



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

VATTACUKOR ÉS SZIVÁRVÁNY

Pszichológus szemmel a „Trollok” című filmről

A boldogságot sokan és sokféleképpen próbálták meghatározni, megfejteni, felkutatni, vagy éppen recepteket ajánlani ahhoz, hogyan lehetne elérni és fenntartani e vágyott állapotot. Talán az egyik legkeresettebb és a legtöbb fejtörést okozó érzelmi állapot, s a földön élő hétmilliárd ember igen jelentős részének egyfajta útmutató, elérni kívánt létforma. Sokak számára pedig olyan, mint az unikornis: vagy azt gondolják róla, hogy nem létezik, vagy még sosem láttak egyet sem. Na de akkor hogyan is jönnek a képbe filmünk főhősei, a trollok?

◆ A TÖRTÉNET

Ha azt halljuk, troll, akkor biztosan valami ormóttan, nagy, szurtos, durva bőrű, meglehetősen bűdös, tohonya és buta lény jut először az eszünkbe, riasztó tekintettel, ami elől a kisebb gyerekek az ágy alá menekülnek. Esetleg a „Harry Potter” bamba hegyi trollja, aki romhalmazt csinált egy lányvéceből. Nos, ezúttal mégsem erről lesz szó, mert a „Trollok” című animációs film apró méretű hőseire egyáltalán nem illik a fenti jellemrajz. Valahol ebben a képzeletbeli világban él ugyanis egy csapat aprócska, színes lény, akik leginkább kis manókra hasonlítanak, és a szivárvány minden színében pompáznak. Emellett legfőbb tulajdonságuk, hogy állandóan jókedvük van, könnyen és magabiztosan fejezik ki a pozitív érzelmeiket – talán ennek köszönhető, hogy minden órában ölelőperceket tartanak, amikor egymást ölelgetik –, és bármikor kaphatók egy kis spontán énekelgetésre, ugrabugrálás bulizásra.

Legfőbb ellenségeik, a Bergeniek inkább hasonlítanak arra a képre, ami eredetileg él bennünk a trollokról. Koszosak, bűdösek, csúnyák, rendetlenek, de legfőképpen szörnyen boldogtalanok. Egész nap csak morgolódnak, zsörtölődnek, és minden szürke és unalmas körülöttük. Legfőbb hitvallásuk, hogy csakis akkor érhetik el a boldogság állapotát és érezhetik jobban magukat, ha megesznek egy trollt.



Emiatt sokáig túszként tartották fogva királyi udvarukban a kis trollokat, hogy évente megrendezett trollala elnevezésű ünnepségükön díszes lakoma keretében fogyasztthassák el „jól megérdemelt” trolladagjukat. Egészen addig így ment ez, míg végül a trolloknak sikerül megszökniük, és a Bergeniek elől elbújva felépíteniük saját, védett kis birodalmukat. Ám ez a biztonság nem tart sokáig, mert a gonosz Bergeni főszakácsnő rájuk talál, és a trollok közül jó néhányat elhurcol a Bergeniek udvarába. Két kicsi trollra, Pipacsra és Ágasra hárul a feladat, hogy megmentsék a társaikat – van azonban egy kis bökkenő.

Ágas és Pipacs, akár a tűz és a víz, nem is különbözhetnek jobban egymástól. Mindketten furán méregetik, de legfőképpen nem értik a másik mentalitását, és hogy miért viselkedik úgy, ahogy. Az eseményeket folyton teljesen eltérő szemszögből közelítik meg, és mást helyeznek a fókuszba egy-egy probléma kapcsán, ami kezdetben igencsak megnehezíti köztük az együttműködést. Ágas majdnem olyan morgós és mufurc, mint a Bergeniek, és Pipacs el nem tudja képzelni, miért ilyen nyomott a hangulata minden egyes nap. Ágas pedig egyáltalán nem érti, hogy lehet holmi ölelgetéseket meg dalolászást előtérbe helyezni, amikor egy troll fő feladata az, hogy mindig résen legyen, és felkészüljön a közelgő veszélyekre.

A TROLLOK HAJSZÁJA, AVAGY A BOLDOGSÁG NYOMÁBAN

E két kis apró lény nem csupán a gyerekek kedvencévé válhat, hanem nekünk, felnőtteknek is fontos leckét ad az életből. Először is azt, hogy különbözőségeink ellenére mindannyiunkban vannak olyan értékek, pozitív tulajdonságok, ugyanakkor rejtett sérülések, eltitkolt bánatok is, amelyeknek életünk során egy adott ponton fontos szerep jut majd. Minden élőlény taníthat valamit a másiktól, és egyben tanul is a másiktól. A kihívások és a furcsa helyzetek nem csupán azért jönnek, mert az univerzum vagy a Mindenható bosszantani akar bennünket, hanem egy edzésprogram részei, amit máskor személyiségfejlődés néven emlegetünk. Másodszor pedig a boldogság egyetemes, univerzális érzés, ugyanakkor mindenki számára mást jelent. Nem kell trollokat vagy más egyéb dolgokat elfogyasztani hozzá. Nem szükségeltetik a tárgyi javak és a státuszszimbólumok felhalmozása, hiszen ezek boldogságfaktora tiszavirág-életű, és nem tart soká a hatásuk. A boldogságra való képesség azonban mindenkiben benne lakozik, a legfontosabb pedig az, hogy megismerjük önmagunkat annyira, hogy sikeresen beazonosíthassuk, mi az, amitől igazán boldogok lehetünk, annyira, hogy szinte kedvünk támad énekelgetni egyet.



Ez persze nem könnyű vállalkozás, mert néha az orrunk előtt a megoldás, csak éppen nem vesszük észre, mert annyira elmerülünk a boldogság kutatásában, mint a trollkirályfi a trollok hajszolásában.

A „TUDOMÁNYOS BOLDOSÁG”

A boldogságot nehéz megfogni, nemcsak az ezt hajszoló embereknek, hanem maguknak a tudósoknak is. A kutatók sokáig gondolták úgy, hogy a boldogság leginkább az étellel való elégedettséggel mérhető, de ez zsákutcának bizonyult, ugyanis az ilyen kérdőívek esetében az aktuális hangulat rendkívül nagy mértékben, mintegy 70 százalékban befolyásolja a kapott eredményeket. Sőt, az introvertált emberek kevésbé mutatják ki a vidámságukat, mint az extrovertáltak, így a kutatások alapján úgy tűnhet, mintha ők kevésbé lennének boldogok, mint a kifelé forduló társaik. A Seligman nevéhez köthető „jól-lét elmélet” felhagy azzal, hogy trollmércével, azaz örömmel, tánccal, kacagással és ölelő percekkel mérje a boldogságot, ehelyett a pozitív érzelmek mellett hangsúlyt fektet négy másik tényezőre is.

1.

Az első ezek közül az elmélyülés, amikor annyira elmerülünk egy feladatban, hogy úgy érezzük megállt az idő. Ilyenkor többnyire nem igazán érzünk semmit, de később, visszatekintve általában megfogalmazzuk, hogy milyen csodálatos élmény volt.

2.

A második tényező az értelem, amikor olyan cél szolgálatában cselekszünk, ami valamiképp túlmutat rajtunk.

3.

A harmadik a teljesítmény, amely az eredményes életet foglalja magába.

4.

A negyedik elem a pozitív kapcsolatok, vagyis az a tény, hogy igen kevés boldog pillanatunkról mondható el, hogy magányosan éltük volna át, ezek a történetek általában a számunkra fontos másokhoz köthetők.

„LÁTOM, DUZZOGSZ, MENJ, ÉS SEGÍTS VALAKINEK!”

Történetünkben végül a Bergeniek is megtapasztalják, hogy a boldogságra való képesség belülről fakad, ugyanakkor fontosak a társak, akik az életben körbevesznek bennünket, akikkel együtt átélhetjük az érzelmek széles skáláját. A másik ember nemcsak azért fontos, hogy legyen kivel táncolni, duettet énekelni, vagy az ölelőperc idején legyen kit átkarolni, hanem azért is, hogy a szomorúság, aggodalom, csalódottság, kétségbeesés perceiben legyen kivel megosztani a bánatunkat. Sőt, a kutatások szerint gyakran éppen az a megoldás, hogy ezekben a nehéz helyzetekben mi magunk kezdünk el segíteni másokon.

Jól tudta ezt a bölcs Mrs. Post is, akitől a fenti, fiának intézett tanács származik („Látom, duzzogsz, menj, és segíts valakinek!”), és akinek a történetét Seligman az *Élj boldogan!* című könyvében vetette papírra.

S ugyanezt tapasztalja meg a filmben Ágas is, aki egy szörnyű traumát követően hamuszürkévé és kissé szarkasztikussá változik, de a segítség nyomán rálel a gyógyulás útjára.

CSUPA SÜTI ÉS SZIVÁRVÁNY?

„Az életben nem minden süti és szivárvány, hanem vannak rossz dolgok is, és te nem tehetsz ellenük semmit” – hangzik el a filmben a kissé pesszimista mondat, amely nyomán kirajzolódik a derűlátók és a borúlátók között feszülő örök ellentét. A kutatók között régi vitatéma, hogy a határtalan optimizmus mennyiben járul hozzá az egészségesebb, boldogabb, kiegyensúlyozottabb élethez. Vannak, akik amellet érvelnek, hogy az optimista emberek gyorsabban gyógyulnak, jobb megküzdési stratégiákkal bírnak, találékonyabbak, és nem utolsósorban kedveltebbek, így több támogató társas kapcsolatuk van, mint pesszimista társaiknak. Mások olyan kutatási eredményekről számolnak be, amelyek szerint az optimizmus szerepet játszik az elővigyázatosság csökkenésében, így a határtalan optimisták sokkal több veszélynek teszik ki magukat, mint kellene, sőt, olykor még a legalapvetőbb biztonsági lépésekről is elfeledkeznek abbéli meggyőződésünk miatt, hogy ők a szerencse kegyeltjei, akiket nem érhet baj. Trolljaink, Ágas kivételével, ez utóbbi kategóriába esnek, rózsaszín, csillámporos világukban nem történhet semmi rossz, így igencsak veszélyes helyzetbe sodorják magukat.

Ez persze nem jelenti azt, hogy az optimizmus minden esetben rossz választás lenne. Sőt, a derűlátó emberek a már kialakult nehéz helyzetekben könnyebben megtalálják a megoldásokat, jobban alkalmazkodnak a megváltozott szituációkhoz, és mivel hisznek a pozitív végeredményben, képesek harcolni is érte, és végül győzedelmeskednek. Nem baj tehát, ha nem látjuk úgy, hogy körülöttünk minden süti és szivárvány, de képesnek kell lennünk arra, hogy erőfeszítéseket tegyünk a siker érdekében. Ha pedig ez lehetetlen, akkor arra, hogy elfogadjuk az új helyzetet, meglássuk a pozitív hozadékait, esetleg némi humorral enyhítsük azt. ♦



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba is vásárolható



Kiadványát több eszközön is elérheti



Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS