



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

NORMÁLISNAK LENNI

EGY NEM NORMÁLIS VILÁGBAN NORMÁLIS?

Az utóbbi évtizedekben nagyon sok minden a feje tetejére állt. Szokásrendszerek, családi minták, szerepek tűnnek el, miközben újabb és újabb dolgok bukkannak fel a láthatáron. Lehetőségek színes tárháza a miénk, s ha úgy tetszik, az egész világ az otthonunk, bárhová megyünk, mindenhol feltalálhatjuk magunkat, és az elvárások a Föld minden szegletében rohamtempóban változnak. Talán csak akkor lennénk kevésbé hajszoltak és összezavarodottak, ha kiköltöznénk egy lakatlan szigetre vagy az erdő közepébe.

◆ A TÖRTÉNET

Filmünk (A lány, aki hétköznapi akart lenni) hősnője, Maria harmincévesen elveszíti a munkáját, így ki kell költöznie az önálló élete színteréről szolgáló kicsinyke garzonlakásból, és kénytelen-kelletlen vissza kell térnie a szülői házba. Édesanyjával jó ideje alig kommunikálnak egymással, akkor is szigorúan csak telefonon. Maria úgy véli, az igazán normális embereknek van munkájuk, lakásuk, működő párkapcsolatuk, tudják, hogy mit akarnak az élettől, és megállnak a saját lábukon. Nem csoda hát, ha úgy érzi, hogy totálisan csődöt mondott mint normális ember, hiszen ő ezek közül egyet sem tud kipipálni, és még furcsán csodabogár öccse is sokkal előrébb jár az életnek nevezett társasjátékban, mint ő.

Amikor ilyen súlyú dolgokkal kell megküzdenünk, akkor még egy asztali lámpa kiválasztása is komplikált döntésnek tűnhet. Így találkozik Maria Borjával, aki az IKEA áruházban dolgozik, és megpróbál Maria minden furcsa kérdésére válaszolni a termékkel kapcsolatban, mígnem azon kapják magukat, hogy kávé és süti mellett vitatják meg a normalitás kérdéskörét, illetve a férfi furcsa diétás étrendjét. Barátságot kötnek: Borja megtanítja Mariát, hogyan kell normálissá válni, Maria pedig cserébe segít a férfinak egészségesebb életmódot kialakítani és lefogygni. Mindeközben megtanulják, hogy az életet nem lehet beszorítani egyetlen sémába sem, hiszen mindenkié más, mindenkinek más feladatot oszt ki, éppen ezért kár összehasonlítani magunkat másokkal, inkább csak éljünk meg minden pillanatot a maga teljességében úgy, ahogy van.



KAPUNYITÁSI PÁNİK

A huszonévesek kapunyitási pánikja nem csak a 25 év alattiakra lehet jellemző, egyre gyakrabban tapasztaljuk, hogy a tanulmányok és a szülőktől való függetlenedés időpontja kitolódik, így az sem ritka, hogy a fiatalok közel a harminchoz jutnak el a nagybetűs Élet küszöbéhez. A 30 felé tendálókat is hatalmába kerítheti valamiféle szorongató érzés, hogy lemaradnak valamiről (a családalapításról, lehetőségekről, utazásokról), esetleg hogy egyedül a macskájuk társaságában éri őket a vég, ha most nem húznak bele, s gyakran a pályakezdéssel kapcsolatos aggodalmak is ekkor találják meg őket. Vida Katalin a kezdődő felnőttkor és a kapunyitási pánikról írt

cikkében leírja: a hazai fiatalok körében vizsgálva a jelenséget úgy tűnik, hogy a férfiakat jobban nyomasztja az életkezdés terhe, mint a nőket, vagyis esetükben a kapunyitási pánik inkább jár együtt depresszióval, szorongással és dühvel, talán mert hagyományosan a családfenntartó szerepköre őket nyomasztja inkább. Vizsgálata szerint a rosszabb anyagi helyzetben élőket, a szegényebb egyetemista fiatalokat jobban megterhelik az előttük tornyosuló elvárások. A kutatás szerint a kapunyitási szorongással kapcsolatban igen fontos védőfaktor lehet a kortárs kapcsolatok (párkapcsolat, barátságok) megléte.



A kezdődő felnőttkor különféle szorongásokkal töltheti el a fiatalokat, amikkel szembenézni korántsem könnyű feladat. Ott van a fiatal saját magával kapcsolatos bizonytalansága, a jövővel kapcsolatos aggályok, a pályakezdéssel kapcsolatos félelmek, a száguldó idő megzabolázására tett haszontalan kísérletek, a szülőktől való leválás fájdalmas lépései, a párválasztás kételyei és az a sok-sok hétköznapi döntés. Már iskoláskortól túlterheltek a gyerekek, és kamaszként azon szoronganak, hogy mi legyen belőlük, aztán amikor végre kitalálják, merre szeretnének haladni, látva a felnőttek küszködését, nemigen akaróznak kimenniük a nagyvilágba. Ha mégis megteszik, elindul a pörgés, és nagyon hamar ott találják magukat a bűvös harminc küszöbén, ahol ismét elindul a számvetés: azt csinálom, amit szerettem volna? Kezdek valami másba? Mikor alapítsak családot? Hogyan találjak normális barátot/barátnőt/férjet/feleséget? S ha hirtelen minden összeomlik – ahogy Mariával is történt –, akkor újra a startmezőnél találják magukat, azon töprengve, van-e bennük elég spiritusz, hogy nekifussanak, és ha igen, akkor mi is az új irány.

