



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

AZ ÉLET EGY RAKONCÁTLAN LABRADORRAL

A Marley meg én c. filmről pszichológusszemmel

Az életünk néha olyan, mint egy végeláthatatlan nagy projekt sok-sok kipipálandó céllal, annál is több részcéllal, megtervezve a fejünkben azzal a határozott meggyőződéssel, hogy bizonyos számú lépés megtétele után ezek a célok realizálódnak. Olykor mégis szükségünk van valamiféle felpozítdító erőre, egy lökésre – például egy vehemens, rakoncátlan, ízig-vérig spontán labrador képében – ahhoz, hogy szakítsunk az előre megírt sablonokkal, és járatlan utakon jussunk el a célba.

◆ A TÖRTÉNET

A „Marley meg én” című film főszereplői, John (Owen Wilson) és Jennifer Grogen (Jennifer Aniston) friss házások. Történetüket az élet írja, ugyanakkor egy Marley nevű labrador négy csatakos tappancsa is részt vesz a terveik lektorálásában. Esküvőjüket követően a napfényes Floridába utaznak, ahol életük első igazi otthonába költözhetnek be, és mindketten újságíróként kezdenek el dolgozni. Kezdetben Jenny a sikeresebb, John pedig próbálja megtalálni a helyét új pozíciójában, ugyanis tudósító helyett kolumnista lesz, és gyakorlatilag rajta múlik, miről is szeretne írni a rovatában. A gyerekvállalásra még egyáltalán nincs felkészülve, ezért örök agglegény barátja tanácsára – aki szupersikeres újságíró, és Kolumbiában térképezi fel a drokartellek működését – egy labradorkölyköt vesz ajándékba a feleségének.

Marley pihepuha bundájú, édes, aranyos kutyakölyöknek látszik. Ebben a csepp állatban, aki hamarosan háromszor akkora nő, egy tornádó ereje és három ördögfióka leleménye veszett el. Folyamatos próbatételek elé állítja Jennyt és Johnnt, nekik pedig egy sor olyan szituációban kell helyt állniuk, amikről álmukban sem gondolták volna, hogy egyszer megtörténhet velük. Időközben gyarapodik a család is egy, kettő, sőt, három gyermekkel, Johnnak pedig végre van miről írnia a saját rovatában. Most ő a sikeres a munkájában, hiszen Jenny épp az anyaság feladataival és viszontagságaival küzd, és bizony a párkapcsolatuk nem minden esetben fenéig tejfel.

Kép: Profimedia - Red dot



VÁLTOZÁS ÉS FEJLŐDÉS

Főszereplőink az akadályokat rendre legyőzik, titkuk pedig abban rejlik, hogy képesek a különböző életciklusokban felmerülő változásokat rugalmasan kezelni. Az egyéni életutunk és a családi rendszer, amelyben élünk, egyaránt folyamatos változásban van, a különböző életszakaszok közti átmenet pedig gyakran konfliktusokkal, feszültséggel jár. A sikeres kimenetelhez két, egymásnak ellentmondó elv, az **állandóság biztonsága és a fejlődés változása** között kell folyamatos kötéláncot járni. A családterápiás elméletek szerint az egészséges család biztonságot nyújt, de emellett a fejlődést is lehetővé teszi, ami korántsem egyszerű feladat, hiszen a mindennapok során számos krízishelyzet adódik, amelyeknél meg kell találnunk, hogy a **stabilitásnak** vagy a **változásnak** kell inkább előtérbe kerülnie. Krízis alatt nemcsak

a nagybetűs traumákat, válságokat értjük, hanem azokat az életciklus-változásokat és a hozzájuk kötődő életfeladatokat is, amelyeket nem lehet megkerülni, átugrani vagy helyettesíteni. Ezek leküzdése által tehetünk szert új képességekre, és léphetnek a kapcsolataink magasabb szintre.

John számára a szülőszerep jelent olyan kihívást, amelyet eleinte nehéz felvállalnia, felesége pedig mellette áll a kételyeiben, nem erőlteti, hanem hagyja a saját tempójában haladni. A kutatások szerint a halogatás mértéke a fiatal felnőttek körében a legmagasabb, hiszen ebben az időszakban rengeteg új feladatnak kell megfelelni, megtalálni a saját utunkat és a szabadság, illetve elköteleződés közti egyensúlyt is, s ezt a folyamatot gyakran szorongás kíséri. A gyermekvállalás az egyik legnagyobb kihívást rejtő életciklusváltás, amely egyben a házassági kapcsolat



minőségének és stabilitásának egyik mércéje is. Főhőseink Marley-val gyakorolják be a helyzet minden csínját-bínját, s végül a kutya lesz az, aki segít Johnnak, hogy felismerje: nincs érv, amely a gyerekvállalás ellen szólna.

Az élet nemcsak a kezdetek kezdetén tartogat kihívásokat, a kérdések és kételyek akkor is felüthetik a fejüket, amikor a forgatókönyv szerint úgy kellene éreznünk, hogy révbe értünk. Így van ez a főhőseink esetében is, mindenük megvan, amire vágytak: kertes ház jó környéken, a gyerekek, kiváló állás, személyes szabadság, no és persze a Marley feletti viszonylagos kontroll, így Jenny és John könnyen megtehetnék, hogy belesüppedjenek ebbe a kényelmes és kiszámítható létállapotba. A házaspár mindkét tagja sokkal fontosabbnak tartja a párja boldogságát, elégedettségét, mint a sajátját, ezért egy darabig nem történik semmi, ám Jenny kiváló érzékkel veszi észre, hogy Johnnak mintha hiányozna valami, mintha már nem tudna tovább kiteljesedni abban, amit nap mint nap csinál.

A csintalan labrador kalandjai mentén megedződve vágnak hát neki az ismeretlennek, egy új álláslehetőség reményében. Minden üdítő, friss és más, ugyanakkor a kezdeti lelkesedés ellenére megjelenik a bizonytalanság

és a kétely érzése, hogy vajon helyesen döntöttek-e, amikor a jól ismert ösvényt maguk mögött hagyva ismét járatlan utakra léptek, immár három gyerekkel és egy neveletlen ebbel. Jól szemlélteti ezt a film azon epizódja, amikor John az új munkahelyén is ismerős körülményeket próbál teremteni ön maga számára, és belecsempészni valamit a régi feladatköréből az újba. Végre riporter lehet, alkalmasnak találják a feladatra, ám ő nem hisz ebben. Visszanyúlna a régihez, az ismerőshöz, a biztonságoshoz, de hamar rá kell jönnie, hogy változás nélkül a fejlődés sem lehetséges.

Az életközepi válsággal való megbirkózásban ugyanazok az erősségek vannak segítségükre, amelyek a kapunyitási krízis, a szülőszerep felvállalása, majd a gyermekek születésének időszakában. Kettejük kapcsolatában megélik azokat az alapelveket, amelyeket Rogers fogalmazott meg a segítő szakmákban dolgozók munkájával kapcsolatban: empátia, elfogadás és hitelesség nélkül nemcsak a segítő kapcsolatok, hanem a házassági kapcsolatok sem működhetnek. Az empátia azt jelenti, hogy a másik érzéseit megértem, feltétel nélkül elfogadom, a másik erőforrásait fel- és elismerem, illetve erősítem. A hitelesség pedig az, hogy nem bújunk álarc mögé, hanem valódi kapcsolatot igyekszünk kiépíteni egymással.



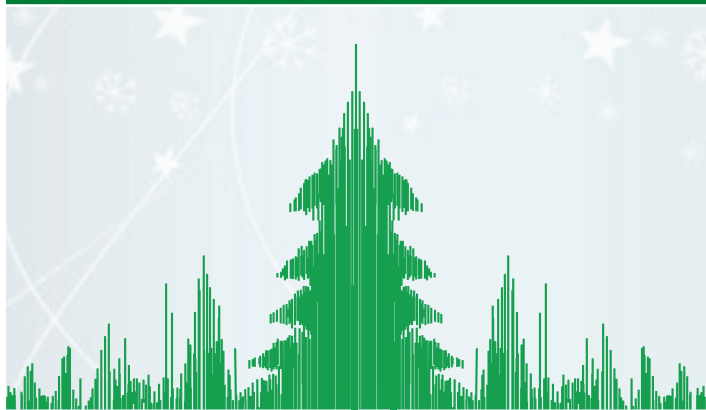
A film nem fest rózsaszín képet Jenny és John kapcsolatáról, ugyanakkor a válás lehetősége a legnehezebb időszakokban sem merül fel bennük. Egymás iránti elköteleződésük a kapcsolatuk stabilitásának alapköve.

A „TANÍTÓMESTER”

Marley házasságuk első időszakában kerül hozzájuk, és melléjük szegődik a különböző életfeladatokkal való megbirkózás útján. Bár nézőként olykor úgy érezzük jelenléte inkább terhes vagy fokozza a feszültséget, mégis számos dologra megtanítja a fiatal párt. A pszichológiai kutatások is alátámasztják, hogy a négylábúakkal együtt töltött idő jótékony hatást gyakorol gazdáik pszichés és fizikai egészségére: feszültség-, szorongás- és stresszcsökkentő hatású, hozzájárul a visszautasítás okozta fájdalom mérséklődéséhez. Segít abban is, hogy ne merüljünk el a múlton való rágódásban, azzal, hogy hozzájárul a jelen pillanatának megéléséhez. Az állattal együtt töltött idő, a rá fordított energia segít a törődés és felelősségérzet megtapasztalásában, és növeli az önbecsülés érzését is. Nem mellékes az sem, hogy egy Marley-hoz hasonló kutya mellett nehéz ellustulni vagy mozgásszegény életmódra váltani, így hozzájárul testi jóllétünkhöz is. ♦



December 23-tól
ünnepre hangolva!



Különleges, máshol
nem hallható zenék,
az év legizgalmasabb
gazdasági és kulturális
beszélgetései!

TREND  FM ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu

