

1.

MEGKÜZDÉS

LARRY (2022)

2025.

Megküzdés

Larry (2022)

Szabó Réka

2025.

Tartalomjegyzék

Bevezetés	1
1. “Ettől sem leszek ép” - A Larry című film pszichológiai vonatkozásai	2
1.1. Ádám múltja	3
1.2. Ádám jelene	4
2. Stressz, krízis és trauma	6
2.1. Stressz	7
2.2. A lélektani krízis	8
2.3. Trauma	9
3. Mentális egészség a célcsoportban	10
3.1. A serdülőkor kihívásai	10
3.2. A kibontakozó felnőttkor kihívásai	11
3.3. A leggyakoribb pszichés panaszok a célcsoportban	12
3.3.1. A szorongás	13
3.3.2. A depresszió	14
4. Megküzdés	15
4.1. Mit értünk megküzdés alatt?	15
4.2. A serdülőkori megküzdés jellemzői	17
4.3. A megküzdést támogató erőforrások	18
Összegzés	20
Irodalomjegyzék	21
Mellékletek	25

Megküzdés

Larry (2022)

Bevezetés

Ez az elemzés a Filmterápiás Filmklub keretében valósuló feldolgozó beszélgetések szakmai előkészítését szolgálja. Az interaktív foglalkozások célja, hogy a *Larry* (2022) című film mentén megvizsgálja a foglalkozások célcsoportjának életében felmerülő stresszorokat, és ezek pszichés következményeinek összefüggéseit, illetve segítse a fiatalokat saját megküzdési módjaik tudatosításában, valamint abban, hogy alternatív, adaptív megküzdési lehetőségeket ismerjenek fel és gondoljanak végig a saját életükre vonatkoztatva.. Bár a film egy halmozottan terhelt sorsú fiatalember történetét mutatja be, a benne felvetett pszichológiai témák, mint a sorsunk feletti kontroll gyakorlása, vagy a belső feszültségek konstruktív csatornákra való terelése nem kizárólag szélsőséges élethelyzetekben jelennek meg, hanem a kamaszkor és fiatal felnőttkor fejlődési sajátosságaihoz is szervesen kapcsolódnak. A cél tehát az, hogy a diákok a filmélmény hatására meg tudják fogalmazni a saját érzelmeiket, stresszreakcióikat, valamint meglássák a megküzdés lehetőségeit a saját életükben is. A film realiztikus ábrázolásmódja révén különösen alkalmas arra, hogy a célcsoport saját élményeihez, nehézségeihez is kapcsolódni tudjon, így elősegítheti a pszichés önreflexiót, a nehézségek verbalizálását és az adaptív működésformák tudatosítását.

A segédanyag célja, hogy segítse a pedagógiai és pszichológiai munkát végző szakembereket abban, hogy a film által felvetett témák mentén érzékenyítő, pszichoeducatív és önreflektív beszélgetéseket tudjanak kezdeményezni serdülő és fiatal felnőtt korosztályú tanulókkal. A tanulmány első fejezete a film főszereplőjének személyiségfejlődésére, múltjának és jelenének belső konfliktusaira, valamint megküzdés jelentőségére helyezi a hangsúlyt. Ez a rész segít kontextusba helyezni a karakter viselkedését, döntéseit és belső dilemmáit. A második fejezet elméleti háttérrel nyújt ahhoz, hogy a résztvevők megértsék a pszichológiai túlterhelés különböző szintjeit és természetét. A harmadik fejezetben külön figyelmet kapnak a serdülőkori és kezdődő felnőttkori fejlődési krízisek és pszichés sérülékenység. Végül a segédanyag lezárásaként megküzdési módok és az egészséges copingot támogató tényezők bemutatására is sor kerül.

1. “Ettől sem leszek ép” - A Larry című film pszichológiai vonatkozásai

A *Larry* (2022) Bernáth Szilárd első nagyjátékfilmje, egy a huszas évei elején járó, hátrányos helyzetű kelet-magyarországi fiatal, Ádám történetét mutatja be, aki művésznevéen, Larry-ként próbál érvényesülni a hiphop világában. A fiú erősen dadog, ezért szégenkezik, zárkózott, elszigetelt életet él. A kommunikáció számára nem természetes eszköz, hanem állandó küzdelem. Dadogása nemcsak logopédiai nehézség, hanem a belső feszültségnek szimbóluma. Az ő világa szűkszavú, kemény és érzelemmentes felszín mögött húzódik meg: egy olyan világ, ahol a múlt traumái még mindig árnyékként vetülnek a jelenre. Ádám belső konfliktusai külvilág számára láthatatlanak maradnának, ha nem találna rá a rapre, mint felszabadító, egyben önterápiás eszközre. A zenén keresztül végre meg tud szólalni, ki tudja ordítani magából a kimondhatatlant – a dühét, a fájdalmát, a feldolgozatlan múltját, a meg nem értettséget és a magányt. Larry, a művésznév mögé bújva megszületik egy másik én, egy olyan alteregó, aki nem fél hangot adni annak, amit Ádám elfojt.

A főszereplőnk egy Borsod megyei mezőgazdaságban dolgozik, és fizetését a korábban erőszakos alkoholista, de mára istenhez megtért apjának kell leadnia, hiszen épp arra gyűjtenek, hogy együtt gazdálkodásba kezdjenek. Míg az apa lelkes, Ádám sokkal kevésbé vágyik erre az életre. Mikor munka közben okoz egy kis kárt egy autóban, két kisé szélhámosszerűen, de segítőkészen alak ajánlja fel a segítségét. Így ismeri meg a rappert, aki lehetőséget ad neki, hogy felvegye saját szerzeményét. A klippel kiegészített dalt benevezik egy tehetségkutató versenyre, amely nemcsak pénzjutalmat, hanem valódi kitörési lehetőséget kínál. A klip nagy sikert arat az interneten, Ádám eljut a döntőig. A végső megmérettetés viszont élő fellépés, közönség előtt. Ádám azonban csak akkor tud dadogás nélkül rappelni, ha senki sem nézi. Idő közben apja beköltözteti a házba a barátnőjét, Noémit, aki gyengédséggel fordul felé, és elkezd támogatni és segíteni a fiút lámpaláz leküzdésében. Persze teljes titokban – a rapszám ugyanis Ádám traumatikus gyerekkoráról szól iszákos és erőszakos apja mellett. A film során végigkövethetjük, ahogy Ádám küzd önmagával, a környezetében lévő fojtogató kilátástalansággal, valamint a múltjában mélyen gyökerező traumákkal. A hiphop és a szövegírás számára egyszerre jelent menekülést és önkifejezést, ám a tehetsége kibontakoztatását folyamatosan akadályozza a belső bizonytalanság és a bénító erejű családi légkör.

1.1. Ádám múltja

A filmben megjelenő egyik legközpontibb elem a dadogás, mint testi tünet és mint kommunikációs gát. A narratíva előrehaladtával világossá válik, hogy Ádám verbális expressziójának zavara nemcsak a neurológiai vagy fejlődési tényezőkre vezethető vissza, hanem mélyen összefonódik az őt ért traumatikus élmények feldolgozatlanságával. Ádám dadogása nem pusztán logopédiai értelemben vett beszédzavar, hanem szimbolikus tünetként is értelmezhető. A dadogás, mint testi megnyilvánulás, a belső feszültségek és kimondhatatlan érzések manifesztuma. Ádám beszédbeli akadozottsága összefüggésben áll elfojtott érzelmeivel, korai traumáival, és a jelenben is fenntartott érzelmi feszültséggel. A szavak megakadása egyfajta önvédelmi mechanizmusként is értelmezhető – a verbalizálás kockázata túlságosan magas lehet egy olyan környezetben, ahol a kimondott igazság potenciálisan büntetést, elutasítást vagy akár életveszélyt vonhat maga után. A test és a lélek dadogása metaforikus egységet képez: a verbalításban megjelenő töredezettség a pszichés integráció sérülésének jeleként értelmezhető.

Ádám múltja érzelmileg terhelt és traumatikus tapasztalatokkal teli. A film során fokozatosan tárul fel előttünk, hogy milyen tapasztalatokon keresztül formálódott Ádám azzá a fiatal felnőtté akit a képkockákon látunk. Személyisége formálódását és érzelmi működését alapvetően meghatározza a korai veszteség és a bántalmazó szülői háttér. A koragyermekkori trauma olyan pszichés sérüléseket eredményezhetett, amelyek tartós hatással vannak az identitásfejlődésre, az érzelemszabályozásra, valamint az interperszonális kapcsolódás képességére. Már kisgyermekként egy súlyosan bántalmazó, alkoholista apával él együtt, aki rendszeres fizikai és lelki erőszakot gyakorolt a családtagokkal szemben. Édesanyját korán elveszítette, ami önmagában is egy mélyen megrázó, traumatikus esemény, különösen egy gyermek számára. Az anya elvesztése gyakran nem csupán egy szeretett személy hiányát jelenti, hanem az érzelmi biztonság, az elfogadás és a kötődés alapjainak megrendülését is. A haláleset körülménye, az öngyilkosság, tovább nehezíti a gyászfolyamatot, hiszen váratlanul, felkészületlenül éri a hozzátartozókat, és számos megválaszolatlan kérdést és büntudatot hagy maga után. Édesanyja halálát követően Ádám magára maradt a rendőrként dolgozó autoriter apával. A fiú édesanyjának öngyilkossága – amit Ádám az apja felelősségének is tart – tovább mélyítette a kapcsolatukban lévő szakadékot. Ezáltal eltűnt minden megtartó, érzelmileg biztonságot nyújtó személy a környezetében. A veszélyérzet, a bizonytalanság állandósult. A trauma nem kerülhet verbalizálásra, nincs mód a gyászmunkára sem – mindez egy állandósult

krónikus stresszállapotot eredményez, ami hosszú távon komoly nyomot hagyhat a gyermek idegrendszeri és érzelmi fejlődésében. A gyász és a félelem ki nem mondható érzésekként maradtak a gyermekben, és a feldolgozatlan traumák következményeként Ádám dadogni kezdett. A verbális kommunikációban megnyilvánuló akadályok, mint a dadogás, tovább erősítették társas kirekesztettségét és izolációját.

A család anyagi és érzelmi értelemben is instabil, kaotikus közeget jelentett számára, amelyből teljes mértékben hiányzott a biztonság és a kiszámíthatóság. A család a szocializáció alapja, ahol a gyermek elsajátítja az érzelmi, kommunikációs és viselkedési mintákat. A szülők példája meghatározó, a bántalmazás, kontroll vagy elhanyagolás súlyosan károsítja a gyermek pszichés, kognitív és szociális fejlődését. A bántalmazott gyerekek gyakran küzdenek beilleszkedési nehézségekkel, bizalmatlanok, nehezen értelmezik a társas helyzeteket, kapcsolataik szegényesek. Az érzelemszabályozásuk fejletlen, nehezen küzdenek meg a stresszel járó helyzetekkel, hajlamosak az agresszióra vagy visszahúzódásra. (Révész, 2013)

1.2. Ádám jelene

Ádám jelene a múltban elszenvedett megrázó életeseményekhez viszonyítva talán kevésbé tűnik intenzívnek. Az apja letette az alkoholt, a vallás felé fordult, és próbálja új alapokra helyezni az életét és a kapcsolatát a fiával, de ezek a próbálkozások inkább kényszerítő, manipulatív eszközöknek hatnak. Az apai „szeretet” nem valódi megértésből vagy önreflexióból fakad, hanem abból az igényből, hogy jóváírja saját múltbéli bűneit, és a fiát e cél érdekében eszközként használja – például a vallási közösségbe való bevonással, vagy a megbocsátás kierőszakolásával. A látszólagos családi „rendeződés” mögött továbbra is aktív érzelmi feszültségek dolgoznak: a trauma nincs feldolgozva, nincs kimondva, nincs „elbeszélve”. Ádám oldaláról ez a kapcsolat tele van elfojtott dühvel, fájdalommal és ki nem mondott kérdésekkel. Nem tudja megbocsátani az apa múltbéli tetteit, és nem tud hinni abban, hogy valódi változás történt. A fiú számára az apai közeledés fenyegetésként, kontrollként, nem pedig vigaszként vagy kapcsolódási lehetőségként jelenik meg. Az apa elutasítja Larry szövegeit, ami tovább hangsúlyozza, hogy kettejük kapcsolatában nincs közös történeti nyelv, nincs elismert közös múlt, amely a gyógyulás alapját képezhetné. A családi rendszer működése, különösen az apa tagadó és időnként ismét agresszív viselkedése, hozzájárul a fiú internalizált konfliktusaihoz. Mindezt csak hatványozza, hogy az apa hosszú távú, több

évtizedre szóló hitel felvételét tervezi Ádámmal közösen, hogy egy mezőgazdasági birtokot vásároljanak. Ez a terv az apa jövőképét, vágyait tükrözi, Ádámot nem kérdezi meg szándékairól vagy érzéseiről. Ezzel ismét azt jelzi, nem ismeri el a fiát önálló személyként, és újra egy olyan kapcsolati mintát kínál fel, amelyben a fiú alkalmazkodni kényszerül az apai akarat alá. Ez rámutat arra, hogy az apa kapcsolódása inkább birtoklás, mint valódi kapcsolat. A hitel szimbolikus jelentéssel bír: nemcsak röghözkötöttséget jelentene, hanem egy olyan érzelmi és életvezetési elköteleződést is, amely Ádám autonómiáját veszélyezteti. A közös hitel a fiú számára tehát nem a jövőbe vezető út, hanem a múltba húzó kötelék jelképe. A hitelajánlat válaszut elé állítja Ádámot: vagy újra beáll a régi, kontrolláló családi rendszerbe, vagy meghúzza a saját határait, és nemet mond arra az életre, amit nem ő választott. A hitelbe való beleegyezés a régi minták újrajátszását jelentené, míg az elutasítás a felnőtté válás, az önállóság és a gyógyulás irányába tett lépés. Ádám végül vállalja a konfrontációt az apjával, és beleugrik az ismeretlenbe.

Ádám jelenbeli pszichés működésében visszaköszönnek a rossz bánásmód és a feldolgozatlan traumák következményei. Állandó bizalmatlanság, bizonytalanság és feszültség és kétely érzése jellemzi. Megélt élményei alapján a világ egy kiszámíthatatlan, fenyegető hely, ahol nincs biztonság, sem érzelmi megtartás. Ádám karakterében felfedezhetők a komplex poszttraumás stresszre (C-PTSD) jellemző tünetek, mint a torz önkép, az érzelemszabályozási nehézségek, negatív énkép, valamint kapcsolódási nehézségek. A C-PTSD gyakran azoknál alakul ki, akik gyermekként olyan bántalmazást vagy elhanyagolást szenvedtek el, amelyet közeli, bizalmi személy követett el (Franco, 2021). Ezt a lelkiállapotot gyakran kísérik az elszigetelődésre való hajlam, és az érzelmek elfojtása, vagy éppen az érzelmkontroll nehézsége. Ádám nehezen tudja nyíltan megélni vagy kifejezni szükségleteit és érzéseit, mivel ezekhez korábban soha nem kapcsolódott elfogadó, támogató válasz. Ugyanakkor nem mondható passzívnak, teljes mértékben beletörődőnek sem. A Larry nevű fiktív identitás megalkotása nem csupán kreatív játék, hanem mélyebb jelentőséggel is bír: a kontroll visszaszerzésének, az önkifejezésnek és a lelki integráció kísérletének eszköze. Ez az alteregó lehetőséget ad a számára, hogy megszólaljon, hogy kimondja mindazt, amit a „valódi” Ádám képtelen verbalizálni. A rap, mint önkifejezési forma, áttörést jelent a verbális expresszióban: a beszédzavar megszűnik, amikor saját narratíváját, fájdalmát és dühét szabadon megfogalmazhatja a művészet eszközével. A töredezett élmények strukturálása, integrációja révén Ádám részben visszaszerzi az irányítást saját élettörténete felett. A Larry-n keresztüli önazonosság megélése az elnyomott önértékelést és az elveszett kontrollt hivatott

helyreállítani. Az önreflexióra való képesség és az önkifejezés ezen módja a poszttraumás növekedés egyik lehetséges útját rajzolja ki. Talán ez ad lendületet Ádámnak, ahhoz hogy segítséget kérjen és fogadjon el, és új kapcsolatokat alakítson ki, és határokat húzzon az apjával való kapcsolatában. Bár a film nem klasszikus értelemben vett happy enddel zárul, Ádám ugyanis nem nyeri meg a tehetségkutatót, a befejezés mégis reményteli és előremutató. A záró képsorok egy olyan fiatalembert mutatnak, aki meghaladta korábbi önkorlátozó hiedelmeit, kilépett a komfortzónájából, és megtapasztalta, hogy képes helytállni a számára kihívást jelentő helyzetekben. A személyes fejlődés és belső átalakulás szempontjából sikert könyvelhet el, fejlődött az önelfogás terén, és elkezdte újraépíteni önazonosságát. Megerősödött abban az élményben, hogy értékes, érvényes és hallható. A dadogását kifigurázó barátjával való közös nevetés pedig azt jelezheti, hogy már nem kizárólag védekezéssel vagy agresszióval reagál a sérülékenységre, hanem egyre inkább képes a humoron és az önirónián keresztül új pozíciót találni benne, ez pedig az érzelmi feldolgozás és pszichés érés egyértelmű jele. Nem a külső körülmények látványos átalakulása, hanem a belső átdolgozás és új jelentések kialakítása révén jön létre egy újfajta egyensúly. Ádám története azt üzeni, hogy a valódi fejlődés nem mindig grandiózus formában történik, hanem legtöbbször apró lépések, alig érzékelhető átalakulások visznek közelebb az egészséges pszichés működéshez.

2. Stressz, krízis és trauma

A megküzdés kérdéskörének vizsgálata elválaszthatatlan azoktól az életeseményektől és pszichológiai állapotoktól, amelyek kihívás elé állítják az egyént. A *Larry* című film mentén megvizsgálhatjuk, hogyan hatnak a hosszan fennálló megterhelések, a gyermekkori traumatizáció, illetve az ezekből fakadó érzelmi és kapcsolati nehézségek az egyén kognitív, érzelmi és viselkedéses működésére, és milyen lehetséges utak vezethetnek a nehézségek feldolgozása felé. Ehhez azonban elengedhetetlen annak megértése, hogy milyen pszichológiai folyamatokról is beszélünk, amikor „nehéz helyzetekről”, „lelki sérülésekről”, „túlterheltségről” vagy „összeomlásról” szólunk akár egy film kapcsán, akár saját élethelyzeteinkre vonatkoztatva. A stressz, a krízis és a trauma fogalmai a pszichológiában szorosan összekapcsolódnak ugyan, azonban bizonyos változók mentén jól elkülöníthető jelenségeket írnak le. Ugyanakkor a hétköznapi nyelvhasználatban ezek a fogalmak gyakran keverednek, összemosódnak, egymás szinonímáiként jelennek meg, vagy félreértelmeződnek.

Ez az alfejezet tehát azt a célt szolgálja, hogy áttekintést adjon a három alapfogalom – stressz, krízis és trauma – közötti különbségekről és összefüggésekről. Az elméleti tisztázás nem öncélú: segíti, hogy az egyes pszichés folyamatokat világosabban lássuk, és felismerjük, mikor milyen támogatásra, milyen erőforrások mozgósítására van szükség – akár a szereplő, akár a valós életbeli serdülők szempontjából.

2.1. Stressz

A stressz a szervezet olyan élettani és pszichés reakcióinak összessége, amelyek akkor lépnek műlödésbe, amikor valamilyen kihívással, nehézséggel, veszélyt jelentő vagy megterhelő helyzettel szembesülünk (Lazarus, & Folkman, 1984). Minden olyan alkalommal amikor jóllétünket valamilyen veszély fenyegeti természetes módon készenléti alarm-állapottal reagálunk (Kranner, Minibayeva, Beckett, & Seal, 2010). Fontos hangsúlyozni, hogy a stressz alapvetően nem „rossz” dolog, hanem a szervezet természetes reakciója, amely segít alkalmazkodni és felkészülni a megküzdésre (Lazarus, & Folkman, 1984). Rövid távon akár hasznos is lehet, hiszen ha a kihívást látunk benne, aktiválja az energiáinkat, segíti a fókuszálást és a teljesítményt (eustressz) (Oláh, 2006). Ugyanakkor, ha a stressz túl gyakran, túl intenzíven vagy tartósan van jelen az életünkben, és nincs lehetőségünk regenerálódni, vagy kontrollálatlan, kiszámíthatatlan és nem tudjuk hatékonyan kezelni akkor negatív stresszhatássá válhat (distressz), ez pedig már káros lehet mind testi, mind lelki szempontból (Kranner, Minibayeva, Beckett, & Seal, 2010).

A stressz két fő elemből áll: magából a kiváltó tényezőből, azaz a stresszorból, és a rá adott válaszból, azaz a stresszreakcióból (Lazarus, & Folkman, 1984). A stresszorok skálája igen széles: ide tartozhatnak a mindennapi bosszúságok, a jelentősebb életesemények vagy változások, a tartós, kónikus nehézségek például szegénység vagy betegség, de akár súlyos, traumatikus élmények is (Comer, 2005). Hogy ezekre a helyzetekre hogyan reagálunk, nagyban múlik azon, miként értelmezzük őket, illetve hogy mennyire érezzük magunkat képesnek a megküzdésre, azaz rendelkezünk-e a szükséges erőforrásokkal és készségekkel, lehetőségekkel (Oláh, 2006). Vagyis a stresszre adott válaszunk nem kizárólag a stresszes helyzettől függ, hanem attól is, milyen korábbi tapasztalataink vannak, milyen megküzdési eszköztárral rendelkezünk, hogyan látjuk önmagunkat, milyen támogatást kapunk másoktól, és milyenek a testi-lelki alkati adottságaink (Comer, 2005). A stressz megélésében és kezelésében tehát jelentős egyéni különbségek tapasztalhatók (Bredács & Takács, 2020)

A stresszreakciók komplexek és jelentkezhetnek testi (pl.: fejfájás, izomfeszülés, alvászavar, gyomorbántalom), érzelmi (pl.: szorongás, ingerlékenység, lehangoltság), kognitív (pl.: negatív automatikus gondolatok, túláltalánosítás, „katasztrófa-szenáriók” gyártása), illetve viselkedési szinten (pl.: elkerülés, túlzott kontroll, visszahúzódás, fokozott aktivitás) (Oláh, 2006). Eredeti funkcióját tekintve a stresszválasz adaptív, hiszen felkészíti az egyént a fenyegetés elhárítására, legyen szó fizikai, érzelmi vagy szociális kihívásról (Kerekes, 2012). Ez a válaszreakció – az ún. „üss vagy fuss” (fight or flight) mechanizmus fokozott készenléti állapotot idéz elő, illetve egyes esetekben megfigyelhető a „lefagyás” (freeze) reakció is, mely állapotában a személy tulajdonképpen lekapcsolódik a külvilágtól és előtérbe kerülhet a belső világba való visszahúzódás (Kerekes, 2015).

Ezek a válaszok evolúciós értelemben mind a túlélést szolgálják, azonban ha gyakran, tartósan vagy túl intenzíven aktiválódnak, pszichés és testi kimerüléshez vezethetnek. A stressz mindannyiunk életében jelen van valamilyen formában. Akkor válik igazán veszélyessé, ha tartósan magunkra maradunk vele, és nem találunk olyan módot, amely segít kiengedni a feszültséget. A cél nem az, hogy „stresszmentes” életet éljünk, hiszen ez nem reális, hanem hogy tudatosabban figyeljünk saját testi-lelki állapotunkra, és megtanuljuk felismerni, mikor és milyen eszközökre van szükségünk ahhoz, hogy meg tudjunk küzdeni a ránk nehezedő nyomással.

2.2. A lélektani krízis

A lélektani krízis és a stressz szoros kapcsolatban állnak egymással: minden krízishelyzet stresszhelyzet is, azonban nem minden stresszhelyzet vezet krízishez (Bóna, 2015). A krízis a pszichés megterhelés egy olyan formája, amelyben az egyént érő külső vagy belső megterhelés meghaladja aktuális megküzdési képességeit, a rendelkezésére álló erőforrások kimerülnek, így az alkalmazkodási rendszer ideiglenesen összeomlik (Hajduska, 2010). A fenyegetettség, kilátástalanság, tehetetlenség élménye dominál, és az adott esemény kiemelt jelentőséggel bír az egyén számára, a krízisállapotot következtében az egyensúly felborul, átmeneti dezorganizáció, érzelmi felfokozottság és kognitív zavar jelentkezik, ilyenkor az egyén önmagára és a világra vonatkozó meggyőződése is meginoghatnak, identitása sérülhet (Bóna, 2015).

A lélektani krízis az emberi élet elkerülhetetlen, természetes része, amely a fejlődésnek, egy új egyensúlyi állapot elérésének lehetőségét hordozza magában (Hajduska, 2010). A krízishelyzetek lehetnek akcidentálisak (pl.: válás, haláleset, baleset) vagy normatív fejlődési fordulópontok, amelyek az emberi élet természetes szakaszaihoz kapcsolódnak (Leist Balogh, Jámberi, 2016). Erikson pszichoszociális modellje ezeket a normatív kríziseket a személyiségfejlődés alapvető állomásaiként értelmezi, melyek megoldása nélkül a fejlődés akadályozottá válhat (Cole, Cole, 2006). Bár a krízis időben korlátozott, komoly pszichés terhet jelent, és radikálisan új helyzet elé állítja az embert, aki új gondolkodási és cselekvési sémákat kényszerül kialakítani (Bóna, 2015). Ha sikerül konstruktívan feldolgozni, jelentéssel felruházni a krízist kiváltó eseményt, a krízis a személyiség fejlődését és az önazonosság megerősödését szolgálja, ellenkező esetben azonban a feszültség növekszik, ami destruktív reakciókhoz, és regresszív viselkedésformák megjelenéséhez, de akár depresszióhoz, öngyilkossághoz, illetve a személyiség dezintegrációjához is vezethet (Hajduska, 2010).

2.3. Trauma

Miközben a stressz normál esetben adaptív válaszreakció, amely segíti az egyént a környezeti kihívásokhoz való alkalmazkodásban, a traumás stressz, olyan mértékű pszichés és testi megterhelést jelent, hogy a szokásos stresszválaszok, megküzdési módok elégtelenné válnak, vagy egyáltalán nem tudnak aktiválódni (Kerekes, 2015). Míg a lélektani krízis az aktuális élethelyzetből fakadó, jelenbeli stresszor hatására bontakozik ki, és a jövő irányába mutató negatív kilátások, megküzdési nehézségek határozzák meg, addig a trauma a múltban átélt, a mindennapi tapasztalatokat meghaladó megrázó események következményeként alakul ki, amelyek még a jelenben is hatással vannak az egyén testi-lelki működésére és integritására (Bóna, 2015). A traumatikus esemény jellemzően radikálisan eltér a megszokott élethelyzetektől, meghaladja az egyén megküzdési kapacitását, és alapjaiban megrengeti az egyén világnézetét, identitását, valamint másokról alkotott elképzeléseit, a biztonságérzet elvész, a belső egyensúly felborul, az egyén állapotát a kiszolgáltatottság, zavarodottság, érzelmi elárasztottság, fenyegetettség, kontrollvesztés érzése jellemzi (Pohárnok & Lénárd, 2015).

A traumára adott reakciók az aktív megküzdéstől (mint a harc vagy menekülés) a passzív megadásig és disszociációig (a külvilágról való átmeneti „lekapcsolódás”) terjednek, amely utóbbi kifejezetten veszélyes, hiszen hosszú távon fenntartja a trauma hatásait, és

megakadályozza annak integrációját a személyiségbe (Bóna, 2015). A szokásos megküzdés ellehetetlenülése tartós neurofiziológiai aktivációval járhat, ami stresszhormon-túltermelést, idegrendszeri egyensúlyzavart, végső soron pszichés megbetegedéseket eredményezhet (Kerekes, 2015). A legsúlyosabb kimenet a poszttraumás stressz-zavar (PTSD), melyet az újraélés, elkerülés, fokozott arousal és érzelmi instabilitás jellemez, emellett hosszan fennálló vagy ismétlődő trauma, például krónikus bántalmazású esetén komplex PTSD (C-PTSD) alakulhat ki, amely mélyebb személyiségstruktúrákat érint, súlyos önértékelési és kapcsolati zavarokat okozva (Franco, 2021). Fontos hangsúlyozni, hogy a traumatikus esemény hatása nem kizárólag az esemény objektív jellemzőin múlik, hiszen a kimenetelt nagymértékben befolyásolják az egyéni és környezeti tényezők, mint például a trauma előtti élettörténet, mentális állapot, a trauma alatti megélésmód, valamint a trauma utáni szociális támogatás és feldolgozási lehetőségek (Pohárnok & Lénárd, 2015).

3. Mentális egészség a célcsoportban

3.1. A serdülőkor kihívásai

A serdülőkor az emberi élet egyik legintenzívebb fejlődési szakasza, a felnőtt identitás kialakításának kritikus időszaka, amely biológiai, pszichológiai és szociális szinteken egyaránt komplex változásokkal jár. Biológiailag jelentős hormonális változások mennek végbe, melyek nem csupán testi átalakulással, hanem az érzelmi élet fokozott labilitásával, hangulati ingadozásokkal és fokozott ingerlékenységgel is járhatnak (Hajduska, 2010). A fiatal fokozatosan leválik a szülőkről, és új, autonóm identitás kialakítására törekszik, ezzel párhuzamosan viszont a kortárs kapcsolatok jelentősége megnő, a kortársak visszajelzései alapvetően befolyásolják az önértékelést és az önazonosság alakulását (Tremolada, Bonichini, & Taverna, 2016). Az identitás formálódása fokozatos folyamatként értelmezhető, amely a diffúz identitásállapottól az érett, stabil identitás felé halad (Bóna, 2015). Ez az identitáskrízis Erikson pszichoszociális fejlődésmélete szerint a serdülőkor központi konfliktusa, amely az identitás és a szerepkonfúzió közötti dinamikában bontakozik ki, amelyben a serdülőnek integrálnia kell korábbi életszakaszainak élményeit és szerepeit a társadalmi elvárásokkal, hogy önazonos és szociálisan elfogadott identitást alakíthasson ki (Cole, Cole, 2006). A serdülőnek ebben az időszakban több normatív fejlődési feladatot kell teljesítenie, mint például az érzelmi leválást a családról, a nemi identitás elfogadását, valamint a felnőtt

társadalmi szerepekhez való igazodást, illetve számos hosszútávú döntések meghozatalát (Orenstein & Lewis, 2022). A serdülők gyakran egyszerre tapasztalnak belső (pl. önértékelési zavarok, identitáskrizis) és külső (pl. kortárs csoporti nyomás, családi konfliktusok, iskolai teljesítményelvárások) stresszorokat, miközben a megküzdési stratégiáik sokszor még kevésbé kiforrottak.

A kamaszkor tehát rendkívül sebezhető időszak. A serdülőkori normatív fejlődési kihívásai jelentős pszichés megterhelést jelenthetnek a még alakulóban lévő, gyakran bizonytalan és kevésbé stabilizálódott megküzdési képességekkel rendelkező személyiség számára. Az identitás különböző aspektusainak sikeres integrációja alapvető feltétele annak, hogy a fiatal a későbbiekben adaptívan tudjon reagálni az élet kihívásaira (Cole, Cole, 2006). Ha ez az érési folyamat megreked vagy sérül, a serdülő fokozott kockázatnak van kitéve különféle pszichopatológiai állapotok kialakulására, ugyanis a pszichés zavarok jelentős része, különösen az affektív zavarok, szorongásos problémák, evészavarok és a kockázati magatartások, ebben az életszakaszban manifesztálódik először (Killackey, Hodges, Browne, Gow, Varnum, McGorry & Purcell, 2020). A serdülőkori krízisek legsúlyosabb következményei közé sorolhatók az öngyilkossági készletések, illetve az önsértő viselkedésformák, amelyek gyakran nem pusztán destruktív impulzusok, hanem a belső feszültségek csökkentését célzó, valamint érzelmi segítség iránti igényt kifejező viselkedéses jelzések. (Bóna, 2015) A neurokognitív fejlődés sajátosságai – különösen a prefrontális kéreg késleltetett éréseből adódó impulzivitás, a kockázatkereső viselkedés és az érzelmi szabályozás fejletlensége – hozzájárulnak a fokozott pszichés sérülékenységhoz (Csákvári, & Cs. Ferenczi, 2018).

3.2. A kibontakozó felnőttkor kihívásai

Erickson elméletében a serdülőkort a fiatal felnőttkor követi, melynek fő életfeladata az intimitás kialakítása, melynek sikertelen megoldása izolációhoz vezet (Orenstein & Lewis, 2022). Azonban az Erikson óta eltelt évtizedekben jelentős társadalmi és kulturális átalakulások mentek végbe a nyugati posztindusztriális társadalmakban, melyek egy új, az eriksoni serdülő- és fiatal felnőttkor közé ékelődő nem normatív fejlődési szakaszt, hívtak életre, melyet kibontakozó/kezdődő felnőttkornak nevezünk (Leist Balogh, Jámberi, 2016). Jeffrey Arnett (2000) elmélete szerint a 18 és 25 év közé datálható kezdődő felnőttkor egy átmeneti jellegű szakasz, mely mindkét Erikson által leírt pszichoszociális stádium

életfeladatait tartalmazza. (Vida, 2011). Arnett szerint ez kifejezetten pozitív életszakasz, hiszen az identitáskeresés a kibontakozó felnőttkorban is folytatódik, és három fő életterületen a munka, a párkapcsolat, és a világnézet terén jelentkezik, még hozzá jóval szabadabban, mint a serdülőkorban, ugyanakkor a felnőttiségre jellemző komoly elköteleződés és felelősségvállalás nélkül (Arnett, 2000). Ezt a fejlődési szakaszt azonban számos belső és külső tényező nehezítheti.

A húszas éveikben járó fiatal felnőttek egyszerre több jelentős életfeladattal szembesülnek: el kell kezdeniük leválni szüleikről anyagilag és érzelmileg, be kell illeszkedniük a munka világába, és gyakran ebben az időszakban válnak fontossá a tartós párkapcsolatok is (Vida, 2011). A „quarter-life crisis”, magyarul kapunyitási pánik fogalmát Robbins és Wilner vezették be a szakirodalomba, amely a kibontakozó felnőttkorban jelentkező, szorongással és instabilitással járó krízist hivatott leírni (Leist Balogh & Jámori, 2016). Ez az életszakasz egyszerre kínál rengeteg lehetőséget és hordoz nagyfokú bizonytalanságot, hiszen a fiatalok rövid idő alatt kénytelenek számos, jövőjüket alapjaiban meghatározó döntést meghozni, miközben életük különböző területein gyakran gyors és egymásra torlódó változásokkal kell szembenézniük (Thorspecken, 2005). A fiatalok gyakran érzik úgy, hogy menekülniük kell a rájuk nehezedő elvárások és felelőségek elől, így kénytelenek eltávolodni a kellemetlen kihívásokat állító életstruktúrától, ami komoly identitásválságot eredményezhet (Robinson, 2015).

3.3. A leggyakoribb pszichés panaszok a célcsoportban

A tinédzserek mentális egészsége súlyos globális probléma, amely komoly társadalmi és egészségügyi kihívásokat jelent, ezért kiemelt figyelmet és célzott beavatkozásokat igényel. Az UNICEF 2021-es globális jelentése alapján a 10-19 éves fiatalok mintegy 13% él együtt valamilyen mentális betegséggel, melyek közül a leggyakoribb a szorongás és a depresszió, amelyek a serdülőkori mentális zavarok mintegy 40%-át teszik ki. A jelentés megállapítja azt is, hogy az öngyilkosság globálisan a negyedik vezető halálozási ok a 15-19 évesek körében, egyes régiókban, például Kelet-Európában azonban az elsőszámú, Nyugat-Európában pedig a második leggyakoribb halálozási oknak számít tinédzszerkorban (United Nations Children's Fund [UNICEF], 2021). Az eredményeket alátámasztja a Borbáth és munkatársai (2024) által publikált, az UNICEF Magyarország és az Országos

Óvodaiskolapszichológiai Módszertani Bázis együttműködésével megvalósuló óvoda- és iskolapszichológusok helyzetével foglalkozó kutatása is, melynek keretein belül a szakemberek 92%-a számolt be arról, hogy rendszeresen foglalkozik szorongásos zavarok, 61%-uk pedig depresszió kezelésével, emellett a megkérdezett szakemberek 51%-ához fordulnak önsértéssel. A felmérés szerint középiskolában a szorongás és depresszió előfordulási aránya még magasabb, itt egyértelműen ez a két jelenség dominál, mint vezető probléma (Borbáth, Szögedi & Fodor, 2024). Killackey és munkatársai (2020) tanulmányukban arra hívják fel a figyelmet, hogy az öngyilkosság mára a második leggyakoribb halálok a 15–29 évesek körében világszerte. A statisztikák azt mutatják, hogy a fiatalok több mint fele legalább egyszer mentális egészségügyi problémával szembesül 25 éves koráig. Azt is megállapították, hogy a mentális betegségek nagy része serdülő- vagy fiatal felnőttkorban kezdődik, az esetek felében már 15 éves kor előtt jelentkeznek tünetek, és háromnegyedük 25 éves korig megjelenik (Killackey et al., 2020).

3.3.1. A szorongás

A kutatási eredmények szerint tehát a fiatalok körében egyik leggyakrabban előforduló mentális zavar a szorongás. A szorongás egy összetett, intenzív feszültséggel teli készenléti állapot, amely bizonytalansághoz, félelemhez és veszélyérzethez kapcsolódik, akkor is, ha nincsen jól körülhatárolható tárgya, azaz nincs konkrét, azonnali fenyegetés, hiszen sok esetben a személy belső világa, gondolatai, múltbéli tapasztalatai, hiedelmei generálják a szorongás élményét (Comer, 2005). Ez a belső feszültség gyakran jár testi tünetekkel (például szapora szívverés, izzadás, remegés, gyomorszorítás), megváltozott gondolkodással (negatív gondolati spirálok, túláltalánosítás, önmagunk vagy a jövő leértékelése), valamint viselkedéses változásokkal (visszahúzódás, elkerülés, túlkontrollálás vagy éppen impulzivitás) (Kovács-Bogya, 2024). Spielberger (1970) két típust különböztet meg: az állapotszorongás a jelenlegi érzelmi állapotra utal, míg a vonásszorongás az egyén szorongásra való általános hajlamát jelzi (Comer, 2005). Tringer (1996) szerint a szorongás többféleképpen értelmezhető: lehet természetes reakció veszélyhelyzetben, de előfordulhat ok nélküli, kóros formában is, illetve megjelenhet más pszichés betegségek tüneteként, vagy önálló kórképként is (Kovács-Bogya, 2024). Hosszabb távon jelentős az együttjárás a depresszióval, és a serdülőkori szorongás erős kockázati tényezőt jelent a felnőttkori szorongásos vagy depresszív zavarok kialakulására nézve (Bennett et al., 2016).

A szorongásnak különböző típusai lehetnek, amelyek más-más módon jelentkeznek az életükben. Vannak, akiknél a generalizált szorongás dominál, ami egyfajta szabadon lebegő szorongás, ami állandó készenléti állapotként írható le (Sáfrány, 2020). Mások inkább szociális szorongást élhetnek meg, vagyis erős feszültséget éreznek társas helyzetekben, a megszégyenüléstől tartva, emiatt pedig elkerülő magatartást alakíthatnak ki (Strell-Zimonyi, Kovács, & Miklósi, 2020). A serdülőkorban nem ritka az egzisztenciális szorongás megjelenése sem, például a halálfélelem formájában (Berman, Weems, & Stickle, 2006). Nagyon gyakori emellett az iskolai, tantárgyi, valamint a teljesítménnyel kapcsolatos szorongás is (Kovács-Bogya, 2024). Végül fontos megemlíteni a pánikrohamokat, illetve a pánikzavart, amely intenzív testi tünetekkel járó, hirtelen fellépő szorongásos állapot (Comer, 2005).

3.3.2. A depresszió

A depresszió egy szintén igen gyakori, és igen komoly pszichés megbetegedés, amely tartósan negatívan befolyásolja az egyén működését érzelmi, kognitív, motivációs, viselkedéses és szomatikus szinteken (Comer, 2005). Nem azonos az átmeneti rosszkedvvel vagy szomorúsággal, hanem tartós és mély lelkiállapot, amelyből nehéz önerőből kilábalni. Leggyakoribb előfordulási formája az unipoláris depresszió. A depresszió olyan hangulatzavar, melyet a lehangoltság, reménytelenség, kedvetlenség, az érdeklődés elvesztése, az örömezés megélésére való képtelenség jellemez ami tartósan fennáll, valamint a külső körülmények változásai alig vagy egyáltalán nem befolyásolják (Németh, Pálincás-Holovits, & Sándor, 2020). Tünetei egyénenként eltérhetnek, és általában katalizálják egymást (Comer, 2005). A további tünetek közé tartozhat például az alvászavar és étvágytalanság, értéktelenség-érzés, büntudat, alacsony önértékelés, enerváltság, koncentrációs nehézség, valamint az öngyilkossági gondolatok megjelenése (Richards, 2011). A serdülőkori depresszió gyakran hasonló tüneteket mutat, mint a felnőttkori, de emellett a kamaszok gyakran ingerlékenyebbek, dühösebbek is lehetnek, amit környezetük gyakran félreértelmez antiszociális vagy deviáns viselkedésként (Vucenovic, Sipek & Jelic, 2023). Ennél a korosztálynál gyakran előfordulnak egyéb olyan, a környezet által félreértett tünetek, mint az elszigetelődés, az iskolai teljesítmény romlása, gyakoriak a testi tünetek, illetve megjelenhet a szerhasználat és egyéb destruktív magatartásformák is (Németh, Pálincás-Holovits, & Sándor, 2020). A hangulatzavarok másik nagy kategóriája a bipoláris

depresszió, melyben érzelmi hullámvasúthoz hasonlóan a depressziós időszakok mániás vagy átlagos epizódokkal váltakoznak (Comer, 2005).

4. Megküzdés

4.1. Mit értünk megküzdés alatt?

A megküzdés vizsgálata a pszichológiai kutatások középpontjában áll, mivel alapvető szerepe van abban, hogyan hat a stressz a testi és lelki egészségre, valamint a szubjektív jóllétre. Míg az énvédő mechanizmusok (pl.: elfojtás, tagadás) ösztönösen, tudattalanul működnek a belső egyensúly megőrzése érdekében, a megküzdés (coping) tudatos erőfeszítéseket jelent a külső stresszhelyzetek kezelésére, illetve a stressz által kiváltott negatív hatások enyhítésére, melynek célja a belső harmónia és pszichés egészség fenntartása (Hajduska, 2010). A megküzdés egyik meghatározó funkciója tehát a belső egyensúly fenntartása az egyén belső és külső erőforrásainak mozgósításával, amelyhez az egyén különféle kognitív, affektív és viselkedési eszközöket vehet igénybe (Pikó & Hamvai, 2012). Lazarus (1966) kognitív tranzakcionista modellje szerint a megküzdés egy folyamatos kölcsönhatás a személy és a környezete között, amelyet az egyén kognitív értékelései irányítanak (Happ, 2024). Az elsődleges értékelés során azt vizsgálja, mennyire jelentős vagy veszélyes számára egy adott helyzet, míg a másodlagos értékelés azt méri fel, hogy milyen erőforrásai vannak a helyzet kezelésére, mennyire képes befolyásolni azt (Ferwagner & Pék, 2020). Ezek az értékelések határozzák meg, hogy az egyén kihívásként vagy veszteségként éli meg a helyzetet, és befolyásolják milyen megküzdési módot választ (Oláh, 2005).

A megküzdési módok között alapvető különbséget jelent, hogy az adott stratégia a problémás helyzet tényleges megoldására, vagy inkább az érzelmi állapot szabályozására irányul. A szakirodalom két fő típust különít el: a problémaközpontú, illetve az érzelemközpontú megküzdést, illetve akadnak olyan kevert megküzdési módok is, mint a szociális coping (Pikó & Hamvai, 2012). A problémaközpontú megküzdés során az egyén aktívan törekszik a stresszt kiváltó helyzet megértésére, kontrollálására vagy megváltoztatására, például elemzéssel, döntéshozással és aktív cselekvéssel (Happ, 2024). Ez a stratégia olyan viselkedéseket foglalhat magában, mint a segítségkérés, a cselekvés, a tervezés vagy az információkeresés (Oláh, 2006). A sikeres problémaközpontú megküzdéshez szükséges a helyzet felismerése, a lehetséges megoldások mérlegelése, célok újrafogalmazása

és akár a személyiség egyes aspektusainak módosítása is (Hajduska, 2010). Ez a stratégia többnyire adaptív, vagyis elősegíti a hosszú távú alkalmazkodást és az egészséget támogató viselkedést, illetve a kockázatos magatartásformák kerülését (Csibi & Csibi, 2013).

Ha azonban a helyzet objektíven vagy szubjektíven nem változtatható, amikor az egyén úgy értékeli, hogy a stresszhelyzetet nem tudja kontrollálni, vagy nem áll módjában érdemben változtatni rajta, az érzelmközpontú megküzdés lép előtérbe (Hajduska, 2010). Az érzelmközpontú megküzdés olyan stratégia, amelynek célja nem magának a problémának a megoldása, hanem az általa kiváltott negatív érzelmek (pl.: szorongás, félelem) enyhítése, szabályozása vagy elviselhetőbbé tétele (Oláh, 2005). Ez a fajta megküzdés többféle formában nyilvánulhat meg. Egyes változatai adaptívnek tekinthetők – például az érzelmek tudatos kifejezése, a feszültség egészséges csatornákon történő levezetése (pl.: sport, naplózás, relaxáció), illetve a társas támogatás keresése, melyek elősegíthetik az érzelmi önszabályozást és hosszú távon is kedvező hatásúak lehetnek, különösen akkor, ha valóban nincs lehetőség a helyzet aktív megváltoztatására (Ferwagner & Pék, 2020). Ugyanakkor az érzelmközpontú megküzdési stratégiák nem minden esetben támogatják az alkalmazkodást, és előfordulhat, hogy káros viselkedésformákkal társulnak (pl.: alkohol- vagy droghasználat) (Csibi & Csibi, 2013).

A megküzdés további szempontja lehet annak irányultsága: beszélhetünk közelítő (vagy aktív) és távolító (vagy passzív) stratégiákról. A közelítő megküzdés azt jelenti, hogy az egyén szembenéz a problémával, és megpróbál valamilyen aktív módon reagálni rá, érzelmeit is tudatosan kezeli, vagy éppen konfrontálódik a nehézségekkel (Happ, 2024). Ezzel szemben a passzív coping, vagyis távolító és védekező megküzdési módok inkább az elkerülésre, elhárításra, tagadásra és a problémáktól való elfordulásra épülnek (Pikó & Hamvai, 2012). Bár rövid távon az elkerülés is csökkentheti a szorongást, hosszú távon gyakran magasabb pszichés terheléssel és alacsonyabb pszichológiai jólléttel jár együtt (Happ, 2024). Ezek a stratégiák – különösen, ha tartósan és kizárólagosan alkalmazzák őket – gyakran járnak együtt egészségre ártalmas viselkedésekkel, mint például a túlzott képernyőidő, a fizikai inaktivitás vagy a társas kapcsolatok kerülése (Csibi & Csibi, 2013).

Idői dimenzió szerint a megküzdés négy típusa különíthető el. A reaktív megküzdés múltbeli események feldolgozására irányul, főként veszteségek elfogadását és következményeik enyhítését célozza. A preventív megküzdés olyan eseményekkel

kapcsolatos, amelyek még nem következtek be, és amelyek kimenetele bizonytalan – itt a cél az előkészület, az erőforrások (pl. kompetenciák) gyűjtése és a kockázatok felmérése (Schwarzer & Taubert, 2002). Az anticipált megküzdés olyan jövőbeli eseményekre irányul, amelyek viszonylag biztosan és hamarosan bekövetkeznek – ebben az esetben konkrét lépések megtétele, a kontrollérzet és énhatékonyság erősítése válik fontossá (Ferwagner & Pék, 2020). Végül a proaktív megküzdés a jövőbeli helyzeteket fejlődési lehetőségként, kihívásként értelmezi, és a cél nem csupán a fenyegetés kezelése, hanem az életminőség javítása, előremutató megoldások kidolgozása (Szabó, Máth, & Sztancsik, 2019)

4.2. A serdülőkori megküzdés jellemzői

A serdülőkori megküzdés sajátosságait vizsgáló tanulmányok egyöntetűen hangsúlyozzák, hogy ebben az életszakaszban a megküzdési módok alakulása kiemelt jelentőségű a mentális egészség és az egészségmagatartás szempontjából. A serdülőkor különösen érzékeny időszak hiszen a fiatalok egyszerre szembesülnek biológiai, pszichológiai és társas változásokkal, nehéz élethelyzetekkel, miközben identitásuk és személyiségük is formálódik, illetve még fejlődő kognitív és érzelmi eszköztárral rendelkeznek (Csibi & Csibi, 2013). A fejlődési feladatok sikeres teljesítése pozitív érzelmi állapotokat, önbizalom növekedést eredményezhet, míg a sikertelenség szomorúságot, bizalmatlanságot és alacsony önértékelést vonhat maga után (Tremolada Bonichini, & Taverna, 2016). Az alkalmazkodás képessége, a megküzdés minősége és stratégiája nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a serdülő mennyire lesz képes hatékonyan kezelni a stresszhelyzeteket és megőrizni pszichés jóllétét. A stressz önmagában nem okoz pszichés zavarokat, de szoros kapcsolatban áll azok kialakulásával, és az egyik legmeghatározóbb közvetítő tényező a megküzdési stratégiák típusa (Aydin, 2010).

A diatézis-stressz modell szerint az emberek közötti egyéni különbségek, így például a megküzdési stratégiák típusa, meghatározzák, hogy ki hajlamosabb depressziós vagy szorongásos tünetek kialakulására stressz hatására (Herres, 2015). Herres (2015) eredményei szerint a serdülők megküzdési profiljai mentén jól elkülöníthetők azok a csoportok, akiknél magasabb a depresszív vagy szorongásos tünetek előfordulása: a legnegatívabb kimenetelű csoportba azok a fiatalok tartoztak, akik passzív és elkerülő stratégiákat alkalmaztak, míg azok, akik aktív, problémamegoldó módon reagáltak a stresszhelyzetekre, jobb pszichés állapotot mutattak. A hatékony megküzdést elsősorban a problémaközpontú stratégiák és a

társas támogatás keresése jellemzi, amelyek pozitív kapcsolatban állnak a mentális egészséggel és az egészségtudatos viselkedéssel (Aydın, 2010; Csibi & Csibi, 2013). Ezzel szemben az érzelempontú vagy elkerülő megküzdés növeli a szorongás és depresszió kockázatát (Herres, 2015; Tremolada et al., 2016). A klinikai mintákban szereplő serdülők jellemzően gyakrabban használnak diszfunkcionális megküzdési stratégiákat (pl.: problémák tagadását, elterelést, visszahúzódást) vagy ambivalens megküzdést (amikor a funkcionális és diszfunkcionális stratégiák egyszerre vannak jelen), amelyek nem segítik az érzelmi konfliktusok feldolgozását, így akadályozzák a serdülők érési folyamatait, az individualizációt és a társas beilleszkedést, a pszichoszociális alkalmazkodást (Aydın, 2010; Csibi & Csibi, 2013). A maladaptív megküzdés serdülők esetében gyakran társul passzív szabadidő-eltöltéssel, például túlzott tévézéssel vagy számítógépezéssel, illetve a társas kapcsolatokban való visszahúzódással is (Csibi & Csibi, 2013).

