



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

AZ ÁLMOK ÚTJÁN

Amikor álmodunk, csillagokat látunk a saját univerzumunk egén. Lehet-e létezni, de úgy istenigazából, ha nem kergetünk álmokat? Még akkor is, ha csak a képzeletünkben élnek? Az álmok felemelnek, gyógyítanak, bárgyú mosolyt csálnak az arcunkra és fátyolos csillogást a szemünkbe, máskor meg szilánkosra törik a szívünket: vagy azért, mert megvalósulnak, vagy éppen azért, mert nem. Mindazonáltal éreztetik velünk a lét ízét, a képzelet szabadságát. Miattuk léteznek a lehetséges és a lehetetlen, a földhöz ragadt és az elrugaskodott, az innováció és a haladás, de a kudarc és a csőd is. Álmodni célszerű és célszerűtlen, szükséges és szükségtelen.



◆ A TÖRTÉNET

Mostani filmünk, *A kaliforniai álom* hősei az amerikai álmok földjén, azon belül is Hollywoodban próbálnak érvényesülni, és picinyke, jelentéktelennek érzett életüket a nagyok közé emelni, de nincsenek könnyű helyzetben. Mia (Emma Stone) a színészmesterség mellett tette le a voksát. Napközben kávéfőz, és minden szabaddá tehető percében meghallgatásokra jár, hátha valakinek megakad rajta a szeme, és végre beválogatja egy filmbe. Mindazonáltal szerencsésnek mondhatja magát, ha eljut a harmadik mondatig, mert állandóan félbeszakítják, vagy nem figyelnek oda rá. Sebastian (Ryan Gosling) szenvedélyes, kissé bogaras jazz-zongorista, aki a klasszikus értékeket, valamint a régi idők jazz-zenéjét szeretné újra divatba hozni. Komoly elveket vall, ami a zenélést illeti, ezért aztán nem elégszik meg félmegoldásokkal, még akkor sem, ha inge-gatyája rámeleg, és már a környezete is aggodalmaskodni kezd, hogy miből fogja így fenntartani magát, ha úri kedve lefitymál minden tisztességes, pénzt hozó állásajánlatot.



Mégis van valami inspiráló és üdítő a kitartásában, ahogy küzd az álmáiért, és nem éri be azok olcsó utánzataival. Azt gondoljuk, itt van egy igaz ember, aki nem olyan, mint sokan mások, mert nem akar belesüppedni a mindennapok nyomorúságába, az állandó mókuserékbe, ugyanakkor kicsit aggódunk is érte, hogy mégis mennyire mozog a realitások talaján, mi lesz így vele. Tény és való, hogy messze sodródik a képzeletében megjelenő saját klub és a csillogás ábrándjától, már-már kisiklik az élete, amikor összetalálkozik Miával. Sorsuk új fordulatot vesz. Arra inspirálják egymást, hogy új lehetőségeket lássanak meg és aknázzanak ki, és bár a saját sikereikkel kapcsolatban szkeptikusak, rendíthetetlenül hisznek a másik tehetségében és leendő sikerében. Mindeközben párként is összececsizolódnak, és kettősük egy merőben más jövőkép lehetőségét is felvillantja.

AZ ILLÚZIÓ MINT ERŐFORRÁS

Néha rengeteg nehézségen kell keresztülmenni, mire a befektetett munka kezd megtérülni, és néha nem úgy és nem feltétlenül abban a formában és időzítéssel, ahogy korábban elterveztük.

Ilyenkor felmerül az emberben: meddig éri meg? Van valamiféle szavatossági ideje az ember álmainak? Nem esünk-e bele abba a csapdába, hogy olyan terveket dédelgetünk egy életen át, amelyek nem valósíthatók meg, és közben elrobog mellettünk az idő? S ha a nagy önmegvalósításban elfeledjük, merre van az előre?

A kaliforniai álom főszereplő párosának szurkolunk, hogy megvalósítsák álmaikat, és közben a szerelmüket is megőrizték. S talán e vágyunk nem csupán a szírupos hollywoodi történetek utáni igényünkből ered, hanem mert ez a pár valóban összeillőnek tűnik a párkapcsolatok pszichológiája alapján is. A szerelem, mondják sokan, rózsaszín illúzió, de Seligman, a pozitív



pszichológia atyja és a boldogság egyik legelismertebb kutatója szerint a rózsaszín illúzió melletti kitartás a boldog párkapcsolatok egyik kulcsa. *Sandra Murray*, a szerelem kutatásának egyik meghatározó alakja egy felmérése során randevúzók és házaspárokat kért fel arra, hogy értékeljék a párjukat különböző erősségeik és gyengeségeik szempontjából, majd a pár ismerőseitől kérte ugyanezt. A két értékelés közti eltérést nevezte illúzióknak, amelynek mértéke meghatározta, hogy mennyire volt boldog és stabil az adott kapcsolat. A boldog párok olyan erősségeket láttak a másokban, amelyeket a környezet nem tartott valósnak, míg a boldogtalan párok negatívabb színben látták partnerüket, mint az ismerősök. Murray elmélete szerint a másik iránti pozitív attitűd önbeteljesítő jóslatként kezd működni, és az idealizált partner elkezd eszerint viselkedni. Mia és Sebastian kapcsolatában a legfőbb erőforrás, hogy hisznek egymásban, s látják a másokban rejlő értékeket.

A TÁRS, AKI MELLETT JÓ LEHETEK

Skrabski Árpád és *Kopp Mária* a magyar viszonyok között igyekeztek a boldogság hátterét megragadni: kutatásuk szerint a magukat boldognak valló emberek legfőbb jellemzői, hogy saját magukat megbízhatónak tartják, számíthatnak a házastársukra és vannak életcéljaik. Ehhez viszont szükséges, hogy képesek legyünk összeegyeztetni az énképünket, a céljainkat és a párkapcsolatunk menedzselését. Ha hiba csúszik a gépezetbe, és a céljainkért való küzdelem minden mást elhomályosít, akkor a párkapcsolat legfontosabb elemének, az elköteleződésnek a hiánya ellehetetlenítheti az életközösséget, és végső soron magát a kapcsolatot is.

Gay Henricks és *Kathlyn Hendricks* amerikai családterapeuták szerint a házasság öt titka közül az első a teljes elköteleződés. Emellett fontosnak tartják még az érzelmi áttetszőséget, a vádaskodás és a kritizálás önrontó körének megszakítását, a kreatív

SZŐNYI
SZILÁRD

Föltámadott a gender

Családbarát megfontolások
a nemek forradalmáról

2900 Ft helyett
2320 Ft



A RÓZSASZÍN ILLÚZIÓ MELLETTI KITARTÁS A BOLDOG PÁRKAPCSOLATOK EGYIK KULCSA.

energiák felszabadítását és a másik verbális, illetve nonverbális elismerését. Elköteleződés nélkül nem létezhet stabil házasság, de ha attól tartunk, hogy a későbbiekben az elköteleződésünk ára a kreatív energiáink feláldozása, akkor az megnyitja az utat a vádaskodás és a másik hibáztatása felé. Érdemes ezért már a házasság előtt végiggondolni, hogy a céljaink megvalósítását mennyire támogatja vagy akadályozza a másikkal való kapcsolatunk. Az életcélunk feladása hosszútávon csak keserűséget fog okozni, de érdemes vigyázni, hogy a céljainkat ne tévesszük össze a konkrét tervekkel. Utóbbiak változhatnak anélkül, hogy a céljainkról lemondanánk, és olykor a párkapcsolatban ez meg is történik, hiszen alkalmazkodnunk kell egymáshoz és a közös életünkhöz is. Lényeges, hogy már előre eldöntsük: ezek miatt nem fogjuk a másikat vádolni. Gondoljuk inkább végig, hogy a két egyéni életcél miként egyeztethető össze, mert ha ez sikerül, olyan kreatív energiák szabadulhatnak fel, amelyekről korábban álmodni sem mertünk volna.

A film végén további kérdések motoszkálnak bennünk: Kell-e választanunk az értékes és a jelentős élet között? Mennyit kell beáldoznunk egy álomért, és honnan tudjuk, mikor elég? Talán ezekre a kérdésekre akkor találjuk meg a választ, ha döntés előtt kicsit elcsendesedünk, és elképzeljük magunkat egy, kettő, öt, tíz, harminc és ötven év múlva. Milyen terveknek kell megvalósulniuk, hogy az álombéli képünk magunkról és az életünkről teljesüljön? Az életben persze mindennek ára van, csak azt tudjuk kivenni belőle, amit beletettünk, és amit kiveszünk, annak előbb-utóbb le kell törlesztenünk az árát: kinek így, kinek úgy. ♦

A téma egyik hazai szakértője a feminizmus, a női és férfiprincípium, a társadalmi nemek, a homoszexualitás, a gyermekvállalás, illetve az abortusz kérdéséhez szól hozzá, keresztény, konzervatív értékrend alapján.

A KÖTETHEZ TÖBBEK KÖZÖTT KOVÁCS ÁKOS, PUZSÉR RÓBERT, ÓKOVÁCS SZILVESZTER, SKRABSKI FRUZZINA ÉS SÜVEGES GERGŐ ÍRT ELŐSZÓT.

RENDELJE MEG A KIADÓTÓL
20% KEDVEZMÉNNYEL!

1027 Budapest, Horvát u. 14–24. | Telefon: 06 (1) 461-1400
Megrendelhető: konyv.valasz.hu