Vida Katalin szerint mindenképp pozitív irányt jelent, ha széleskörű információval látjuk el a fiatalokat, a pályakezdéssel kapcsolatos szorongást pedig enyhítheti, ha a pályakezdő szakmai gyakorlat során tapasztalatokat szerez, és hatalmas erőforrást jelenthetnek a kortárs kapcsolatok is. Azoknak, akiknek ennél

több segítségre van szükségük, megoldást jelenthetnek az egyetemeken és főiskolákon működő életvezetési diáktanácsadók, amelyek a hallgatók számára térítésmentesen igénybe vehetők.

KI A NORMÁLIS?

Mariának hosszú listája van arról, hogy a normális emberek miként működnek, hol tartanak az életben, milyen kapcsolatokkal és tulajdonokkal bírnak. Sokan gyártanak maguknak hasonló listákat, amelyeknek hátterében gyakran az a meggyőződés húzódik meg, hogy akkor válhatunk boldoggá, ha mindent teljesítünk, amit a környezetünk, a társadalmunk normái, a családjunk és végső soron mi magunk is elvárunk önmagunktól. Főszereplőnk, Maria újdonsült barátja, Borja segítségével szép lassan minden tételt kipipálhat a listáján, mégsem érzi magát teljesen rendben lévőnek. Bár listája szerint kezd egészen normálissá válni, kénytelen rájönni, hogy az effajta normalitás nem hoz boldogságot. Ugyanakkor nem teljesen zsákutca a normalitás és a boldogság között párhuzamot keresni, hiszen a pszichológia is gyakran olyan mutatókban igyekszik megragadni a lelki egészség kritériumait, amelyek akár a jó közérzet mutatóiként is funkcionálhatnak. Talán a leghíresebb ezek közül Freud állítása, aki úgy gondolta, az a legfontosabb, hogy a szorongásaink ne akadályozzák meg azt, hogy képesek legyünk szeretni és dolgozni.



Gordon Allport szerint hat, egymással összefüggő eleme van a lelki egészségnek:

1. **Az én érzésének kiterjesztése**, amit leginkább a „jó, hogy vagy, azt akarom, hogy még inkább legyél” mondat ír le. Lényege, hogy anélkül válunk részévé a kapcsolatoknak, közösségeknek, hogy birtokolni akarnánk azokat.
2. **A meghitt viszony másokkal** a bensőséges szeretetre, meghittsége, részvételre, empátiára és toleranciára való képességet jelenti.
3. **Az érzelmi biztonság és önmagunk elfogadása** azt jelenti, hogy képesek vagyunk megküzdeni a frusztrációval és elfogadni a saját hibáinkat.
4. **A realista életszemlélet és a problémamegoldás képessége** azt takarja, hogy olyanok látjuk a dolgokat, amelyenek, de látjuk a célokat és az addig vezető utat is.
5. **Az önismeret és humor** képessége azt takarja, hogy képesek vagyunk kívülről szemlélni önmagunkat és nevetni magunkon, anélkül, hogy elutasítanánk önmagunkat.
6. **Az egészségítő életfilozófia** egyfajta értékrendet takar, amely az élet értelmét jelöli ki, ami által megélhetjük, hogy életünk valójában egy nagyobb egész része.

Érdekes tehát néha kiszállni a mókuserékből, befo-
gadni és elfogadni, ami jön, és legjobb tudásunk szerint
kezelné a helyzetet, vagy ahogy Jack Sparrow kapitány
mondaná: „Irány a horizont, és nagy kópék vagyunk!” ♦

KÉPMÁS-ESTEK CSALÁD ÉS MŰVÉSZET

MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:
VÁRKERT BAZÁR
DÉLI PALOTÁK
1013 BUDAPEST, YBL MIKLÓS TÉR 6.



TÁRSAK A MAGÁNYBAN

Hosszú az út lefelé

magyarul beszélő, angol romantikus film,
92 perc, 2014

Rendező: Pascal Chaumeil. **Főbb szereplők:**
Pierce Brosnan, Toni Collette, Aaron Paul

A filmvetítés után beszélgetés.
Moderátor: **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője
Szakértő vendég:

**Kozma-Vízkeleti
Dániel**

kiképző család-pszichoterapeuta,
klinikai szakpszichológus

2017.
04.06.
CSÜTÖRTÖK

18 ÓRA

A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES,
DE REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ +36/1/3651414
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

WWW.KEPMAS.HU

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:

