

# » A SZOBA

Emma Donoghue, a történet írója, illetve Lenny Abrahamson, a film rendezője elmondásuk szerint úgy gondolnak A szobára, mint a szülőség történetére, egy olyan tündérmesére, ami általános érvényű kérdéseket fogalmaz meg. Bár a történet, szerencsére nem mindennapi, az elborzadás és a rácsodálkozás mellett a film számos olyan kérdést vet fel a megtartó szülői odafordulással, a neveléssel, illetve a nehézségek feldolgozásával kapcsolatban, amelyek mindnyájunkat gondolkodásra készítetnek.



Szöveg - Németh Zsófia, Szőnyi Lídia pszichológusok / EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

- Nem vagyok elég jó anya.  
- De te vagy az Anya.

## ♦ A TÖRTÉNET

A picinyke szoba a bezárt sufni közepén Jack számára a világmindenség középpontja. Anya mindig vele van, folyamatosan új dolgokra tanítja, játszanak, mókáznak, Anya néha szomorú és fáradt, időnként pedig el kell rejtőznie a szekrényben, mert kopogtat a Vén Patás, aki vasárnaponként meglepetést is szokott hozni, például új nadrágot, vagy vitaminokat, bár Jack jobban örülne igazi gyertyának az ötödik születésnapjára. A csöpp kis tetőablakon kilátni a világűrbe, ami hatalmas, a tévédobozban pedig csupa hihetetlen dolog történik, így aztán Jack egyáltalán nem unatkozik. Jack édesanyja 17 évesen került a Vén Patás fogságába és 19 évesen szülte meg Jacket. Hét év után, talán a kisfia miatt is, de elég erőt és bátorságot érzett ahhoz, hogy megpróbáljanak megszökni. Amikor Jack betölti az ötödik életévét, Anya döntő elhatározásra jut, próbálja Jackkel megértetni, hogy a Kinti világ igazi és nem kitaláció, hogy sokkal nagyobb, mint az ő világuk, mindenki kényelmesen elfér benne, vannak igazi fák, más emberek rajtuk kívül, és a Szoba tulajdonképpen börtön, ahová a Vén Patás zárta be Anyát. Jacket először sokkolja a rengeteg új információ, végül mégis segít Anyának kimenekülni ebből a borzalomból, ám az igazán nehéz feladat még csak ezután következik. Emberek maradtak az embertelenségben, és most emberré kell válniuk Kint, amit Jack még nem, Anya pedig már nem ismer.



## A MEGTARTÓ ANYA

Hihetetlen lelkierőről tesz tanúbizonyságot, ahogyan az édesanya nap mint nap terelgeti Jacket, érzelmi biztonságot nyújt neki, a lehetőségekhez mérten igyekszik megővni a csalódásoktól, illetve fogvatartójától. A kisfiúnak ő a mindene és fiatal kora ellenére Jack édesanyja jól megfelel ennek a szerepnek. Pontosan tudja, mikor mennyit bír el a fia, és igyekszik ehhez alkalmazkodni. Szoros közelségben, szimbiózisban éltek ők ketten, Jack számára az Én és Te szinte nem is létezik, csak a Mi. Csodálatos kincs ez a megtartó anyai odafordulás, s a képzelet erejének a segítségül hívása, annak érdekében, hogy Jack normális gyerekként nőhessen fel.

## ELSZIGETELVE

A tudomány régóta tisztában van azzal, hogy a korai elszigeteltség milyen romboló hatást gyakorol a normál fejlődésmentre. Bár szerencsére igen ritkán fordul elő, hogy egy gyermek más emberektől elszigetelten kénytelen felnevelkedni, de a történelem során feljegyeztek néhány ilyen esetet. Ilyen az 1900-as évek második felében Csehszlovákiában született ikrek története, akiket édesapjuk és mostohaanyjuk egy üres kamrában nevelt 6 éves korukig, nem beszéltek hozzájuk, nem táplálták őket megfelelően és a napfényre sem vitték ki őket.

A fiúk angolkórban szenvedtek, alig beszéltek és rettegtek az új ingerektől. Hasonló történet annak a kislánynak a tragédiája, akit 2 évesen zártak egy szobába és láncoltak egy bilihez a szülei, majd 11 évig tartották ott, miközben a kapcsolattartás kimerült abban, hogy apja esténként élelmet vitt neki és belekötözte egy hálósákba. Mikor 13 évesen kiszabadították, csontsovány volt, nem beszélt, nem volt szobatiszta, nem mutatott érzelmeket és járni sem tudott rendesen. A tudósok részletesen dokumentálták a fenti eseteket, illetve az utánuk következő rehabilitációt is, hogy feltérképezzék, visszafordítható folyamatról van-e szó. Az ikrek fiatalabb korú gyermekek társaságába kerültek, egy otthonba, ahol fejlődni kezdtek, és 14 éves korukra elérték a normál intelligenciaszintet. A kislány sajnos soha nem épült fel teljesen, soha nem tanult meg rendesen beszélni, de szobatiszta lett, megtanult járni, és kötődni kezdett a gondozóihoz is.

## GYÓGYÍTÓ KICSIK

Harlow híres majmokkal végzett kísérletében mesterségesen alakították ki az elszigeteltséget. Az eredmény szerint azok a majmok, akik az életük első hat hónapjában így nevelkedtek, később képtelenek voltak a normális társas kapcsolatokra.

A kutatók eleinte bíztak a spontán felépülés lehetőségében, de ez nem vezetett sikerre, mint ahogy a nem kívánt viselkedés büntetése, valamint a fokozatos bevezetés a társas életbe sem. A korábban elszigetelt majmokat mesterségesen termékenyítették meg, de sajnos a megszületett kicsinyekkel sem tudtak egészséges kapcsolatot kialakítani, bántalmazták őket. Ugyanakkor, ha a kölyöknek sikerült ezt az első időszakot túlélnie, a későbbiekben az anyja normális anya-kölyök kapcsolatot alakított ki vele. Ezeket a gyógyító kapcsolatokat megfigyelve a kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy az elszigetelt és ezáltal társas kapcsolataiban sérült majmoknak hatékony terápia, ha náluk fiatalabb, de már megerősödött, nem teljesen kiszolgáltatott kölykökkel zárják össze őket, hogy az ő segítségükkel sajátítsák el a megfelelő társas viselkedést. Később óvodai környezetben is igazolták az elméletet. Azoknak a gyerekeknek, akik szociálisan elszigeteltek voltak, lehetőséget teremtettek, hogy náluk fiatalabb gyerekekkel játszanak 10 alkalommal 20 percet. A kutatás eredménye szerint ezeknél a gyerekeknél a későbbiekben megkétszereződött a társas kapcsolatokban való részvétel gyakorisága, míg azon gyerekek esetében, akik velük egyidős társaikkal töltötték ezt az időt, vagy egyáltalán nem kaptak semmiféle különleges segítséget, nem történt jelentős változás.

Allan Schore amerikai neuropszichológus nagyszabású kutatásaiban azt is kimutatta, hogy a korai traumatizáció idegrendszeri elváltozásokkal is együtt jár. Ugyanakkor érdemes kiemelni, hogy a folyamat nem visszafordíthatatlan, hiszen erről tanúskodnak a fent említett kutatások, illetve azok a terápiás tapasztalatok is, amikor a szüleikkel együtt élő, de korai érzelmi elhanyagolást (például az anya depressziója miatt) átélt, magatartászavaros gyermekeknél értek el eredményeket. Ilyenkor különösen hatékony, ha a terapeuta a szülőkkel is együtt tud dolgozni, egyrészt azért, hogy tudással lássa el őket a fejlődéslelektani alapelvekkel és a gyermek lelki fejlődésével kapcsolatban, másrészt, hogy támogassa őket a gyermekükre való ráhangolódásban.

A szoba anya-gyermek párosát talán azért is olyan fel-emelően torokszorító érzés nézni, mert arról az emberfeletti, mindent felülíró anyai szeretetről tanúskodik, amely a környezettől függetlenül képes megadni azt az érzelmi melegséget és biztosságot, amelyek a fent leírt hatásokat csökkentik és amennyire az az adott körülmények között lehetséges, a lelki egészség felé terelgetnek.



### TÚL A SZENVEDÉSEN?

A film főszereplőinek a kinti világban szembesülniük kell azzal, hogy mindketten önálló lények, Jack rájön, hogy Anya azelőtt is létezett, hogy ő megszületett, Anyának pedig rá kell ébrednie, hogy nem abba a világba tért vissza, amelyikből elragadták. Nagyon hamar szembesülnek a társadalom kimondott és kimondatlan elvárásaival, reakcióival, és ezek a reakciók nem mindig egyeznek azzal, amit Anya a világ, illetve saját családja odafordulásáról elképzelt. A Szoba falain belül sajátos ráció és logika működött, az ott meghozott döntések akkor megalapozottak és helyesek voltak, de Kint minden megkérdőjeleződik Anya számára, teljesen elbizonytalanodik és az összeomlás elkerülhetetlenül a hatalmába keríti őt. Miközben Anya újraépíti magát, Jack is sokat tanul a Kintről, ő próbál most Anya helyett erős lenni, mindent megtesz, hogy alkalmazkodni tudjon és rendületlenül várja, hogy Anya jobban legyen.

### TRAUMA UTÁN

A történet megmutatja, hogy az áldozatok milyen történéseken mennek keresztül a szabadulás után. Bár a környezet gyakran elvárja, hogy egy-egy súlyosan traumatikus élmény átélője a nehézségeket követően felhőtlenül boldogok legyenek, s örüljenek annak, hogy vége a borzalmaknak, érdemes tisztában lennünk azzal, hogy a szörnyű élményeket feldolgozni egyáltalán nem egyszerű. A szakirodalom poszttraumatikus stresszszavarnak nevezi ezt az állapotot, amelyben az egyén egy fenyegető élmény hatására intenzív félelemmel, tehetetlenségérzéssel vagy rémülettel reagál, és ennek hatására a jövőben ismételtlen újra- és újraéli a traumát a kényszerű, ismétlődő emlékezés, a kízó álmok vagy a hallucinációk, esetleg illúziók révén. Gyakorta előfordul az is, hogy az áldozatok kerülnek a visszaemlékezést, illetve az arról történő beszélgetést, de az is megeshet, hogy egyszerűen képtelenek felidézni a szörnyűséggel kapcsolatos emlékeiket és mindeközben depressziósnak érzik magukat, nem bírnak aludni, bezárkóznak, nem mutatják ki az érzéseiket, a jövőt túlon túl borúsra gondolják. A dühkitörések és a koncentrációs nehézség is megkeseríthetik a hétköznapjaikat. A környezet biztatása, a „fel a fejjel, már túl vagy rajta” típusú hozzáállás még tovább nehezítheti a helyzetet, de hozzátartozóként sem könnyű megbirkózni a kialakult situációval. Érzelmileg igen megterhelő megélni, hogy bár nagyon szeretnénk segíteni a szenvedő családtagnak vagy barátnak, ő képtelen megnyílni. Ezekben az esetekben nagyon fontos szakszerű segítséget kérni és egyéni pszichoterápia során feldolgozni a történeteket. Mindemellett sokat segíthet a családterápia is, ahol a családtagok és az áldozat együttesen kapnak segítséget, illetve a csoportterápia, ahol az áldozatok közösen indulhatnak el a gyógyulás útján, erősítve önmagukat és egymást is. ♦

# PUSKAPOR



„Kérdezd meg egy nőtől, hogyan lett sikeres, és ezt fogja válaszolni: 'Szerencsém volt. Sokan támogattak. Rengeteget dolgoztam.' Kérdezz meg egy férfit, és ezt fogja mondani vagy gondolni: 'Micsoda hülye kérdés! Hát, mert jó vagyok!' Itt az idő, hogy ezt mi, nők, eltanuljuk a férfaitól, és végre sajátunknak érezzük a sikereinket.” Amikor Sheryl Sandberg, a Facebook egyik vezérigazgató-helyettese ezt elmondta egykori egyetemének diplomaosztóján, majd később, 2013-ban megjelent, nagy port felvert Lean In könyvében megírta, mindenkinek 'Aha!' érzése volt: igaza van, végre mi, nők is elhihetnénk, hogy rajtunk múltott, amit elértünk!



Szöveg - Aczél Petra nyelvész, kommunikációkutató / KÖZVILÁGÍTÁS

- ♦ Helye is volna a megnövekedett önbizalomnak. Mert a nők még mindig csak alig 15 százalékat teszik ki a világ legfelsőbb vezetőinek, üzletben és közéletben egyaránt. Miközben a középvezetők több mint fele nő: vagyis a dolgozó asszonyok beszorulnak középre. Mert a sikeres nőknek kevesebb, mint egyharmada házas, miközben a sikeres férfiak több mint kétharmada az. Mert a nőket csak az eredmények, míg a férfiakat a bennük rejlő lehetőségek alapján ítélik meg, ha előmenetelről van szó. Mert egy nő csak akkor jelentkezik egy álláshirdetésre, ha a kívánalmaknak 100 százalékosan megfelel, míg egy férfi már akkor is, ha csak 65 százalékosan. Mert a nőknek mindössze 7 százaléka tárgyal a fizetéséről, míg a férfiaknak több mint 40 százaléka, aminek köszönhetően a nyugalomba vonulásig utóbbiaknak számottevően magasabb lesz a keresetük. Mert a nők – Magyarországon különösen – körülbelül átlagosan két órával többet dolgoznak naponta, mint a férfiak. És ez a két pluszórányi 'fizetetlen' munka leginkább az otthonnal kapcsolatos. Mert, bár a 2008-as válság több nőt hagyott meg a munkahelyén, mint férfit, a munkából kieső apák – legalábbis az Egyesült Államokban folyt kutatások szerint – semmivel nem foglalkoztak többet gyerekneveléssel és otthoni feladatokkal, mint korábban. És a sort lehetne folytatni. Azzal, hány nő kap kitüntetést, mennyire osztoznak az otthoni, családi feladatokban, házimunkában és nevelésben a férfiak, és hogy miért születik kevés gyerek egy családszerető országban. Mégis, mindezek ellenére, Sheryl Sandbergnek nincs igaza. Nem arra jött el az idő, hogy a nők csak magukénak érezzék a sikereiket. Hanem arra, hogy végre a férfiak ne érezzék annak. Hogy ők is azt mondják, ha eredményeik kerülnek szóba, hogy mások segítettek nekik, hogy sok jó ember vette őket körbe: hogy a sikert nem lehet egyedül elérni! Jöjjön végre azoknak az ideje, akik adni tudnak, nem azoké, akik elvenni. Akik mernek másokban bízni, gyengeségeiket megosztani, másokra figyelni, szeretni az ügyet az érdek, az embert a bevétel helyett. Bármilyen különös, még az üzlet világában is az adni tudók bizonyulnak a legsikeresebbnek. Legyenek hát a nők, akik nem eltanulják, hanem megtanítják, milyen a másik nem bölcsessége. Munkában, otthon, közéletben, médiában. Akik büszkén mondják, példát adva, ha eredményeikről kérdezik őket: „Sokat dolgoztam, bíztam a jó célokban és a jó emberekben: a közös munkában. És nem tartottam szárazon a puszkaport.” ♦