



A SORS ÚTJAI KIFÜRKÉSZHETETLENEK

A koreai filmek és sorozatok általánosságban véve előszeretettel használják az események finom össze-
szövését, imádják összekuszálni a szálakat, amelyeket aztán szép lassan, komótosan adagolva bonta-
nak ki, a néző pedig csak ámul és bámul, miközben egyik erős érzelmi állapotból a másikba esik – vagy
néha inkább zuhan. Nincs ez másként mostani filmünk, a Csak te mindörökké esetében sem, ahol a két
főszereplő sorsa már azelőtt érintette egymást, hogy nekik erről bármiféle fogalmuk lett volna, s egyben
meghatározta azt az utat is, amit végig kell majd járniuk.

◆ A TÖRTÉNET

Jang Marcelino (So Ji Sub) korábban sikeres és tehetséges bokszoló volt, ám egy rosszul sikerült
meccs után visszavonult, rossz útra tért, némi időt még a börtönben is eltöltött. Történetünk kez-
detén Marcelino portásként dolgozik, zárkózott, fásult, nem sokat vár az élettől, sem az emberektől,
igyekszik megőrizni azt a kevéske belső nyugalmat, amire az elmúlt években szert tett. Jung-Hwa
(Han Hyo-Joo) egy balesetben elvesztette a szüleit és a látását is, azonban nem adja fel: kedves,
bájos természetével igyekszik mindenben észrevenni a jót, és önmagáról is gondoskodik, telefonos
operátor egy cégnél. Kedvenc időtöltése, hogy bejár a munkahelyén a portáshoz, aki hajlandó rá,
hogy közvetítse a lány számára, mi történik kedvenc sorozatainak szereplőivel a tévében.
Egy napon azonban nem a megszokott személyt találja ott, hanem Jang Marcelinót, aki először
furcsállja a dolgot, de végül rááll erre a különös időtöltésre, és szinte már epedve várja, hogy Jung-
Hwa mikor tűnik fel a színen. Marcelino a zárkózottsága ellenére egyre jobban feloldódik, megta-
nulja kezelni Jung-Hwa vakságát és az ezzel járó nehézségeket, talán még jól is esik neki, hogy
valakinek a megbízható támasza lehet. Nem kell hozzá sok idő, és a fiatalok egymásba szeretnek.
Egy napon azonban Marcelinónak rá kell döbennie, hogy valamiképpen neki is része volt abban,
ami a lánnyal történt. Egy költséges szemműtét az egyetlen esély, hogy Jung-Hwa visszakapja
a látását – aki eddig a vakságával vezekelt a szülei halála kapcsán érzett lelkifurdalása miatt.
Marcelino elhatározza, hogy megszerzi a pénzt, ám ehhez vissza kell térnie régi démonjaihoz, és
egymástól is el kell válniuk. Vajon visszatálnak még egymáshoz?



MÁR AZ IS HOZZÁJÁRUL A BOLDOGABB, EGÉSZSÉGESEBB ÉS KIEGYENSÚLYOZOTTABB ÉLETHEZ,
HA MINDENNAP PAPIRRA VETÜNK ÖT OLYAN DOLGOT, AMELYÉRT HÁLÁT ÉRZÜNK, AHELYETT,
HOGY A PROBLÉMÁK ÉS NEHÉZSÉGEK FELETT SIRÁNKOZUNK.

ÉLETTÖRTÉNET APRÓ MOZAIKOKBÓL

Az agykutatások szerint a fantázia és az érzékelés nagyon
hasonló jelenségek: agyunkban ugyanazok a területek válnak
aktívvá, amikor elképzelünk, illetve amikor nyitott szemmel
szemlélünk egy tárgyat. A múltunkba való visszapillantáskor
is hasonló élményen megyünk keresztül, ugyanis az éppen
aktuális hangulatunk és a velünk történt események tükrében
alakítjuk, formáljuk az emlékeinket. Tomkins, aki az emberek
saját életéről szóló történeteit vizsgálta, arra jutott, hogy két-
féle elbeszéléstípus van. Az elsőnek a *megváltó történetek*
nevet adta, amelyek lényege, hogy bár a mesélő számtalan
szenvedésen ment keresztül, történetében mégis megcsillan
a remény a változást illetően. Megjelenik benne a felismerés,
hogy a hibák, a kihívások és a traumák hasznos tanulságokkal
szolgáltak számára, és végeredményben előre vitték az életét,
így valami jó is kapcsolódik a nehézségekhez.

A második típus a *megfertőző történetek* elnevezést kapta,
mivel az elbeszélő a vele történt nehézségek okozta lelki
fájdalmat az élete összes történéseire kivetíti, így a rezig-
nálnság, a keserűség, a leértékelés, a cinizmus és a lemond-
ás érzései az egész élettörténetét behálózzák. A pszicho-
lógiai kutatások egyértelműen kimutatták, hogy azokat,
akiket a múlthoz való negatív hozzáállás jellemez, az átlaghoz
képest agresszívabbak, szorongóbbak, kevésbé lelkiismeret-
esek, energikusak és barátságosak, illetve alacsonyabb az
önbecsülésük.

A fentebb leírtak némiképp a hálával is összefüggésben
állnak, hiszen a hálás személyek azok, akik képesek arra,
hogy a velük történeteket megváltó típusú elbeszélésekbe
rendezzék.

A velünk történt eseményekkel, illetve a saját cselekedeteinkkel kapcsolatos elbeszéléseink nagymértékben befolyásolják az önértékelésünket és az énképünket. Ilyenkor jó lenne kicsit magunkévá tenni *Oscar Wilde* híres mondását: „*A tapasztalat az, ahogyan a hibáinkat nevezzük.*” Gyakorta előfordul ugyanis, hogy a múlt tévedései, hibái vagy rossz döntései felett érzett bűntudat azt az elképzelést ülteti el az emberben, hogy nem érdemel szeretetet, boldogságot, sőt, semmilyen ajándékot az élettől. Ebben a cipőben jár Marcelino és Jung-Hwa is, akik múltjuk súlyos terheit cipelve, magukévá tették a fenti elképzelést, és ez olyan választásokhoz vezethet az életükben, amelyek még inkább alátámasztják negatív énképüket, s akadályozzák az előrelépésüket.

HIBÁT HIBÁRA HALMOZVA

Az életünk néha nem úgy alakul, ahogy elterveztük, olykor sajnos sokkal rosszabbul. Az ember könnyen beleeshet abba a kerékvágásba, amikor szinte csak a túlélésre hajt, és örül, ha a nagyobb bajok elkerülnek, és sikerül átvészelnie egy újabb napot. Végtelen időig benne ragadhatnánk ebben az állapotban, ha nem jönne időnként olyan életesemény, találkozás, amely a komfortzónánk elhagyására készít bennünket. Így új tapasztalásokra, ismeretségekre tehetünk szert, amelyek jobb vágányra terelhetik az életünket, megoldást hozhatnak régi sérelmekre, nyomasztó problémákra. Marcelinóval és Jung-Hwa-val is valami hasonló történik, s bár nem egyszerű végigmenniük a próbatételeken, de meg kell küzdeniük a közös múltjuk kísérteteivel annak érdekében, hogy végül kiegyensúlyozottabb, békésebb életet élhessenek. Meg kell szabadulniuk sok titoktól és teherrel, önvádtól és lelkiismeret-furdalástól.

MIT KEZDHEZ AZ EMBER A MÚLT HIBÁIVAL ÉS AZ AZOKBÓL FAKADÓ LELKIISMERET-FURDALÁSSAL?

Ennek a tanítását érdemes már idejében, gyermekkorban elkezdeni. *Jane Nelsen*, a pozitív fegyelmezővel való nevelés úttörője szerint a helyes fegyelmezés nem a büntetésen alapszik, hanem azon, hogy megtanítsuk a gyermekeknek, hogy a hibáikból mit tanulhatnak, és azok miként járulnak hozzá az előrelépéshez. Meg kell mutatnunk nekik az utat, hogy miként lehet a helytelen viselkedést kijavítani, jóvátenni vagy az adott problémára a megoldást megtalálni. Az elmélet szerint minden ember fő célja annak megélése, hogy fontos, és tartozik valakihez. A büntetéssel egyszerűen lehetetlen ezt elérni, így a gyermeket még mélyebbre taszítjuk. A felnőtteknél sem működik ez másképp: a bűntudat, az önmarcangolás és az önostorozás a helyrehozatal igénye nélkül egyre lejjebb vezet. Bár a bűntudatra feltétlenül szükség van, hiszen ez jelzi nekünk, hogy valami nincs rendben, de érdemes olyan hatékony technikákat elsajátítani, amelyek a bocsánatkérésen, a jóvátételen és a felelősségvállaláson keresztül segítenek a hibák helyrehozatalában. Meg kell tanulni a haragot, bűntudatot elengedni, és megbocsátani önmagunknak. Ez a szemléletváltás az énképre is visszahat, ugyanis a felelősség felvállalása az önértékelést is építi.



GYÓGYÍTJÁK EGYMÁST A MEGTÖRT SZÍVEK?

Jung-Hwa és Marcelino kapcsolata talán azért is olyan különleges, mert közös múltjuk apró darabkái szép lassan a helyükre kerülnek, és mindketten szembenézhetnek azokkal a sötét, szorongató érzésekkel, amelyeket hosszú ideje magukkal cipelnek. A film kapcsán elgondolkodhatunk arról is, hogy egy szerető társ jelenléte mennyiben tudja segíteni az önértékelés helyrebillenését és a problémákkal való szembenézést, illetve mennyire egyéni küzdelem ez. Gyakori tapasztalat, hogy a párkapcsolat napvilágra hoz olyan rég elrejtett, tudattalan sebeket, amelyek csak egy ennyire intim kapcsolatban kerülnek felszínre. Éppen ezért a jó párkapcsolathoz két lelkileg egészséges fél szükséges, mert bár támogathatjuk egymást az úton, a saját hiányosságainkkal illetve tévedéseinkkel magunknak kell szembenéznünk. Amíg ez nem történik meg, óhatatlanul a másik tetteit rendre félreértelmezzük, s olyan szándékot tulajdonítunk neki, ami a mi bizonytalanságunkból, ingtag önértékelésünkől vagy abból a tudattalan igényünkől fakad, hogy igazoljuk a saját (negatív) énképünket. Ezek elkerülésének legjobb ellenszere az önismeretünk fejlesztése, valamint a kommunikáció – vagyis az érzések mentén, a másik hibáztatása nélkül, őszintén beszélgetni a párunkkal a minket érintő történésekről. ♦

Kép - IMDb.com



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

ZEUSZ ÉS A FÉLTÁNYYÉR

A fiam szölt, hogy a kanapénk támláján ül. Persze, megint nem láttam semmit. Az én hibám, folyton a szememmel szeretnék nézni, holott a telefonommal kellene. De addigra már be is lett fogva a labdába, kiderült, hogy ő még hiányzott a 152-ből.

♦ 2016 nyaratól *Pokémonok* uralják az Olümposzt. Is. A japán játék, a sikeres médiatermék, amely immár húsz éve létezik, mára tényleg benépesíti a világot. A közel 200 grafikus szörnyifigura – Pikachu és társai, vagyis a Pokédex által felsorolt lényecskék – valamelyike ott ül a valóságos kerítések rácsain, a szomszéd házában erkélyén, a bologató eperfa lombján, az iskolatáskán, a fociöltözőben. „Szabad” szemmel nem látható persze, csak „szolgaival”: kell hozzá egy okoskészülék, egy letöltött program, amelyen keresztül észrevehetővé és begyűjthetővé válik. Ez az első videojáték, amely kiviszi az embereket az utcára – mondják. Mert tömegek keresik a digitálisan feldúsított „kinti” valóságban a digibuborékba (pokeball) fogható lényeket. Van, amelyik csak órákra jelenik meg. Vannak, amelyeket boltokba telepítenek, hogy nőjön a forgalom. A programozott, közös képzelgés emberek millióit vezényli – mohó hordaként – egy-egy pontra, hogy készülékeikkel sajátos, varázsló mozdulatokat tegyenek. Némelyek balesetet okoznak, másokat kirabolnak – de ez sem új: az okoskészülékek elterjedésével tizenötszörösére nőtt az olyasfajta sérülések és esetek száma, amelyek oszlopba ütközéstől, járdáról lelépésből, fosztogatásból származnak. Van, aki betiltja (például *Mourinho*, a neves fociedző), mások (például a kutyamenhelyi séták szervezői) ösztönzik a használatát. A *Pokémon* elfoglalta *Zeusz* és az istenek helyét az emberi képzeletben. Azzal az apró, mégsem elhanyagolható különbséggel, hogy most nem az istenek döntenek rólunk. Hanem mi róluk. Pontosabban a kibocsátó cég, a Nintendo – mindannyiunkról.

Olvasom a bulvárrovatban, hogy az ismert egydalos ausztrál popénekesnő – akinek testénél csak hangja vékonyabb – úgy tartja magát formában, hogy követi nagymamája tanácsát. A tányéron lévő ételnek mindig csak a felét eszi meg. Így biztosan nem hízik el. Felsejlik, nekem mit mondott mindig a nagymamám: hogy ne maradjon a tányéron semmi! Az nem illő, nem udvarias. A tányéron hagyott ételmaradék nem egyszerűen csak sértés annak, aki főzött és készült, hanem vétség, pocsékolás: másutt éheznek. (Jól emlékszem, rossz evő öcsém hányféle meg nem valósult tervvel állt elő ételmaradéka afrikai éhezőkhoz való eljuttatása érdekében...) Elnézem a fotón a nádszálvékony nőt és magamat. Miért nem mondta senki, hogy a tisztelet hizlal? És azt, hogy a soványság lehet modortalanság is? Talán javasolni kellene a tányérgyártóknak, hogy készítsenek fele akkor tányérokat – hadd maradjon meg valami a békebeli asztali illemből és az étel, a közös étkezés örömeiből. Vagy szólni kellene az énekesnőnek, hogy inkább vegyen ki fele annyit tányérjára, ahelyett, hogy otthagyná. De lehet, hogy végleg lemaradtam valamiről: ott-hagyni valamit, valakit – ez a biztos út az egészséghez? Kivéve, ha *Pokémon* az illető? ♦