszen a sötét, elfojtott oldalnak elő kellett törnie, mert amit rendezetlenül elfojtunk, az utat tör magának (Freud) és Ninának nem volt lehetősége az elrendezésre. Továbbgondolva a professzionalizmus és az örület összefüggését, juthatunk akár egy fordított következtetésre is, hiszen a perfekcionizmus egyfajta védekezést jelent és ez előbb-utóbb elégtelenné válik. Egy idő után a kettő közötti határ elmosódik, a tökéletességre való törekvés és az örület összemosódik, így válik az örült perfekcionizmus perfekcionista örületté.

Mentálhigiénés szemlélettel megvizsgálva a filmet és ennek a nézőkre kifejtett hatását úgy gondolom, hogy számos üzenetet hordoz magában. Megismerhetjük a balett táncosok világát annak minden szépségével és veszélyével együtt. Csodás sikereket lehet elérni, de mindenképpen magas árat kell érte fizetni. A balett gyönyörű műfaj, hiszen valamilyen drámai cselekményt mesél el a zene és a varázslatos mozdulatok által, képes az érzelmek kifejezésére és közvetítésére, viszont kemény munka rejlik mögötte. Hosszantartó kimerítő edzések, annak megkövetelése, hogy a táncosok mindig tökéletesen teljesítsenek, tökéletes, vékony és hajlékony testük által, ez mind rizikótényezőt jelent bizonyos mentális megbetegedések – legfőképpen az anorexia - szempontjából. Ezért fontos már a kezdetektől lelkiileg is erősíteni a táncosokat. Érdekes volna a filmet balerináknak levetíteni, majd beszélgetni velük arról, hogy bennük milyen érzelmeket kelt Nina története, ők hogyan élnek meg az egyes szerepekre való készülést, a rövid karriert, illetve pályájuk végeztével hogyan tervezik a jövőt. Mindezeket túl elgondolkodtat bennünket saját tökéletességre való törekvésünkről is.

Üzenete van a filmnek lányok és anyák számára a saját kapcsolataik átgondolására, valamint hasznos pszichoedukációs funkcióval bír a lelki problémák felismerése kapcsán. Negatív üzenet lehet az öngyilkosság, hogy vajon valóban bele kellett-e halnia Ninának a szerepbe. Ezt mindenkinek magának kell megválaszolnia. Számomra pedig a legérdekesebb kérdés az, hogy van-e határ a tökéletesség és az örület között, ha igen, akkor hol található, fantasztikus rendezői munkát takar a filmben is ez a téma, hiszen mindannyiunk számára rendkívül nehezen, nem is 100%-osan megválaszolható kérdés volt az, hogy mikor és hol indul Nina elméjének megbomlása.

A beszélgetés végén nagyon megmozgatták a résztvevőket a *mi lenne ha...* típusú kérdések is, melyek a végkifejletre, ill. Nina kapcsolatainak alakulására irányultak arra az esetre, ha nem hal meg a film végén. Ekkor mutatkozott meg, milyen sokfélék is vagyunk, hiszen mindenki a saját élet- és világszemlélete szerint képzelte el a lehetséges megoldásokat. Többen elképzelték és hittek abban, hogy Nina – amennyiben életben marad, és terápiás kezelésben részesül – képessé válik leválni anyjáról. Voltak olyan elképzélések, hogy az anya ezt - ha nehezen is, de elfogadja, mások úgy képzeltek, hogy az anya beleőrül, ami akár az ő öngyilkosságához is vezethet. Én ezt túlzottan idealisztikusnak találom, véleményem szerint Nina állapotának egyenes és logikus következménye volt a tragikus halál, a fent leírtak következtében neki nem voltak más eszközei arra, hogy kilépjen az örület börtönéből, a tökéletességet elérte, innen számára nem vezetett felfelé az út, maximum Beth sorsára

juthatott volna, aminek fájdalmát saját szemével látta, sőt érezte is, amikor Lilly akarta átvenni a hattyúkirálynő szerepét. Elméje véglegesen megbomlott, metamorfózisa irreverzibilis volt, azzá a hattyúvá vált, aki a halált választotta. Számomra ez egy tökéletes mű tökéletes befejezését jelenti, mely lélektanilag, esztétikailag és művészileg is csúcsművet nyújt. A különböző válaszok ez esetben is személyiségünk különbözőségét tükrözték, ezek együttes értelmezése által közelebb juthatunk mások és önmagunk megismeréséhez. Úgy gondolom, hogy *A fekete hattyú* esetében is megmutatkozott, hogy az együttes filmnézés és értelmezés élménye milyen fontos mentálhigiénés hatással bír. Ez alkalommal is bekúszott az életünk a filmbe és a film az életünkbe, igazi lélektani élménnyel gazdagodva térhettünk haza, és ez nem zárult le a csoport végén, belül dolgozik tovább.

*„A jelen az a pont, amelyben a múlt és jövő összetalálkozik, határállomás az időben,
de minőségileg nem más, mint az a két terület, melyeket összeköt.”*

(Erich Fromm)

7.3 Elemészt a múlt - Pippa Lee négy élete (The Private Lives of Pippa Lee, 2009.)

Műfaja: filmdráma

Rendező: Rebeca Miller

A filmklub negyedik vetítése alkalmával a Pippa Lee négy élete című amerikai filmdrámát néztük meg és dolgoztuk fel a csoportban. A történet elején az ötven éves Pippa Lee (*Robin Wright*) életébe nyerhetünk betekintést, aki harminc évvel idősebb férjével egy nyugdíjas övezetbe költözik, otthagya a belváros nyüzsgését. Herb (*Alan Arkin*), a férj híres könyvkiadó és kritikus, ennek következtében a pár valóságos anyagi bőségben él. Mivel mindenük megvan, azt gondolhatjuk, hogy Pippa élete fenéig tejfel, ennek ellenére a nő mégis boldogtalan, melynek okaira fokozatosan derül fény a történet kibontakozása során. A tünetek a jelenben, az okok a múltban lelhetők fel, melynek dinamikáját a film kockáról kockára tárja elénk a múlt és a jelen szálainak összefűzésével. Pippa az új otthonában nem találja fel magát, kísérletei, hogy beilleszkedjen az idős közösségbe, kudarcot vallanak. Igyekszik viszont a boldogság látszatát fenntartani, hiszen Herb nem örvend jó egészségnek, átesett már két szívinfarktuson. A nő odaadóan figyel férje állapotára, odaadását kissé túlzónak is érezhetjük, melyre később, Pippa egyéni, majd kettejük közös élettörténetének megismerésén keresztül találhatjuk meg a magyarázatot. Úgy érzi, hogy ebben a környezetben folyamatosan körülengí a halál szele, hiszen elég sűrűn előfordul, hogy az idősek közül eltávozik valaki és Pippa szemtanúja a halottak elszállításának is, mely ráadásul rendre felhívja a figyelmét arra, hogy Herb is hamarosan bekerülhet a távozó sorába. Ez esetben a nő egyedül maradna, hiszen felnőtt gyermekeik is kirepültek, fiuk, Ben jogásznak tanul, lányuk, Grace haditudósító és meglehetősen veszélyes körülmények között dolgozik, mely miatt Pippa inkább aggódik, Herb viszont nagyon büszke a lányára, melynek következtében a lány kapcsolata apjával jobb, mint anyjával.

Pippa látszatjóléte visszaüt, alvajáróként felfalja konyhájuk tartalmát, bevásárol a helyi kis boltban, cigarettázik az autóban, mindebből viszont reggelre semmire sem emlékszik. Éjszakai *randalírozását* videokamera rögzíti, ez a szembesülés készíteti arra, hogy foglalkozzon elfojtott problémáival.

A másik szálon megismerhetjük Pippa élettörténetét egészen születésétől fogva. Világra jövedele elborzasztja a családot, mivel egész testét szőke szőr borítja, sejtetően anyja terhesség alatti drogfogyasztása következtében. A kábítószer függés által okozott hangulatváltozások uralták később is a lány és fiútestvére életét, Pippa napjai a kiszámíthatatlanságtól való rettegésben teltek. Ha az anya épp *pörgött*, emelkedett hangulatában csodává volt képes változtatni gyermekei napjait, depressziós időszakaiért pedig a történetek előtt értetlenül álló lány érezte felelősnek magát, s azt gondolta, az ő feladata anyját boldoggá tenni, ami egy gyermeknek nagy teher. Lelkészs apja, akivel mindössze két rövid pillanatra találkozunk a filmben, leginkább csak túrta felesége drogfüggőségét és nem foglalkozott sem a problémával, sem gyermekeivel. Pippa aztán 16 éves korában egy nagy kirohanást követően végleg otthagya a szülői házat, leszbikus nagynénjéhez költözött. A kiborulás során a fiatal Pippa anyja speed-jéből szedett be, mely egy elkeseredett kísérlet volt, hogy anyjához közelebb érezze magát. Sajnos azonban ez sem segített felnyitni az anya szemét, így a lány a nagynénivel és annak szeretőjével élt egy darabig, majd innen is elmenekült és drogokat kezdett szedni, alkoholizálásba fojtotta bánatát. Ez az időszak egy óriási bulivá folyt össze életében, míg nem egy napon megismerte Herb-et. Kapcsolatuk eleinte inkább apa-lánya kapcsolat volt, Herb meglátta benne az intelligenciát, az érzékenységet, a szomorúságot. Tanította, szinte nevelte a lányt, aki nagyon ragaszkodott hozzá, hiszen életében először megkapta, amit eddig sosem: feltétel nélküli szeretetet. Ekkor Herb még nős volt, de feleségével megromlott a kapcsolata. A nő (Gigi: *Monika Belucci*) – miután Herb bejelentette válási szándékát – egy búcsúebédet adott, ahová Herb mellett Pippát is meghívta. A búcsú „*jól*” sikerült, egészen látványosan: Herb felesége az ebédlő asztalnál agyonlőtte magát. Pippa – anyja által belé épített - büntudata újra életre kelt, úgy érezte, Herb felesége miatt oltotta ki önkezűleg az életét, ezért megfogadta magában, hogy hátralévő életükben teljes mértékben feláldozza magát Herb-ért, egyetlen életfeladatául a férfi boldoggá tételét tűzte ki. Ennek utolsó állomása az új lakókörnyezetbeli élet is, ahol Pippának már egyre nehezebben megy az áldozatvállalás. Kívülállónak érzi magát az idős közösségben, magányát szomszédjának fia, Chris (*Keanu Reeves*) oldja. A férfi Amerika túlsópartján élt feleségével, de az asszony elhagyta, majd a férfi egy ideig lakóautójában lakva utazgatott

céltalanul, míg végül letörten, elkeseredetten, célját vesztetten visszatért a szülői házba. A helyi kis boltban talál állást, ahol Pippa is vásárol alvajárásai alkalmával. Barátságuk fokozatosan elmélyül, szerepet kap benne a férfi-nő vonzalom is, ami talán egyfajta szerelem is lehet. Bárhogy is nevezzük, kapcsolatuk a másikkal való törődésről, kölcsönös odaadásról szól. Chris *ébredt fel* végleg az alvajárásból is. A férfivel osztja meg gondolatait akkor is, amikor Herb-et és közös fiatal barátjukat Sandrát (*Winona Rider*) rajtakapja szerelmi légyottjukon, ami végül nem csalódást, hanem megkönnyebbülést jelent Pippa számára, hiszen immáron nem az ő feladata Herb-et boldoggá tenni. Pippa egy szempillantás alatt felszabadul, amire a pontot Herb harmadik szívinfarktusa teszi. A nő gyermekeivel együtt engedi el az idős férfit, az eddig dacos, mindenben ellenálló lánya is rádöbben, hogy az élet véges és csak az anyja maradt számára. Pippa a gyerekekre hagyja a búcsúztató megszervezését, ő pedig elutazik Chrissel, mert kicsit élni akar, végre a saját életét.

A filmet követően ez alkalommal is körbe ültünk és megbeszéltük a látottakat számos szempont alapján. Kilencen voltunk, köztünk új résztvevők is. Első körben az eddigieknek megfelelően mindenki elmondta, milyen hatással volt rá, mennyire nyerte el tetszését a film. Az egyik hölgy, aki a második alkalom óta minden vetítésre eljött, nem túlságosan kedvelte a történetet, véleménye szerint a múlt és a jelen egymást felváltó megjelenítése nem összekötötte, hanem inkább szétszabdalta a filmet, ami a számára nem állt össze egy egységes egészé. Mi többiek nem így gondoltuk, viszont az ellenvélemény jót tett a beszélgetésnek, egyfajta feszültséget adva, mely végig fenntartotta az elemzés és a viták izgalmát. Megpróbáltuk a szereplők személyisége, életútja, egymással való kapcsolatai alapján felvázolni és megérteni a történet dinamikáját, értelmeztük az egyes karakterek fejlődéslélektani helyzetét, ebből következő problémáit, valamint a női lét filmben megjelenő nehézségeit és a megoldásmódokat.

Először Pippa karakterét elemeztük, összeraktuk élete darabkáit, mely által érthetővé vált története, négy élete a szakaszokból – gyermekkor, kamaszkor, Herb-bel való kapcsolat időszaka, majd a férfi halálát követő életszakasz - egy folyamatos egészet alkotott. Problémáiban a legnagyobb szerepet anyjával való patológiás kapcsolata játszotta. Az anya drogfüggősége okozta kiszámíthatatlansága miatt a gyermek Pippa nem tudta megtapasztalni az ősbizalmat, a feltétel nélküli szeretetet, melyre minden gyermeknek szüksége van a problémamentes fejlődéshez. Anyja vagy túlzottan rátelepedett – fotómodellt csinált belőle, stb. (mintegy abúzált a kislányt túlzott közelségével) – vagy éppen depressziós hangulata miatt elhanyagolta őt. Mit hisz ilyenkor egy gyermek? Hogy ez az ő hibája. A kislány is így

gondolta, ezért nem tudott saját fejlődési feladataiban haladni, hiszen legfőbb életcéljának anyja boldoggá tételét érezte. Kettejük között a határok elmosódtak voltak, a családnak nem volt világos szabályrendszere. Ráadásul az apafigura is csak testben volt jelen, így is ritkán, Pippa nem kapott mintát szüleitől arról, hogy milyen egy normális házastársi kapcsolat. A gyenge apa nem tudta megvédeni lányát anyja hangulatingadozásaitól, nem jelentett biztonságot a számára. Ennek következtében érthető, hogy Pippa miért nem tudja megoldani a serdülőkor fejlődési feladatait sem – identitás vs. szerepdiffúzió (Erikson, 1991) – és miért keres biztonságot egy apafigura mellett. Ráadásul nem csak szűk családjában veszik el a fejlődésben, hanem Trish nagynéninél is, ahol a homoszexuális kapcsolatba nyer bepillantást. Nem csoda, hogy élete egyre nagyobb káosszá válik és odáig fajul, hogy a kétségbeesés ellen ő is az alkoholhoz és a drogokhoz fordul. Majd Herb válik a megmentőjévé, mellette megtalálja a biztonságot, benne a jó apát, aki képes szeretni, tanítani őt, vigyáz rá. *„Úgy éreztem magam, mint akit kimentenek az égő roncsból.”* – mondja a lány a férfinak. Hogy miért nem marad meg kapcsolatuk az apa-lánya viszony szintjén, érthető, ha Herb helyét is megvizsgáljuk a fejlődési szakaszok sorában. Megismerkedésükkor a férfi az életközép krízis kellős közepén van - generativitás vs. stagnálás – (Erikson, 1991). Szakmájában már minden sikert elért, minden babért learatott, szép feleségével dúskáltak az anyagi javakban. Ez az életszakasz mindenki számára olyan, mint egy hegycsúcs, ahová sok küzdelem árán feljutott és innen már csak lefelé vezet az út. Az viszont rajtunk múlik, hogy miképp sikerül a krízist megoldani, milyen is lesz ez az út. Amennyiben alkotóképességünket fenn tudjuk tartani, valamint elégedettek vagyunk az elért célokkal, később az időskorba lépve az egyes szakaszokból nyert részeket egy egységgé tudjuk integrálni, mely által egyfajta életbölcsestéget érünk el, ami pozitív perspektíva a fiatalabb nemzedéknek. Az életközép viszont nagyon kritikus életszakasz, sokan nem akarnak tudomást venni az idő múlásáról, így a munkájukba menekülnek vagy épp hirtelen új szerelmi kapcsolatba lépnek – általában fiatalabb partnerrel - (kapuzárási pánik), mely feledteti velük a gondokat, eltereli figyelmüket a belső problémákkal történő szembenézés szükségességéről. Így tehát nem volt véletlen Pippa és Herb találkozása sem. A lány pedig – mint sok nő – testét, lelkét, az egész életét adja cserébe a férfi szeretetéért, a biztonságért. A kapcsolat hozadéka számára a stabilitás, amit férje biztosít, akinek két gyermeket szül, ellátja anyai, feleségi szerepeit, majd később odaadóan gondoskodik a beteg, idős férjéről. Persze láthatjuk, hogy a stabilitásnak nagy ára van: a totális függés a férfitől, aki szinte a tulajdonaként tekint rá, kettejük viszonya cseppet sem nevezhető szimmetrikusnak, a nő alárendelt szerepben van. Viszont mivel meggyőződése, hogy Herb első felesége miatta lett öngyilkos, nincs számára kérdés, úgy érzi,

kötelessége Herb kívánságait, vágyait teljes körűen kielégíteni, csak ez hozhat némi enyhülést büntudatára, melynek magjait gyerekkorában anyja táplálta bele. Herb számára viszont a Pippa mellett való megfiatalodás sem jelent végleges megoldást, időskorában Sandra-val lép szeretői viszonyba, melyből arra következtethetünk, hogy az időskor feladatával sem sikerült megküzdenie, nem tud szembenézni az öregséggel a halál közelségében. Az életkori problémák megoldását nem önmagában, hanem mindig külső kapcsolatban kereste, mely soha nem oldja meg ezeket, maximum a háttérbe helyezi, de mindig csak egy időre.

Pippának az idős negyedbe való költözés jelenti a törést, ő ekkor van az életközép szakaszában. Gyerekei kirepültek, nem talál feladatot, elfoglaltságot magának. Idejekorán magába szippantja az időskor, a halál szele, amire alvajárása hívja fel figyelmét, hiszen az elfojtott lelki problémák valamilyen módon mindig utat törnek maguknak, Pippánál ez éjszakai falásrohamokban, cigarettázásban – egyfajta kontrollvesztésben - jelentkezett. Az éjszakai falásrohamok pedig az óriási szeretethiányát voltak hivatottak megjeleníteni, illetve a túlzott kontroll elleni lázadást. Ahogy halad visszaemlékezéseiben, úgy érik meg benne a változtatás szükségessége, melyben új barátja, Chris is szerepet játszik. Képes úgy kilépni a Herb-től való függésből, hogy ugyan egy férfi mellett, mégis függetlenül lép tovább. Kapcsolatuk a múlt hibáinak korrekciós lehetősége, de nem csak Pippa, hanem Chris számára is, akit felesége elhagyott. Ő a fiatal felnőttkor krízisére - intimitás vs. izoláció (Erikson, 1991) - kereste a megoldást, s ami feleségével nem sikerült, Pippával való kapcsolatában elérte és megélte az intimitást. Chris életéről annyit tudunk még meg, hogy papnak készült, mellkasára Jézus képét tetováltatta, de feladta hivatását. Viszont a hit valamilyen szinten megmaradt benne, egy nagyon szép jelenetben imával próbálja támogatni Pippát, amikor Herb a harmadik infarktusa után agyhalottként fekszik a kórházban. Mindezt lakóautójában, amikor szexuális együttlétre is lenne lehetőségük, de számára fontosabb az odaadás. Az ima után Pippát testének simogatásával orgazmushoz juttatja, melynek egyetlen célja a nő boldoggá tétele mindenféle önös érdek nélkül. Felvetődött a csoportban a kérdés, kettejük között ez barátság volt-e vagy szerelem. Megosztottak a vélemények, de végül megállapítottuk, hogy a kettőnek egy sajátos keveréke, hiszen jelen volt a szexuális vágy, mint férfi és nő léteztek a kapcsolatban, viszont hiányzott belőle a szerelmesek birtoklási vágya, nem a saját érzelmük, hanem az odaadás volt a legfontosabb.

Az is bizonyítja, hogy Pippa végül megtalálta az identitását és függetlenedett mindentől és mindenkitől, hogy képes volt gyermekeit összefogni, együtt elengedni Herb-et, újraértékelni lányával a kapcsolatukat, rá és fiára bízni a búcsúztatást. Az út pedig, amin

Chris-sel elindult, a változás és újrakezdés szimbóluma. Végül mindenki elmondta a fantáziáját arról is, hogyan képzei el kapcsolatuk folytatását, pár ember szerint együtt maradnak, míg mások úgy gondolták, hogy ők csak egy fejezet egymás életében, azért találkoztak, hogy egy adott életciklus akadályait sikeresen vegyék, de ez a fejezet majd egyszer lezárul, erről az állomásról más-más irányba vezet majd útjuk.

A film mellékszereplőit sem hagyhattuk ki az elemzésből, mivel karakterük fontos mondanivalót hordoz magában. Herb első felesége valamit Sandra kapcsán felvetődik az öngyilkosság, ill. szuicid kísérlet, mint a legrosszabb megoldás kérdése. A feleség befejezett öngyilkosságot hajtott végre, méghozzá nagyon violens és dramatikus módon. Fontos tudni, hogy az ilyen cselekedet mindig üzenetet hordoz a túlélők számára. A feleség esetében ez bosszú jelleget öltött, melynek célja mindig az, hogy a végzetes tett örökre beleégjen a túlélők emlékezetébe, soha ne felejtsek el, és ahogy itt is történt, magukat érezzék felelősnek. A történetben a felelősséget Pippa vette a vállára, és mint mázsás terhet cipelte Herb-bel való kapcsolatának végéig, Sandra esete ettől eltérő, a fiatal, alkotni alig képes költő eldobható borotvával tett kísérlete szinte nevetség tárgyát is képezheti, Pippa is iróniával viseltetett iránta, miközben sebeit kötözte. Mégis fontos tudni – és erre a moderátorok is felhívták a figyelmünket -, hogy minden kísérletet komolyan kell venni, mert a befejezett öngyilkosságot elkövetők 80%-a tettét megelőzően megkísérelt már végezni önmagával. Vannak viszont olyan pszichiátriai betegségek (pl. borderline személyiségzavar), ahol a szuicid kísérletek a környezet manipulálását szolgálják és valószínűleg Sandra esetében is így történt. Sandra szerepének azért volt pozitívuma is, általa nyert feloldozást Pippa vélt bűne alól és vált képessé az autonómiára.

Összességében elmondhatjuk, hogy ez az alkotás komoly leckét tár elénk pszichológiából. Bemutatja, hogy a múlt milyen erősen befolyásolja jelenünket, hogy a szőnyeg alá söpört, elfojtott problémák minduntalan előbukkannak, amikor nem számítunk rájuk. Nem lehet elmenekülni előlük, egyedüli megoldás a szembenézés. Felhívja a figyelmünket az anya-gyermek kapcsolatok egész életünkre kiterjedő hatására, de arra is, hogy a korrekció is lehetséges a megértés és feldolgozás által. Pippa is akkor tudta rendezni kapcsolatát lányával, amikor már önmagával egyenesbe került és lezárta saját múltját. Azt is remekül ábrázolja, hogy mindig belül kell keresünk a megoldásokat, a külső kísérletek csak látszat eredményt hoznak és maximum csak egy időre rejtik el a valós gondokat. Bepillantást nyerhetünk a női és férfi lélek különbözőségeibe, az eltérő motivációikba, amik egy-egy kapcsolatba hajtják őket. Elgondolkodtató, hogy a nők hányszor lépnek olyan kapcsolatba

párjukkal, ami nem valós szerelmen, hanem függőségen alapul, hányszor vásárolnak testükkel, lelkükkel szeretetet, melynek számos oka van. (Evolúciós magyarázatok, női lélekbeli sajátosságok, társadalmi, egyéni életútbeli okok, stb.). Ha igazán figyelünk és megpróbálunk a történet és a szereplők lelkének mélyére ásni, nem elfelejtve az életszakaszokat, melyekben élnek, akkor nagyon komoly fejlődéslélektani ismeretekre is szert tehetünk vagy elmélyítetjük már meglévő tudásunkat. Ez mind segít abban, hogy a látottak alapján átgondoljuk múltunkat és jelenünket, megtaláljuk helyünket a saját életünkben, el tudjuk helyezni magunkat a fejlődési szakaszokban, ez által jobban érthetjük aktuális problémáinkat és könnyebben találhatunk rájuk megoldást. Ez fontos mentálhigiénés prevenciós hatást jelent. A fentiekén túl pedig ez alkalommal is jelentkeztek az együttes műélvezetnek, valamint a gondolatok megosztásának pozitív hozadécai. Volt olyan résztvevő, aki a napi problémáktól meggyötört, feszülten érkezett és az összejövetel végén elmondta, hogy a film és a beszélgetés teljesen kimoszította a mindennapokból, kikapcsolódást, feltöltődést jelentett számára. Más hozzátette, hogy milyen jó megélni azt, hogy az ellentétes véleményeket is meg lehet beszélni anélkül, hogy bárkiben is rossz érzéseket keltene az egyet nem értés, hiszen egymástól mindig támogatást kapunk. Megfigyelhető volt, hogy a csoport azon tagjai, akik az előző alkalmon is részt vettek és ráéreztek a csoport működésére, illetve ismerték a folyamatot, egyre nagyobb támogatást nyújtottak az újonnan résztvevőknek gondolataik kinyilatkoztatására, mely növelte az új tagok önbizalmát. Ezeket az élményeket, mint pozitív tapasztalatot raktároztuk el magunkban és remélhetőleg életünk bizonyos szituációiban hasznosnak fognak bizonyulni.

„Vajon a halál ujjának azért kell időnként érinteni a mi zajgó életünket,
nehogy még összeroppanjunk súlya alatt?
Úgy születünk, hogy naponként kell magunkba adagolnunk a halált,
különben nem bíránk tovább az élet fáradalmait?”

(Virginia Woolf)

7.4 Identitás és intimitás - Az órák (The hours, 2002)

Műfaja: filmdráma

Rendező: Stephen Daldry

A filmklub első ciklusának méltó lezárását nyújtotta *Az órák* című dráma. Az azonos című könyv alapján készült film három nő egyetlen napjának óráiba enged bepillantást. Ezek a nők különböző életkorúak, különböző korokban élnek, közös viszont boldogtalanságuk, ill. kapcsolatuk a Mrs. Dalloway című könyvvel. Egyikük írja, másikuk épp olvassa, a harmadik olvasta és keresztneve után a barátja Mrs. Dallowaynek hívja. A filmet keretbe fogja és átszövi a halál, mint a boldogtalan életből történő menekülés legvégső útja, az első és az utolsó képkockák is Virginia Woolf lépteit követik, amint zsebeiben nehéz kövekkel belesétál az Ouse folyóba.

A történet első szála 1923-ban indul, Virginia Woolf (*Nicole Kidman*) elkezd megírni a Mrs. Dalloway című regényét. A második szálon 1951-ben Laura Brown (*Julianne Moore*), a depressziós édesanya olvassa ezt, miközben férje születésnapjára készül, láthatóan nagy nehézségekkel küszködve. Öt év körüli kisfiával egy tortát próbálnak készíteni. Laura épp második gyermekét várja. A harmadik szál 2001-ben játszódik, a Sallyvel (*Allison Janney*) homoszexuális párkapcsolatban élő Clarissa Vaughn (*Meryl Streep*) AIDS-es barátjának, fiatalkori szerelmének egy partit szervez, mivel a költő, író Richard (*Ed Harris*) egy díjat kap, ami nem utolsó sorban inkább vigaszdíj halála előtt.

A szálak váltogatják egymást, Virginia megszállottan írja regényét, problémát okoz viszont a mindennapok meg- és túlélése, a küzdelem a betegségével. Délutánra a nővérét és annak családját várják vendégségbe, melynek megszervezése szintén nehézséget jelent a számára. Laurát meglátogatja a szomszédasszonya, Kitty, aki látszólag nagyon magabiztos, viszont amikor Laura elmeséli neki Mrs. Dalloway történetét - „... és talán mert magabiztos,

mindenki azt hiszi, hogy jól van. De nincs...” – Kitty összetörten, mégis próbálva tartani magát, elmeséli, hogy egy műtétre kell befeküdnie a kórházba. Sejteni véljük, hogy valamiféle nőgyógyászati daganatról lehet szó. Majd Laura részben a könyv hatására elhatározza, hogy véget vet az életének, az elrontott után süt egy jól sikerült tortát, könnyes búcsút vesz kisfiától, amikor elviszi őt egy asszonyhoz, majd egy szállodába hajt azzal a szándékkal, hogy ott megmérgezi magát. Szép a mű azon megoldása, ahogy a következő képkockákon Virginia épp a regénybeli Mrs. Dalloway sorsán gondolkodik, azaz, hogy ő haljon-e meg a regényben. „...*Valakinek meg kell halnia, hogy a többiek megbecsüljék az életet...*”- mondja. Közben testvére és annak családja látogatásakor a gyerekek által talált halott kismadár fonja tovább a halál fonalát az egyik száltól a másikig. Felmerül a kérdés, meg lehet-e még menteni, de erre Virginia megadja a választ: mindenkit nem kell és lehet megmenteni: „... *megmenteni? Egyszer mindenkirehét eljön a halál, hozzá talán épp most...*” és a halállal „... *mind kisebbnek tűnünk majd...*”- mondja, miközben a halott madár mellé teszi a fejét, mely által egy sajátos perspektívából, a halál perspektívájából próbálja szemlélni a világot.

A Clarissa szálba más módon kúszik bele a halál motívum. Barátja haldoklik, és ő odaadóan ápolja, virágot visz neki, ellenőrzi a gyógyszerszedését, rendet rak, stb., közben nem foglalkozik saját életével. Lázasan szervezi a partit, ami remek figyelemelterelést jelent saját – megoldásra váró – problémáitól, melyre Richard meg is próbálja felhívni a nő figyelmét. Megérkezik a lánya is az eseményre, kettejük kapcsolata talán a legegészségesebb, legőszintébb kapcsolat a filmben. Nincs mellébeszélés, Clarissa nem játssza az erős, magabiztos nőt, elmondja, hogy minden jelentéktelennek és ostobának tűnik, kivéve akkor, amikor Richarddal van, mert akkor érzi igazán, hogy él. Ebben benne van az elvesztéstől való félelem, hiszen ez a kapcsolat töltötte be a Clarissa életében tátongó nagy űrt.

Virginia közeledik a regény befejezéséhez, elmondja, hogy a költő, a látnok hal meg benne. Közben betegsége kezd ismét elhatalmasodni felette, úgy érzi, nem bírja a csendes száműzetést, visszavágyik Londonba. Férje nagy türelemmel próbál a nő számára támaszt nyújtani, de sajnos a betegség erősebb.

Laura meggondolja magát, elmegy a fiáért és visszatér a családi házba. Férje örül a meglepetésnek és a vacsoraasztalnál megismerkedésük történetéről mesél, az életformáról, melyben élnek, és amely a boldogságot jelenti a számára. Nem veszi észre, hogy Laurának ugyanez jelenti a depressziót okozó boldogtalanságot, melyből – ahogy az a végkifejlet során

kiderül – az lesz az egyetlen kiút, hogy megszüli második gyermekét, majd magára hagyja a családot.

Ezt követően az édesanyja után síró kisfiú képe a felnőtt Richard emlékeiben tárul elénk, itt ér össze a történet két szála: Richard Laura magára hagyott fia. Clarissa elmegy a férfiért, hogy magával vigye a partira, de a férfi örjög, nem tudja állapotát tovább elviselni. Számítani lehetett erre, hiszen már a film elején megkérdezte Clarissától, hogy „... *haragudnál, ha meghalnék?... azért vagyok életben, hogy a kedvedre tegyek...*”. „*Mind ezt tesszük.*” – feleli Clarissa. Mindannyiunk nagy kérdése ez, hogy az űrt magunkban/magunkból tudjuk-e betölteni vagy más személyre van ehhez szükség. Richard értelmetlennek látja a partit, az életet. Mert mi történne, ha elmenne? Akkor is szembe kellene néznie „az órákkal”, az idővel, ami még hátra van. „*Szeretlek, nem hiszem, hogy két ember lehet boldogabb, mint mi voltunk*” – búcsúzik (ahogy később Virginia is férjétől búcsúlevelében), majd kiveti magát az ablakból Clarissa szeme láttára. Az idős Laura már csak akkor érkezik, amikor fia már nem él, próbál magyarázatot adni a múltra.

„*Úgy érzem, újra kezd elhatalmasodni rajtam az örület. És érzem, hogy nem tudnánk átvészelni még egy olyan rémes időszakot. Nem heverném ki többé. Újra hangokat hallok, és képtelen vagyok koncentrálni. Így azt teszem, ami a legjobb megoldásnak tűnik. Te a lehető legnagyobb boldogságot adtad nekem. Többet jelentettél számomra, mint bárki más. Nem hiszem, hogy két ember boldogabb lehetett volna, 'míg el nem ért ez a rémes kór. Nem tudok tovább harcolni. Tudom, hogy tönkreteszem az életed, és hogy nélkülem újra képes lennél dolgozni. És tudom, hogy fogsz is. Látod, még ezt sem tudom rendesen megírni. Olvasni sem tudok már. Szeretném, ha tudnád, hogy minden boldogságomat neked köszönhetem. Olyan türelmes voltál velem és hihetetlenül jó. Ezt ki akartam mondani - mindenki tudja. Ha lett volna bárki, aki megmenthetett volna, az te lennél. Számomra minden elveszett, kivéve a te jószágodat. Nem akarom tovább rombolni az életedet. Nem hiszem, hogy két ember boldogabb lehetett volna annál, mint mi voltunk. V.*” – írja Virginia búcsúlevelében (Stefen Daldry: Az órák c. film, 2002).

Zárul a kör a kezdő képsorral: Virginiát lassan ellepi az Ouse folyó vize.

Számos kérdést vet fel a mű, melyeket a lehető legrészletesebben próbáltunk feltárni és értelmezni a vetítést követő beszélgetés során, ahol ez alkalommal csak heten vettünk részt. Első körben a nézőkre tett benyomásokat térképeztük fel, abban mind egyetértettünk, hogy érzelmileg nagy hatást gyakorolt ránk ez a dráma, volt aki, azt mondta, ilyen szomorú filmet

még nem látott. Valószínűleg minket, nőnemű nézőket még inkább megérintett a három tragikus sorsú asszony története.

Sorra vettük az egyes szereplőket, próbáltunk jellemrajzot készíteni róluk, mindenki hozzátette saját érzéseit, gondolatát és megállapítható, hogy az együttes filmnézést követő beszélgetés sok pluszt ad az értelmezéshez, hiszen minden alkalommal van olyan gondolat, ami az egyik nézőnek nem jut eszébe, a másiknak viszont igen, ez által a filmélmény még összetettebbé válik.

A beszélgetés az eddigi alkalmakhoz hasonlóan részben irányítottan zajlott, azért részben, mert a résztvevők nem csak az éppen felmerült kérdésre válaszoltak, hanem szabadon asszociálhattak és így időnként kissé csapongva zajlott a gondolatcsere, viszont a végére mégis összeállt a sokféle gondolatból egy gazdag, strukturált egység. A továbbiakban – mivel az írásbeli összefoglaló úgy kívánja – a struktúra mentén haladok.

A karaktereket tekintve és időrendben, (valamint a női szereplőktől a férfiak felé haladva) Virginia Woolf, a feminizmus nagy alakja sok érdekes gondolatot vet fel a nézőben. Életrajzából ismert, hogy nem járhatott iskolába, mégis milyen kivételes műveltségre tett szert az irodalom és egyéb tudományok terén, valamint több nyelven is megtanult beszélni, mely a korának hagyományos női – anyai, háztartási, stb. - szerepeitől jelentősen eltér. Felmerül ezen kívül a tehetség és a mentális zavar (Virginia bipoláris zavarban szenvedett) közötti összefüggés kérdése is, amit a mai napig kutatásokkal vizsgálnak és máig nincsenek egyértelmű válaszok. Képet kaphatunk továbbá arról, hogy miképp éli meg maga a beteg és hogyan a hozzátartozó – jelen esetben a férj - a betegséget. Virginia narrációjából nyomon követhető és jól érzékelhető a depressziós állapotban megjelenő szuicid gondolatok jelenléte és kínzó volta, mely az író esetében a végzetes tett elkövetéséig vezet.

Úgy gondolom, hogy egy ilyen film megtekintése és főképp a látottak közös – szakemberek által irányított - értelmezése jelentős pszichoedukációs funkcióval bír, hiszen a társadalom számára fontos az általánosságban jellemző, hiányzó pszichológiai ismeretek bővítése, mely adott esetben segítséget nyújthat a betegnek saját állapotának megismerésében, a segítségkérésben. A fentiekén túl a környezet, a hozzátartozók számára is elengedhetetlen fontossággal bír, csökkenti az előítéleteket (utalnék itt „*a mentális betegek mind bolondok*” hibás vélekedésre) és javítja a beteghez és betegséghez való hozzáállásukat. Nem utolsó sorban pedig segítséget nyújt az öngyilkosságot körülvevő tabuk megszüntetésében és talán

lehetőséget is jelenthet arra vonatkozóan, hogy az előjeleket még időben felismerhessük és adott esetben segítséget nyújtsunk.

Keveset beszél, viszont nem kevésbé beszédes Laura karaktere, akinek – valószínűleg nem véletlenül – a kezébe kerül Virginia Woolf Mrs. Dalloway című regénye és szintén nem véletlenül van rá olyan mély hatással. Laura egy öt év körüli kisfiút nevelő, éppen második gyermekével várandós, boldogtalan, életével láthatóan elégedetlen nő, aki valószínűsíthetően depresszióban szenved, és annyira kilátástalannak látja helyzetét, hogy a hasában növekedő élet ellenére is szuicídiumot tervez és csak az utolsó pillanatban gondolja meg magát. Ellentétpárja a valószínűleg daganatos betegségben szenvedő, mégis az életéért küzdő szomszédasszonya. A vele való találkozáskor hangzik el egy kulcsmondat, ahogy Laura az általa olvasott könyv főszereplőjéről beszél. Mrs. Dalloway egy olyan asszony, aki nagyon magabiztosnak mutatja magát, pedig belül nem az, igazán szenved. Ez nem csak Laura korában érvényes, sőt, mivel az idő haladtával a nőknek egyre több szerepnek kell megfelelniük, egyre inkább elvárt tőlük a hagyományos női szerepek mellett a magabiztosság, miközben sokan küzdenek a Mrs. Dalloway-éhez és Laurához hasonló problémákkal. A karaktere értelmezésének fontos és hasznos hozadéka az, hogy a gyengeségünk is beismerhető, illetve nem vagyunk ezzel egyedül a világban, ami mindenképpen kapaszkodót jelent. Ez egy fontos mentálhigiénés funkcióval bíró üzenete a filmnek. Nyilvánvalóvá válik Laura történetéből, hogy csupán az, hogy egy nőnek van férje és vannak gyerekei, ezen kívül anyagi biztonságban él, nem jelenti automatikusan azt, hogy boldog is egyben, hiszen lehet, hogy nem erre az életformára vágyik. Laura a két rossz közül talán a kevésbé rosszat választotta, nem az öngyilkosságot, hanem a második gyermek megszületése után a családja elhagyását. Ez is – mint később kiderül – mély nyomokat hagy, de úgy gondolom, hogy az öngyilkosság olyan súlyos és gyógyíthatatlan sebeket üt a hátramaradottakban, hogy ennél bármilyen más megoldás jobb. Laura karaktere már jobban megoszt(hat)ja a mai embereket, hiszen erős előítéletet tud kiváltani maga a szuicid viselkedés is, és ehhez képest hatványozódik az olyan öngyilkosságnak még a gondolata is, ahol az elkövető mást – jelen esetben a magzatát – viszi/vinné magával a sírba. Itt is fontos megérteni a végzetes gondolatok, cselekedetek hátterét, ez jelentősen segít a másik ember elfogadásában és az előítéletek csökkentésében. Természetesen a legoptimálisabb mindig a veszély korai felismerése, viszont ez sokszor – különböző bonyolult okok miatt – sajnos elmarad és már csak a tragikus tettekkel szembesülünk. Laura talán még akkor sem bánja meg tettét, amikor fia, Richard halálakor érkezik immáron idősen, eredetileg a Clarissa által szervezett partira.

Számomra kicsit nyitva marad a megbánás vagy meg nem bánás kérdése, mindenesetre felhívja a figyelmünket arra, hogy a tetteinkért vállalnunk kell a felelősséget.

A film harmadik hősnője, Clarissa szintén nagyon érzékeny és bonyolult, ő már a XX. – XXI. században él, amikor a női szerepek jelentős változásán vagyunk már túl. Amikor bepillantunk az élete egy napjába, épp egy leszbikus kapcsolatban él barátnőjével, Sallyvel, de ő sem tűnik boldognak. Megtudjuk, hogy fiatalkori szerelme, az író/költő homo- vagy inkább biszexuális férfi (Richard) AIDS-ben szenved és Clarissa ápolja. Ők is olvasták Virginia Woolf regényét, Richard Clarissát Mrs. Dallowaynek szólítja. Feltehetjük a kérdést, hogy vajon miért? A válasz talán a magabiztosság mögé rejtett bizonytalanság és szomorúság. A nő odaadóan gondoskodik volt szerelméről, de ez egyben kiváló figyelemelterelés is, hiszen addig sem kell magával foglalkoznia, ami félelmetes lehet, ahogy ez a valóságban is így van. Sokszor végzünk pótcselekvéseket, hogy eltereljük gondolatainkat a fájdalmas dolgokról, problémákról, melyek megoldásához nem érzünk elég erőt. A másról való gondoskodás mellett a lázas parti szervezés is egy ilyen védekezés, melyet az együttes megbeszélés és értelmezés tudatosít bennünk és mindenképpen továbbgondolásra készítet a saját életünkre vonatkozóan. Ha a bennünk lévő űrt önmagunk nem tudjuk betölteni, akkor történik ilyen, hogy egy másik ember válik nélkülözhetetlenné az üresség megszüntetéséhez.

A Clarissa-vonal abban különbözik a másik két száltól, hogy itt a halál nem a főszereplő saját öngyilkossági gondolatainak, terveinek vagy cselekedeteinek formájában, hanem egy szeretett személy befejezett szuicidiuma által jelentkezik. Itt mást érezhetünk, mint Laura esetében, hiszen Richard halálos beteg és nem bír így tovább élni és várni a végzetét, ami a társadalomban egyre inkább elfogadott, főleg Clarissa korában, amikor már a világon komoly kérdéskörre nőtte ki magát az eutanázia is. Vegyes érzelmeket kelt (és a filmklubban keltett is) bennünk az, hogy a férfi a szeretett nő szeme láttára veti ki magát az ablakon a mélybe. Az ilyen cselekedet lehet agresszív jellegű is a hátramaradóval szemben, viszont a személyes véleményem az, hogy ebben a különleges, mély lelki kapcsolatban a férfi így tudott elbúcsúzni, mert olyan stabil volt maga a kapcsolat, hogy tudta, a nő meg fogja őt érteni. Miatta élt - mint mondta -, de nem bírja tovább és talán még úgy is értelmezhető, hogy benne volt egy olyan jellegű szándék, hogy segítsen Clarissának végre továbblépni, a saját életével foglalkozni.

Mindhárom női karakternél a női szerepek ellentmondásait követhetjük nyomon. Virginia esetében a hagyományos asszonyi szerepek az írói (alkotó, dolgozó nő) szereppel

kerülnek összeütközésbe, Virginia teljes mértékben az írói szerepben él, nincs gyermeke, nem vezet háztartást. Ez megfelel feminista világfelfogásának, viszont az ő idejében még deviánsnak számított.

Laura feleség és édesanya, ami a korában elfogadott asszonyi szerepnek teljesen megfelel. A szerepkonfliktust viszont boldogtalansága, kétségbeesett kiüttlökvése mutatja igazán, melynek következtében majdnem magzatát is vitte volna magával a halálba. Ezt bizonyítja az is, hogy végül elhagyta családját, mert másra vágyott, életformáját ketreche zártágnak élte meg.

Clarissa más korban él, ekkor már elterjedt volt a nők munkavállalása, neki többféle szerepnek kellett megfelelnie, anya, dolgozó nő, gondoskodó barát, társ, stb. Ezeket még nehezebb összeegyeztetni és harmóniát teremteni a szerepek között. Clarissa a gondoskodó asszony szerepében barátja ápolásába fekteti minden energiáját, mely sok gyötrődést okoz és elvonja a figyelmét a saját életéről, ebből jelent felszabadulást Richard halála, mely az okozott szomorúságon túl esélyt ad Clarissának saját maga megtalálására, helyet ad a többi szerep megélésének, más kapcsolatai újraértékelésének és átkeretezésének.

Elgondolkodtató, hogy mintha a női lét alapvető jellemzője lenne az alkalmazkodás és az önfeladás, nem könnyű összerakni a gondoskodást és az egyéni fejlődést, ahogy ez a társadalmi fejlődéssel is szorosan összefügg (női szerepek kulturális háttere). A kulcsszerep az anyai gyengédség, mindenki ezt várja a nőktől, de nagy kérdés, hogy kitől kapják meg a nők? Talán ezért keresik olyan kétségbeesetten a kapcsolatot, a valódi törődést, melyet a mindhárom vonulatban elcsattanó leszbikus csókok szimbolizálnak, melyek talán szintén azt ábrázolják, milyen nehéz is nőnek lenni, mennyi mindent nem kapnak meg a nők a férfiktól vagy épp mennyi mindent nem kaptak meg édesanyjuktól. Mindhárom női csók inkább a gondoskodásról, összetartásról, együttérzésről és biztonságról szól, illetve a magány oldásáról, mintsem hogy szexuális jelleget öltöttek volna. A filmmel szemben egyébként a legfőbb kritika az volt, hogy ezt a gondoskodást csak egy másik nőtől vagy átmenetileg épp egy homoszexuális férfitől kapták meg. Az életben talán ez nem ilyen sötét.

Mindháromuknál megjelenik a szerepekben/nek való megfelelés és az önállóság kettőssége, ebben kell(ene) egyensúlyt találni a stabil identitás eléréséhez.

Érdeemes a fentiekén túl az Eriksoni életciklusok szerint is megvizsgálni, milyen életszakaszokat éltek épp át ezek a nők, milyen krízisekkel kellett megküzdeniük, hogyan sikerült vagy nem sikerült ezek megoldása.

Virginia a generativitás vs stagnálás szakaszában van. Ez az érett felnőttkor- a gondoskodás kialakulásának ideje. Az érett felnőttnek szüksége van arra, hogy szükség legyen rá. A generativitás az új nemzedék létrehozásának és irányításának képességét foglalja magában, mely a gondoskodás képességét alakítja ki. A gondoskodás az utódokon kívül a társadalmi, anyagi, kulturális értékek létrehozására és megőrzésére is vonatkozik. Virginia nem vált édesanyává, így a gondoskodás kimaradt az életéből, a generativitást egyedül az íráson keresztül tudja megvalósítani, de ez nem jelent teljességet. Jellemrajzából arra is következtethetünk, hogy a megelőző fejlődési szakaszok megoldása sem járt sikerrel.

Laura a fiatal felnőttkor szakaszának krízisével küzd (intimitás vs. izoláció – vö. Erikson, 1991). A fiatal felnőtt problémamentes fejlődés esetén képes az intimitásra egy szeretetteljes társ kapcsolatban, akkor is, ha ez kompromisszumokat igényel. Képesek úgy egységet alkotni, hogy közben nem veszítik el az identitásukat. Laura és a férje között ez az intimitás még nyomokban sem fedezhető fel, a férfi érzéketlen, nem ismeri igazán a felesége igényeit, szükségleteit, így – ha szándéka nem is rossz – nem tudja ezeket kielégíteni, nem tud elég törődést, gondoskodást adni a nő számára. Ez pedig Laura esetében izolációhoz vezet, ami a későbbi lépéseit magyarázza.

Clarissa életkora átmenet a középkor és az időskor között, a generativitás nála a munka és a lánya képében jelenik meg. Viszont lánya már kirepült, a gondoskodni vágyása így Richardra szállt át, ami valójában megakadályozza abban, hogy a szakaszból továbblépjen a következőbe (integritás vs. kétségbeesés – vö. Erikson, 1991), melynek célja az integritás, amely felhalmozott tudás, elfogadó megértés, érett döntés talaján alakítja ki az érzelmi integrációnak azt a fokát, ahol megőrizhetjük a múltat és a hagyományokat miközben nyitottak vagyunk és elfogadjuk a jelent. Az értelmes időskor a felnövekvő nemzedék életéhez nélkülözhetetlen perspektívát nyújt, annak örökségét hordozza. A bölcsesség, tárgyilagos és aktív törődés az élettel a halál árnyékában. A szakasz veszélye az integráció hiányából fakadó halálfélelem és kétségbeesés, vagyis annak átélése, hogy kevés már az idő arra, hogy az életünk útját megváltoztassuk, újra integrálhassuk. Talán emiatt foglalkozott Clarissa mindig mással, hogy ne kelljen szembesülnie az élet végességének kérdésével és azzal, hogy már kevés az idő a nagyobb változtatásokra, az állandó másokkal való törődés

elfedte azt a feladatát, hogy számot vessen az eddigi életével. Valószínűleg ez nem lett volna szívderítő a számára, viszont a filmbeli megoldás alapján abban bízhatunk, hogy felszabadult idejében képessé válik a szakasz krízisének megoldására. Az ő szerepe maradt egyedül nyitott a fejlődésre.

A férfi karaktereket tekintve a filmklub résztvevői számára Richard volt a legmegosztóbb szereplő a filmben. Negatív megítélést váltott ki néhány emberből az előbb említett cselekedete, én inkább meg tudtam érteni, együtt tudtam vele érezni amellet, hogy átéreztem a halála által Clarissában kiváltott fájdalmat is. A betegség, melyet valószínűleg valamelyik előző homoszexuális kapcsolatában szerzett legyengítette testét, lelkét és egy beteg számára mindig a legnehezebb a másra utaltság és a magány, mert a végén mind egyedül maradunk és halunk meg (Márai: Az igazi, 1941), a megoldása talán segített neki megtenni a szenvedést megszüntető lépést, hiszen nem volt egyedül, Clarissa mindvégig vele volt és ez erőt adott neki. Az ő karaktere mindenképpen segít nekünk nézőknek abban, hogy egy cselekedetet soha nem lehet egy oldalról megítélni, mindig érdemes átgondolni a bonyolultabb mögöttes tartalmakat több szempontból és mélyebb rétegekben is.

Virginia férjének, Leonardnak a karaktere talán kevésbé bonyolult, nem is osztja úgy meg a véleményeket. Viszont őt el lehet ismerni, lehet rá azt mondani, hogy jó példát mutat a mentális betegek hozzátartozóinak. Türelemmel és odaadással viseltetik felesége iránt, próbálja a tőle telhető legjobb és legnagyobb támogatást nyújtani számára.

Vele ellentétben Laura férje talán a legegyszerűbb – nem épp a legjobb értelemben -, nem ismeri fel sem más sem a saját érzelmeit, ezért sem veszi észre Laura gyötrődését élet és halál között.

Nők és férfiak egyetlen gyötrelmes napján keresztül ismerhetjük meg ezeknek az embereknek szinte az egész élettörténetét és főbb személyiségvonásaikat, amik egy komplex képet nyújtanak róluk. A sorsok közös vonása a női szerepekben való gyötrődés, a halál-motívum, mely mindhárom történetet átszövi, valamint a problémákkal való szembenézés nehézsége, a látszat magabiztosság mögé rejtett bizonytalanság és mélyesleges elkeseredés. Az órák a rendelkezésünkre álló idő szimbólumai, rajtunk múlik, mit kezdünk ezzel az idővel. A filmben rengeteg üzenet rejlik a nézők számára. Egyik fontos üzenet az, hogy mi nők nem vagyunk egyedül a szerepeknek való megfelelés okozta nehézségekkel. Üzenetjelleget ölt az öngyilkosság – öngyilkossági szándék a filmben, kritikus kérdés a terhes asszony szuicid szándéka, mely merőben más megítélésben részesül, mint ugyanez az intenció vagy befejezett

tett egy halálos betegről. A filmben megjelenő öngyilkossági vonulat, módszerek, megrázóak ugyan, de talán a korai felismerés és segítségnyújtás irányába terelhetik a nézőket, mintegy pszichoedukációs funkcióval bírva a szereplőknél megjelenő preszuicidális szindróma felismerésében. Rossz üzenet lehet az AIDS és a bipoláris zavar esetében, hogy vajon tényleg nincs más megoldás, csak a halál? A megbeszélés viszont mindig segít ezen kérdések átgondolásában.

Az összejövétel végén mindenki elmondta, melyik szereplő állt a szívéhez legközelebb, illetve szabadon fantáziáltunk arról, hogy vajon hogyan képzeljük Clarissa életének folytatását. A legtöbben egyébként egyértelműen Clarissát érezték a legszimpatikusabb figurának. Érdekes megvizsgálni ennek az okát, talán a legfőbb az életösztön, ami normál esetben mindannyiunkban megvan. Ő volt az egyetlen, aki az életért küzdött, ha nem is mindig a legmegfelelőbb módon, de legalább semmiképpen sem destruktív utat próbált választani a problémák megoldására. A gondoskodás pedig egy nagyon pozitív női szerep, ami melegséggel tölti el az ember szívét. Az elképzelt jövőjét illetően megoszlottak a vélemények, hogy vajon együtt marad-e Sallyvel, többségében nem volt a válasz, talán mert érezhető, hogy Clarissának egyrészt problémái voltak ebben a kapcsolatban, másrészt önmagát kell megtalálnia. Aki úgy gondolta, hogy folytatja Sallyvel közös életét, egyrészt az elcsattant csókban ábrázolt gondoskodásra és támogatásra alapozta ezt, másrészt pedig arra, hogy Richard halálával Clarissa felszabadul és Sally felé tud fordulni. Én úgy képzelem tovább, hogy a fájdalmas és mély gyászt követően képes lesz saját életét a kezébe venni – Sally nélkül -, lányával való kapcsolata elmélyül, még bensőségesebbé válik, az emlékek integrálódnak személyiségébe, magasabb szerveződési szintre emelve azt.

Vele szemben Laura jövőjét nehezebben képeltük el, néhány fantáziában megjelent, hogy fenntartja a kapcsolatot Clarissával, de belül örökké magányos marad. Hogy a bűntudat a gyermekei magára hagyása miatt igazán előtör-e belőle a felszínről, ez tényleg nehéz kérdés. Valamilyen formában talán mindenképpen.

Én még kiemeltem Virginia varázslatos személyét, ugyanis csodálom az alakját, a művészetét, a szellemi küzdelmeit és hiszek abban, hogy a zseniális művésznek legalább egy kicsit örülnie kell lennie, persze nagy kérdés, hogy megéri-e. Az élet eldobását valószínűleg semmi.

A különböző megoldási fantáziákból is láthatjuk, hogy mennyire függ az ember személyiségétől, hogy melyik szereplő iránt érez empátiát és kivel tud azonosulni. Így egy-

egy történetről minden embernek megvan a saját olvasata, amit a saját életére vetítve is továbbgondolhat. A csoportos értelmezés viszont mindenképpen többletet nyújtott ebben az esetben is az által, hogy több nézőpontból is láthatóvá váltak az események, a karakterek és a dinamika; a magunkból behozott tartalmak pedig a másik ember gondolatainak, érzéseinek, viselkedésének mélyebb megértését tették lehetővé. Tanulságos estét zártunk, mély érzelmekkel és tartalmakkal, fontos ismeretekkel gazdagodva, melynek mentálhigiénés és pszichológiai kultúrát fejlesztő hatását a fent írtak bizonyítják.

8. KONKLÚZIÓK AZ ÜLÉSEKRŐL, A MENTÁLHIGIÉNÉS HATÁSOK ÉRTÉKELÉSE

A fenti film- és feldolgozás elemzések alapján úgy gondolom, hogy erre a filmklubra vonatkozóan mindenképpen beigazolódott a hipotézisem, miszerint a filmklub mentálhigiénés hatással bír. Természetesen mivel a dolgozatom nem egy egzakt, számszerűsíthető vizsgálaton alapuló írás, ezért vannak szubjektív, illetve saját tapasztalatbeli elemei is, viszont az eredmény megállapításánál igyekszem figyelembe venni a szakirodalomban olvasottakat, valamint a résztvevők személyes visszajelzéseit.

A hipotézisem első pontjában megfogalmazottak mindenképpen teljesültek, hiszen a jól megválasztott, komoly lélektani vetületekkel rendelkező filmek kiváltották bennünk a várt hatásokat. *A legszebb dolog* című filmben azonosulhattunk az édesanyává váló Barbarával, áttételesen átélhettük a szerepek nehéz összeegyeztetéséből adódó szerepkonfliktusokat és mindezek mentén végiggondolhattuk saját női szerepeinket. *A fekete hattyú* komplett művészi és lélektani élményt nyújtott, talán ennek a filmnek volt a legmélyebb és legdrámaibb hatása a csoporttagokra a művészet, a tökéletesség, a pszichózis és az öngyilkosság ábrázolásának módja által. *A Pippa Lee négy élete* mentén a múlt által való determináltságot élhettük át egy nő nehéz élettörténetén keresztül, *Az órák* pedig az idő múlása, az élet és halál kapcsán bennünk lévő szorongásokat és gondolatokat hozta felszínre és tette megbeszélhetővé. A mellékelt három beszámolóban is arról írnak a hölgyek, hogy a filmek mentén saját életükre vonatkozóan egy-egy átélt élethelyzetet átgondoltak, azonosultak bizonyos szereplőkkel és hasznosnak érezték mindezt.

A második pontban megfogalmazott csoportthatás is mindenképpen érvényesült, ahányan részt vettünk, annyi féle gondolatot tettünk hozzá a látottakhoz a beszélgetések során. A különböző olvasatok pedig személyiségünk különbözőségét mutatták. A véleménykülönbségek megosztása mindenkit elgondolkodtatott és árnyaltabbá tett minden szereplőt, történetet. Pozitív élmény volt mindenképpen, hogy ezek szabadon megoszthatók voltak és nem rontották, hanem éppen ellenkezőleg, inkább javították a csoporttagok kommunikációját, hiszen az egyet nem értést is próbáltuk mindig úgy megfogalmazni, hogy az inkább gondolatébresztő és ne bántó legyen a másik számára. Jó volt megélni, hogy a bizonyos történetek során előkerülő saját problémáinkkal sem vagyunk egyedül, a női szerepek bonyolultságából adódó nehézségek mindannyiunk nehézségei is egyben, tehát valamiféle sorsközösséget jelentenek. Ezt az érzést hívja Yalom a csoportterápiáról szóló

könyvében egyetemességnek. Az egymástól kapott támogatás megélése pedig valóban lélekmelengető hatásúnak bizonyult. A beszámolóiban mindhárom hölgy kiemelte, hogy nagyon pozitív élményt nyújtott a csoportos beszélgetés, ketten közülük nem is számítottak erre a filmklubot megelőzően, tartottak attól, hogy egymásnak idegen emberek nem fognak megnyílni a csoportban, de mindketten kellemesen csalódtak.

A harmadik pontban megfogalmazott pszichoedukációs és pszichológiai kultúra fejlesztő funkció ebben a filmklubban egyértelműen megvalósult. A filmek során találkoztunk az egyes életciklusok különböző kríziseivel, melyekről komoly ismeretre tettek szert azok, akik nem voltak tájékozottak ezen a téren, azok pedig, akik rendelkeztek ismeretekkel, a filmekben látott példák során mélyíthették, gazdagíthatták tudásukat. Megjelentek mentális zavarok, úgy mint az unipoláris és a bipoláris depresszió, a táncosok életében megjelenő evészavarok, a pszichózis, az alvajárás, a kábítószerfüggés és a letragikusabb cselekedet, az öngyilkosság. Megbeszéltük mindezek tüneteit a korai felismerés és megelőzés céljából. Véleményem szerint nagyon fontos, hogy sikerüljön eloszlatni a mentális betegekkel, betegségekkel, öngyilkossággal kapcsolatos előítéleteket és tabukat, ami a segítségnyújtás irányába mozdítja el az embereket az elfordulás helyett. A beszámolóiban a pszichológiai ismeretekre vonatkozó kérdésre a három résztvevő előzetes tudásától függően különböző válaszok születtek, egyikük megismerte egy számára addig ismeretlen pszichológiai probléma egy megjelenési formáját, a másik két válaszban inkább közvetett, ismeretmélyítő hatásról írnak.

A negyedik pont első gondolata, mely szerint a film-, az egyéni és a csoporthatások összeadódtak, szintén teljesült, ami főként a beszélgetések során előkerülő személyes történetek, érzések, tapasztalatok megosztásában és a csoporttagok egymás iránti támogató viselkedésében nyilvánult meg. Az önismeretünk mindezek során szintén bővült és mélyült, viszont ennek a pontnak az a megfogalmazása, hogy a filmklub során személyiségfejlődést lehet elérni, nem bizonyítható egyértelműen – csak feltételezhető -, hiszen ezt nem mértük a vetítési ciklus végén, illetve csak pár ember vett részt az összes alkalommal és valószínűleg hosszabb idő, több film és több beszélgetés szükséges ehhez. A kommunikációs készség fejlesztő hatás vizsgálatával kapcsolatban is ugyanez a véleményem, illetve amiatt nem állapítható meg egyértelműen, mert a kommunikáció a tagok között az első alkalomtól fogva elég magas szinten zajlott. Maximum az bizonyítható, hogy akik többször vettek részt, azok hamarabb, könnyebben és biztosabban nyíltak meg és fejezték ki gondolataikat nem félve a többiek reakciójától. A beszámolóiban a hölgyek azt emelték ki ezzel kapcsolatban

leginkább, hogy a résztvevő tagok milyen nagy mértékben be tudták hozni személyes élményeiket, mennyire meg tudtak nyílni egymás előtt a film és a csoport segítségével. Az egyik résztvevő pedig terápiához hasonlítja az összejöveteleket, fejlődést lát bennük az által, hogy egy-egy ilyen filmklubos estén megállunk, kicsit kilépünk a mindennapokból és együttesen gondolkodunk önmagunkról és a világról, amire mindenképpen nagy szükség van.

Az eddig összefoglaltak és az I. számú mellékletben szereplő egyéni beszámolók alapján tehát úgy gondolom, hogy összességében ennek a filmklubnak mindenképpen igazolható a mentálhigiénés hatása, viszont a dolgozat írása közben sok új gondolat is megszületett bennem. Egyik például az, hogy a csoport összetétele vajon milyen befolyással lehet a kiváltott hatásra. Ebben az esetben nők számára hirdettük meg a filmklubot és viszonylag véletlenül jött össze egy elég homogén csoport, ami alatt azt értem, hogy laikus, felsőfokú végzettségűek jöttek el a vetítésekre (természetesen a moderátorok kivételt képeznek, de nekik a szerepük is a szakmájuknak megfelelő). Érdekes végiggondolni, hogy hogyan alakultak volna a beszélgetések például egy heterogén csoportban vagy csak filmművészettel, esetleg pszichológiával foglalkozó szakemberek között. Valószínűsíthető, hogy a hatás is eltérő lenne. Egy túlzottan heterogén csoportban, ahol feltételezzük, hogy pszichológusok, egyéb felsőfokú és alacsonyabb szintű végzettségekkel rendelkezők vennének részt, ott előtérbe kerülne a pszichológusi hivatás annak minden előnyével és hátrányával. Gondolok többek között például a túlzott és a laikusok számára kevésbé érthető szakmai magyarázatokra, alá- fölérendeltségi helyzet kialakulására. A pszichológusok homogén csoportjában pedig előkerülhetnek a szakmai viták és a rivalizáció. A filmművészettel foglalkozóknál is hasonlóképpen alakulhat a helyzet, csak a filmre mint művészetre vonatkozóan. Érdemes lenne ezeket is megvizsgálni és összehasonlításokat végezni. További vizsgálódásra ösztönöz a filmklubunk idei évadának elindulása is, melynek a párkapcsolatok adják a témáját. Négy vetítésen vagyunk túl eddig, a második óta már férfiak is járnak, a csoport a végzettséget tekintve is heterogénebbé vált, illetve a résztvevők száma a jobb marketingnek és a pozitív élmények egyre szélesebb körben való megosztásának köszönhetően jelentősen megnövekedett. Hasznos volna majd a zárást követően a két évadot összevetni az eddigieken túl különböző szempontok alapján. Egyébként csak egy hiányosságot véltem felfedezni az első ciklusban: a csekély részvételi hajlandóságot, mely egyrészt a szervezés kezdeti nehézségeiben – hirdetéssel kapcsolatos tapasztalatlanságok -, másrészt az emberek motivációjában (illetve ennek hiányában) keresendő, amit már kifejtettem a filmklub célja című részben. Mindenesetre most úgy tűnik, hogy pozitív változás

indult, az eddigi résztvevők továbbadták tapasztalataikat az ismerőseiknek, hirdetünk ezen kívül közösségi oldalakon is részletes tájékoztatóval, és így az emberek bátrabban csatlakoznak hozzánk. Nagyon szeretnénk ebből egy nagyobb, komolyabb kulturális – lélektani programot megvalósítani városunkban.

9. ÖSSZEFOGLALÁS

Dolgozatomban a „Nők, szerepek, filmek” elnevezésű filmklub mentálhigiénés hatásait vizsgáltam, mely vizsgálatot a mentálhigiénés képzésben szerzett ismereteimre, a szakirodalomban olvasott elméletekre, a filmklubon tett megfigyeléseimre, a résztvevők visszajelzéseire és beszámolóira, valamint az ott átélt személyes tapasztalataimra alapoztam. Ebből kifolyólag a dolgozatom esszé jellegű, kérdésfeltevés és az arra adott válaszok is az előző gondolatban megfogalmazottakon alapulnak. Igyekeztem a témát a lehető legtöbb oldalról megvizsgálni és elemezni a tapasztalatokat, illetve megállapításaimat.

A bevezetés – melyben megfogalmaztam kérdésfeltevésemet és hipotézisemet - után a mentálhigiéné kialakulásáról, fogalmának és jelentésének összetettségéről foglaltam össze a szakirodalomban olvasottakat, illetve személyes gondolataimat Magyarország társadalmának pszichológiai kulturálságáról, mentálhigiénés vonatkozásokkal átszőve. Igyekeztem a saját életemben, környezetemben tapasztaltakat is megosztani, mivel nagyon tanulságosnak találok abból a szempontból, hogy milyen fejlesztési ötleteket lehetne megfogalmazni. Az viszont egyértelmű a számomra, hogy társadalmi, politikai összefogásra lenne szükség és bár vannak kezdeményezések, ez még mindig nagyon homályos és hiányos terület. Természetesen a kis közösségek – mint pl. a filmklub - létrehozása is hatékony eszköz, de ez csak egy apró láncszem a nagy gépezetben, így túl nagy léptékű eredmény nem várható tőle, viszont tagjainak életét mindenképpen pozitívan befolyásolja.

Ezt követően röviden megfogalmaztam, milyen céllal jött létre a filmklubunk, s mivel tárgya a női szerepek témája, ezért a következő fejezetben a női szerepekről készítettem egy történeti és egy fejlődéslélektani áttekintést azzal a céllal, hogy érzékelhetővé váljon a női lét összetettsége és bonyolultsága, ami sok művészt is megihletett, és ami mindenképpen okot adott arra, hogy egy egész ciklust e téma köré szervezzünk.

Mivel a filmklub filmek befogadásáról és feldolgozásáról szól, ezért fontosnak tartottam a következő részben bemutatni ennek elméleti hátterét, valamint a csoportos műbefogadás és műélvezet jelentőségét és hatásait. Ezzel zárult le dolgozatom elméleti szakasza.

A gyakorlati rész első szakaszában a filmklub létrejöttének körülményeit fejtettem ki, amit az egyes filmvetítések és közös filmfeldolgozások részletes elemzése követ. A négy elemzés után pedig levonom a mentálhigiénés hatásra vonatkozó következtetéseimet, a hipotézisben megfogalmazottak alapján.

Az egyes filmekről és ülésekről készült írásaimban látható, hogy bármennyire is igyekeztem objektív megfigyelőként készíteni az elemzéseket, a dolgozat jellegéből adódik, hogy teljesen nem tudtam kizárni a szubjektivitást, melynek oka valószínűleg az, hogy ugyanúgy hatottak rám a filmek és hatott a csoport, mint bármely más résztvevőre, így ugyanazok a lelki folyamatok bennem is lezajlottak. Mint ahogy mindenkinek, nekem is volt kedvencem a filmek közül és volt, amit kevésbé szerettem. Nyilván belőlem fakad, hogy mi érintett meg mélyebben a látottakból, és ha a többiekre nem is tudom állításomat bizonyítani, a saját szempontomból mindenképpen elmondhatom, hogy a filmklub során átélt élmények hatására sokkal jobban megértettem bizonyos tulajdonságaimat, motivációimat, felismertem sok összefüggést az életem egyes – látszólag egymáshoz nem kapcsolódó – szálai között, összességében jobban megismertem önmagamat. A beszélgetések alatt pedig pár alkalommal igazi korrektív emocionális élményben volt részem. A dolgozatot emiatt szívügyemnek tekintettem, időnként nagyon nehéz volt írni, ennek okait feltárva és értelmezve viszont elragadott a lendület. Azt gondolom, nemcsak a filmek, de a dolgozat írása által is fejlődtem és nagyon bízom benne, hogy a filmklubos tevékenységet folytatni tudjuk és sokak számára valódi fejlődést fog hozni.

IRODALOM

Andreasen, Nancy C. (1987): Creativity and Mental Illness Prevalence Rates in Writers and First-Degree Relatives in the American Journal of Psychiatry

Bagdy Emőke (2005): "Az emberélet útjának felén" - Az életközépi krízis: átélések, tévutak, kiutak. In: Pető Katalin (szerk.) Életciklusok.: Magyar Pszichoanalitikus Egyesület évkönyvei. Animula Kiadó.

Bagdy Emőke (szerk.) (1999): Mentálhigiéné (elmélet, gyakorlat, kutatás). Animula Kiadó Budapest

Bálint Katalin (2012): A mozinézői válaszokat meghatározó narratív és személyiségtényezők, doktori PhD értekezés, PTE BTK Pécs

Buda Béla (1994): Mentálhigiéné, A lelki egészség társadalmi, munkaszervezeti, pszichokulturális és gyakorlati vetületei, Tanulmánygyűjtemény, Animula Kiadó

Buda Béla (1998): Elmélet és alkalmazás a mentálhigiénében, Újabb tanulmányok a mentálhigiéné szemlélet és az elsődleges megelőzés témaköréből, TÁMASZ Budapest

Copjec, Joan (2010): Az ortopszichikus szubjektum: Lacan recepciója és a filmelmélet, Mezei Gábor fordítása, Thalassa 2010/1, 5-30. oldal

Csürke József, Vörös Viktor, Osváth Péter, Árkovits Amaryl (2009): Mindennapi kríziseink, Lélekben Otthon Könyvkiadó, 2009.

Donaldson James, Susan (2010): 'Black Swan': Psychiatrists Diagnose Ballerina's Descent, in <http://abcnews.go.com/Health/Movies/black-swan-psychiatrists-diagnose-natalie-portmans-portrayal-psychosis/story?id=12436873> (letöltve: 2013. november 10.)

Erikson, Erik (1991): A fiatal Luther és más írások; Gondolat Kiadó, Budapest

Fecskó Edina Enikő (2012): Tükör és áttétel, Fejezetek a pszichoanalitikus filmkutatás alapterületeiből, doktori PhD értekezés, PTE BTK Pécs

Freud, Sigmund ([1900] 2003): Álomfejtés, Helikon Kiadó, Budapest

Fromm, Erich (1996): Férfi és nő, Szexuálpszichológiai tanulmányok, Akadémiai Kiadó Budapest

- Gabbard**, Glen O. (2004): Pszichoanalízis és film, Thalassa 2004/3, 5-16. oldal
- Kopp M.**(szerk.) (2008.): Magyar Lelkiállapot, 2008. Semmelweis Kiadó, Budapest
- Lotman**, J.M. (1977): Filmszemiotika és filmesztétika, Gondolat Kiadó Budapest
- Lux Elvira** (1982): Női szerepek a szexuálpszichológus szemével, Közgazdasági és Jog Könyvkiadó, Budapest
- Metz**, Christian (1981): A képzeletbeli jelentő, in Filmtudományi Szemle 9:2, 5-104. oldal
- Mohás Livia** (2008): Nők a harmadik évezredben, Saxum Kiadó Budapest
- Osváth Péter** (2012): Az életciklus-krízisek jelentősége: pszichopatológia és öngyilkos magatartás. Neuropsychopharmacologia Hungarica, 2012, 4: 266-272. oldal
- Osváth Péter** (2009): Identitás – válság – öngyilkosság. Komplex terápia és prevenció lehetőségei. Lélekben Otthon Kiadó Honlapjának felkérésére. <http://www.lelekbenotthon.hu/modules.php?name=News&file=article&sid=230>. letöltés: 2013.11.10.
- Osváth Péter**, Voros Viktor, Fekete Sándor (2009): Gender Issues in Suicide Risk Factor Assessment. Chapter. In: Suicidal Behaviour: Assessment of People-at-Risk (ed. Kumar U, Mandal KM.). Sage Publication India, New Delhi, India, 2009. p136-151.
- Sachs**, Hanns (2010): Filmszichológia, Papp-Zipernovszky Orsolya fordítása, Thalassa 2010/1, 95-99. oldal
- Surányi András** (2011): A film és álom mechanizmusai, DLA dolgozat, Színház és Filmművészeti Egyetem
- Sussman**, Adrienne (2007): Mental Illness and Creativity: A Neurological View of the Tortured Artist in Stanford Journal of Neuroscience (pages: 21-24.)
- Túry Ferenc**, Pászthy Bea (2009): Evészavarok és testképzavarok, Pro Die Kiadó Kft.
- Wolz**, Brigit (2005): E-Motion Picture Magic: A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation, Centennial, Colorado: Glenbridge, 2005.
- Yalom**, Irvin D. (2001): A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata, IV. átdolgozott kiadás, Animula Kiadó Budapest

I. SZÁMÚ MELLÉKLET

Beszámolók a filmklub élményekről

Adrienn, 35 éves, párkapcsolatban élő nő:

1. Milyen előzetes elképzelésekkel vettél részt a filmklub összejövetelein? Megfeleltek-e a filmklubon történtek a várakozásaidnak?

Alapvetően nagyon szeretem a filmeket, akár egyedül, akár közösségben nézve, ez volt a filmklubba való jelentkezésem egyik oka.

A csoportos filmnézés már önmagában is fontosabbá, maradandóbbá tette az élményt (pl. Fekete hattyú)– ehhez társult még a szakemberekkel megspékelt, vetítések utáni, olykor egészen feszült hangvételű, de baráti jellegű beszélgetés, amin keresztül 100%-osan megkaptam azt az élményt, amelyet előzetesen elképzeltem a filmklubról.

2. Bővítette-e a filmklub a pszichológiai ismereteidet? Ha igen, miben?

Mivel a filmklub előtt nem foglalkoztam ilyen jellegű filmekkel, ill. az azokból adódó témákkal, így mindenképp elindított bennem valamit.

Ha nem is válaszokat sikerült találnom a nyitott kérdéseimre, de hasznos, más aspektusból vizsgált véleményeket hallhattam, melyek során a saját életemre is rá tudtam vetíteni ezeket.

3. A saját női szerepeidben hozott-e a filmklub bármilyen ráismerést?

A kiválasztott filmek, olyan (nemcsak) nőkre vonatkozó kérdéseket, szituációkat, élethelyzeteket jártak körül, melyek mindenképp hasznos, tanulságos ráismeréseket hoztak számomra, vagy legalább is, valamit elindítottak bennem az önvizsgálat, vagy az esetleges probléma kibogozásának irányába.

4. Mennyire érezted jótékony hatásúnak a csoportos beszélgetéseket?

Eleinte tartottam a csoportos, („idegen” emberekkel való) beszélgetésektől, de a szakemberek pozitív jelenléte, és a csoport konstruktív hozzáállása abszolút meggyőzött abba az irányba, hogy én is bátran elmondhatom a véleményemet, akár további kérdéseket is tehetek fel az érintett témakörrel kapcsolatosan.

Veronika, 35 éves, házasságban élő nő, két kisgyermek édesanyja:

1. Milyen előzetes elképzelésekkel vettél részt a filmklub összejövetelein? Megfeleltek-e a filmklubon történtek a várakozásaidnak?

Moziba járni nagyon szeretek. A filmklub ötletét nagyon jónak tartottam. Kíváncsi voltam a filmre, a csapatra, aki rászánja az időt, hogy ilyesmire eljőjön, és kíváncsi voltam, ki mennyire tud megnyílni ismeretlen társaságban, olyan témában, ami nyilvánvalóan mély érzéseket boncolgat, kvázi mennyire lesz értelme a film utáni beszélgetésnek. Picit tartottam tőle, hogy felszínes lesz.... mindenki magából indul ki. Gondoltam, én biztos nem merek tiszta szívből hozzászólni idegenek előtt. És mégis sikerült. Ilyen szempontból szerencse, hogy nem volt túl nagy a társaság. Két pici gyereket nevelek, bármennyire is nagy öröm, minden napra jut nehézkesen megoldódó helyzet, kimozdulni is jó érzés volt. A film nagyon jó választás volt. Hamar eltelt a közel másfél óra.

2. Bővítette-e a filmklub a pszichológiai ismereteidet? Ha igen, miben?

A film utáni beszélgetés igazolt arról, hogy az ember a korábbi inprintjei alapján él át hasonló - mondjuk úgy- helyzeteket. A saját belső mintáink mekkora szerepet játszanak az egész életünkben. A film alapján inkább a sorsszerűségeen gondolkodtam el, különböző érzéseken, amik egy kapcsolat alapjai: elfogadás, alkalmazkodás, alázat, bátorságon, felelősségen, egészséges önzésen, mikor mit kellene tudnunk megbocsátani. Ami konkrét pszichológiai eset: nem hallottam még ilyen betegséget korábban, mint ami Pippának volt, hogy az éjszaka közepén felkel, autót vezet, boltba megy... közben pedig alszik... Kettős tudat szerűség. Félelmetes, hogy mire képes az emberi agy.

3. A saját női szerepeidben hozott-e a filmklub bármilyen ráismerést?

Az életem pályája még nem tart ott, ahol a filmben Pippáé. Még picik a gyerekek, nagyon függnék tőlem. Most épp abban a periódusban vagyok, mikor az ember oly könnyedén háttérbe szorítja a saját igényeit. Próbálok úgy irányítani a család életét, hogy mindannyian boldogok lehessünk. Elgondolkodtató, hogy egy olyan helyzetben, mint amibe Pippa került, mit tennék.

4. Mennyire érezted jótékony hatásúnak a csoportos beszélgetéseket?

Feltétlenül. A film utáni eszmecsere vezető szakemberek érdekesebbnél érdekesebb kérdésekkel vezették a beszélgetést. Érdekes hozzászólásokat hallhattunk, érezhető volt több különböző álláspont, nézőpont. Jól esett, hogy a film kapcsán személyes élményeket is bátran megoszthattunk egymással. Nagyon érdekes volt, hogy ugyanabból a filmből kit mi ragadott meg. Eddig ilyenben nem volt részem. Az eddigi mozizásaim után ilyen nagy beszélgetéseket nem szoktunk folytatni, nem derült ki számomra, hogy ilyen sokfajta módon érintheti meg az embereket ugyanaz a történet. Várom a következő filmklubot!

Krisztina, 39 éves, elvált, tíz éves gyermekét egyedül nevelő nő beszámolója:

1. Milyen előzetes elképzelésekkel vettél részt a filmklub összejövetelein? Megfeleltek-e a filmklubon történtek a várakozásaidnak?

Egy kedves ismerősöm indította útjára kolléganőjével Zalaegerszegen a Pszichofilmklub elnevezésű rendezvénysorozatot, mondhatni úttörő jelleggel, hiszen annak ellenére, hogy a saját környezetemben történt beszélgetések kapcsán rengetegszer éreztem, igény lenne rá, eddig senki nem mert belevágni ilyen jellegű tevékenységbe. Nagy örömmre szolgált, mikor először olvastam a felhívást, a programsorozatot a filmklub útnak indításáról. Hozzáteszem, mindezt egy olyan környezetben, és világban, mikor azt gondoljuk, manapság nem könnyű elérni az embereknél, hogy a napi rutinon túl el lehessen érni őket, hogy egy egész estét szenteljenek ennek, hiszen a film megtekintése után következik az igazán érdekes, beszélgetős rész, és amennyiben ez úgy alakul, valóban belenyúlik a késő esti órákba.

Prekonceptióm alapvetően nem volt a vetítéssel kapcsolatban, hanem abban hittem, hogy több olyan emberrel találkozhatok, beszélgethetek, akikkel legalább egy közös hobbinak van, és az a jó film. Márpedig az eddig vetítettek mindig ezt sugallták, olyan választások voltak, melyek mind közel álltak a szívemhez.

Az elvárásaim maximálisan teljesültek, azt tapasztalhattam, hogyan nyíltak meg egymás előtt a legkülönbözőbb korú, társadalmi rétegből származó résztvevők, láthattam, milyen kitűnő fóruma a filmklub a tartalmas párbeszédnek. Számomra ez egy olyan szellemi mozgást eredményezett, amit még hosszú ideig szeretnék gyakorolni sokakkal együtt. Tartalmas kérdésekre érdekes válaszokat hallhattam.

2. Bővítette-e a filmklub a pszichológiai ismereteidet? Ha igen, miben?

Alapvetően érdeklődéssel fordulok a pszichológia, az emberi lélek rejtelmei, sokoldalúsága felé, rendszeresen és szívesen beszélgetek emberekkel valódi érdeklődéssel. Azt gondolom, ez is utat ad valamiféleképpen az emberi elme, gondolatok megismerésére. A filmek a pszichológiai ismereteimre nem közvetlenül, hanem közvetetten volt hatással, gondolok itt arra, hogy a jó filmek az emberi értelem és lélek egyik fontos táplálékai, olyanok, melyekre hetekkel, hónapokkal később is jó vagy felkavaró visszagondolni, olyanok, melyekből úgy meríthetünk, hogy párhuzamot vonunk a filmbéli cselekmény, és a saját életünk közt, tanulhatunk, következtetéseket vonhatunk le. A jó filmek a művészeti ágak között a legkifejezőbbek lehetnek, rengeteg célt szolgálhatnak: ismeretszerzésre, tanulásra, kikapcsolódásra és szórakozásra egyaránt. De alapvetően hiszem azt, hogy a filmek fejleszthetik a gondolkodást és a fantáziát, bővítik az ismereteket, szókincsünket, és személyiségformáló hatásuk is lehet. Én személyesen a filmklubban elhangzottakat mindig még hosszasan „átrágom”, és hasznosítom.

3. A saját női szerepeidben hozott-e a filmklub bármilyen ráismerést?

Ez mindig az adott filmtől volt függő, melyik szereppel tudtam azonosulni, illetve az éppen aktuális élethelyzetemhez mely szituáció állt közel. Nagy öröömre a filmválasztás során a szervezők mindig törekednek arra, hogy érdekes, összetett karakterekkel, ám emellett akár hétköznapi helyzetekkel találkozzunk, ismerkedjünk meg.

Inkább felismeréseket hozott egy-egy film adott jelenete, melyet sajátoménak éltem meg, mivel vagy megtörtént velem olyan körülmény vagy állapot, vagy ugyanúgy, esetleg hasonlóan éreztem magam egy jelenet kapcsán, amit a filmben láttam. Esetleg olyan gondolatot mondott ki helyettem, ami addig csak motoszkált a fejemben.

Felismeréseket, melyek kapcsán úgy éreztem, egyes élethelyzetekben hogyan kellene/kellett volna viselkednem, cselekednem a saját életemben.

Alapvetően ezért is szeretem a filmklub választásait, mert a filmek témájának választása mindig olyan témákat jár körül, és feszeget, melyekben kifejezetten és célzottan a női szerepek domborodnak ki.

4. Mennyire érezted jótékony hatásúnak a csoportos beszélgetéseket?

Természetesen nem véletlenül működnek sikeresen a pszichológiában módszerként használt csoportterápiák sem, némi túlzással állíthatom azt is, hogy egy picikét a filmklub utáni megbeszélések is erre hasonlítanak. Nagy öröm látni azt, hogyan oldódnak fel szinte percről-percre a filmélményt átélt hölgyek, és osztanak meg lépésről-lépésre személyesebb és intimebb élményeket a szinte ismeretlen emberekkel. A foglalkozások végére némi túlzással azt állíthatom, hogy mindenki picit megszereti a másikat, legalábbis egy kapocs alakul ki közöttünk. Azt látom, egyre nagyobb igény van arra, egyre többen hiszik el, hogy megéri megállni egy kicsit, és elgondolkozni azon, és beszélni arról, ami körülöttünk folyik. Ha nem állunk meg, nincs változás. Változásra pedig mindenkinek szüksége van. Azt gondolom, aki részt vett már legalább egy ilyen beszélgetésen „terápián”, joggal érezheti azt, hogy tett valamit magáért, a környezetében élő emberekért, tehát mindenképpen jótékony hatásúnak ítélem meg a filmklub célkitűzéseit és munkásságát.

II. SZÁMÚ MELLÉKLET

Fotók a filmekről



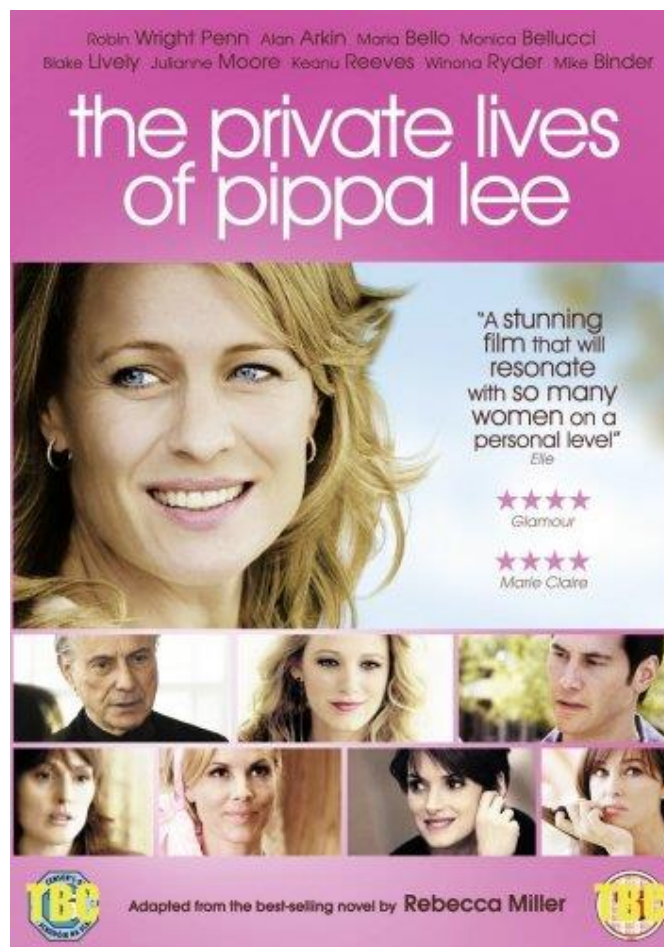
Rémi Bezançon: A legszebb dolog (2011)

Forrás: <http://filmtrailer.hu/film/a-legszebb-dolog-magyar-feliratos-elozetessel/> (letöltve: 2014.02.03.)



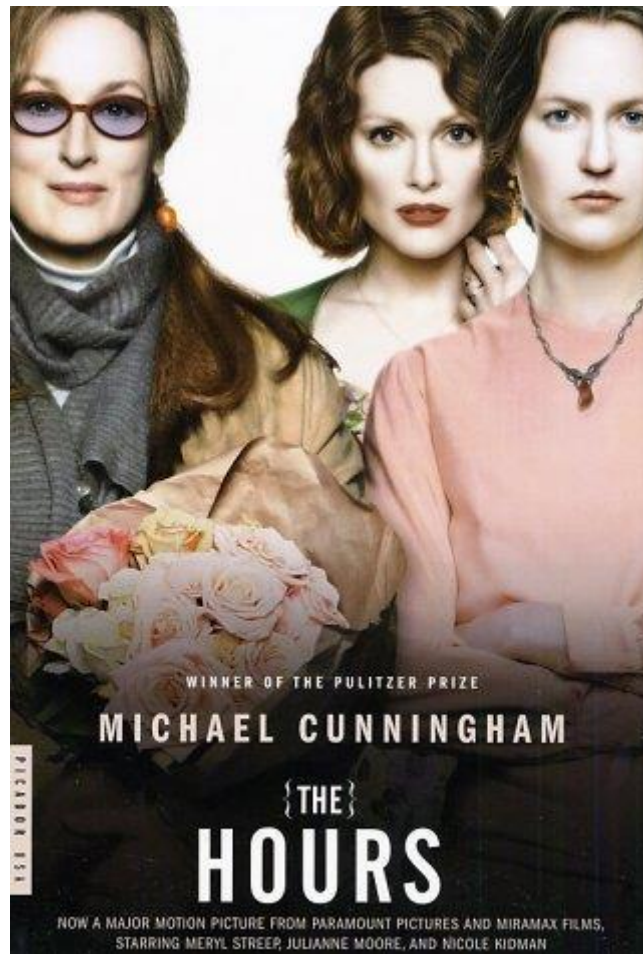
Darren Aronofsky: A fekete hattyú (2010)

Forrás: <http://filmek.s9.hu/fekete-hattyu/> (letöltve: 2014.02.03.)



Rebecca Miller: Pippa Lee négy élete (2009)

Forrás: http://www.impawards.com/2009/private_lives_of_pippa_lee_ver5.html (letöltve: 2014.02.03.)



Stefen Daldry: Az órák (2002)

Forrás: <http://www.filmkatalogus.hu/Az-orak--f12669> (letöltve: 2014.02.03.)