Tremolada és munkatársai (2016) arra mutattak rá, hogy a megküzdési stratégiák mellett a szubjektív támogatottság érzése, azaz az, hogy a serdülő mennyire érzi magát támogatottnak környezetében, szintén előre jelezheti, mennyire lesznek jelen nála kognitív vagy hangulati problémák. Ez különösen fontos azoknál a serdülőknél, akik valamilyen krízishelyzeten mennek keresztül, vagy akiknél alacsony az önértékelés, mivel ők hajlamosabbak érzelempontú-elkerülő megküzdésre (Csibi & Csibi, 2013). A serdülőkör sajátossága, hogy a fiatalok fokozatosan eltávolodnak a szülői védelmi körtől, és egyre inkább kortársaiktól várnak érzelmi támogatást. A társas támogatás minősége és észlelése meghatározó szerepet játszik a pszichés jóllétben, míg annak hiánya alacsonyabb életminőséggel, szorongással és depresszióval járhat együtt (Tremolada, Bonichini, & Taverna, 2016).

4.3. A megküzdést támogató erőforrások

A megküzdés eredményessége nagymértékben függ az egyén rendelkezésére álló erőforrásoktól és azoktól a személyiségbeli, szociális vagy környezeti tényezőktől, amelyek támogathatják a stresszel való hatékony szembenézést. A megküzdés hatékonyságához az elsődleges és a másodlagos értékelés befolyásolásán keresztül számos személyiségtényező, vagyis coping potenciál dimenzió járul hozzá (Hajduska, 2010). A reziliencia a lelki rugalmasságot, a megterhelésekhez való alkalmazkodás képességét jelöli, a pszichológiai immunitás pedig egy ennél strukturáltabb rendszerként jelenik meg, amely a

stresszhelyzetekre adott válaszokat szervezi, és segíti az egyént abban, hogy reális célokat tűzzön ki, hatékony megküzdési stratégiákat alkalmazzon, és érzelmeit, viselkedését ezek mentén tudja irányítani (Bredács & Takács, 2020). Ezen fogalmakkal kapcsolatban az egyik legfontosabb pszichológiai erőforrás a kontroll érzése, vagyis az a meggyőződés, hogy az egyén képes befolyásolni az események alakulását, és uralni tudja a helyzeteket, ami jelentősen növeli a megküzdési stratégiák hatékonyságát (Oláh, 1996). Ezzel összefüggésben fontos a konstruktív gondolkodás, illetve a tanult leleményesség, vagyis az a képesség, hogy az egyén új, kreatív módokat találjon a problémák kezelésére, illetve a rugalmas alkalmazkodásra (Kiss, 2015). Az optimizmus, pozitív életszemlélet és a jövőbe vetett bizalom segít abban, hogy a nehézségek inkább kihívásként, mintsem leküzdhetetlen veszélyként jelenjenek meg (Hajduska, 2010). A koherenciaérzék úgyszólván hozzájárul a stresszhelyzetekhez való eredményes alkalmazkodáshoz azáltal, hogy segít az egyénnek abban, hogy a külső világ eseményeit és saját helyzetét értelmes, átlátható és kezelhető egészként lássa (Bredács & Takács, 2020). Az én-tudatosság szintén kulcsszerepet játszik a megküzdési képességek fejlesztésében, mivel elősegíti a belső folyamatok (érzelmeik, gondolatok, motivációk) tudatos észlelését és értelmezését (Kiss, 2015). Nem elhanyagolandó továbbá az önértékelésnek, illetve az énhatékonyságnak, vagyis az abba vetett hitnek a szerepe, hogy az egyén képes megküzdni az adott feladattal vagy kihívással (Csibi & Csibi, 2013). A megküzdés hatékonyságát emellett szorosan befolyásolja az érzelmi intelligencia és az érzelemszabályozásra való képesség szintje is (Vucenovic, Sipek & Jelic, 2023).

A személyiségtényezőkön túl a megküzdési módokat befolyásolja még a személy előzetes tapasztalata, aktuális pszichés és fizikai állapota, valamint szocializációja is. A pszichés ellenállóképesség nem függetleníthető a környezeti tényezőktől, különösen a személyes kapcsolatokról és a közösség megtartó erejétől (Bredács & Takács, 2020). Fontosak a környezet által közvetített megküzdési minták, vagyis többek között a családi minták, a kortársak által nyújtott példák, valamint a média által közvetített minták is alapvetően meghatározzák, hogy ki milyen stratégiákhoz nyúl később (Hajduska, 2010). A szakirodalom a megküzdés szempontjából hangsúlyozza a társas támogatás jelentőségét. Még a másoktól érkező támogatás mérsékli a stresszt okozó esemény hatását, az negatív reakciók még nagyobb sérülést okozhatnak (Pohárnok & Lénárd, 2015). A családi és baráti támogatás pozitív kapcsolatban áll az adaptív megküzdési módokkal, mint például a problémamegoldás vagy a segítségkérés, ezzel szemben a támogatás hiánya és a gyenge kapcsolatok növelik a

szorongás, depresszió és maladaptív stratégiák (pl.: feladás, elkerülés, katasztrofizálás, szerhasználat) alkalmazásának esélyét (Tremolada, Bonichini, & Taverna, 2016).

Összegzés

Bár a megküzdésre való képesség számos személyes (pl. temperamentum, élettörténet), társas (pl. családi minták, kortárskapcsolatok) és környezeti (pl. társadalmi helyzet, iskolai környezet) tényező által befolyásolt, az, hogy ki hogyan reagál egy adott nehézségre, nem csupán veleszületett adottság vagy sors kérdése. Fontos hangsúlyozni, hogy a megküzdés tanulható és fejleszthető készség. A megküzdés minősége, vagyis hogy mennyire adaptív, tudatos és hosszú távon támogató, meghatározza a mentális egészséget, az érzelmi stabilitást és az életminőséget is. A hatékony megküzdés egyik kulcsa az önismeret, vagyis annak felismerése, hogy hogyan reagálunk a nehézségekre, milyen gondolatok, érzések és testi tünetek jelennek meg bennünk stresszhelyzetben, és mi az, ami valóban segít ezek kezelésében, nemcsak az adott pillanatban, hanem hosszú távon is. Ez a tudatosság nem alakul ki magától, tapasztalati tanulást, visszajelzést, biztonságos térben történő önreflexiót igényel. A megküzdés gyakran sorozatos próbálkozásokkal teli út, ahol mindenki másként halad, és teljesen rendjén van, ha valaki még keresi a saját eszközeit, vagy egyes helyzetekben elbizonytalanodik. A film feldolgozása során fontos pedagógiai és pszichológiai cél lehet, hogy a tanulók reflektáljanak saját érzelmeikre, megéléseikre, valamint azokra a korcsoport-specifikus kihívásokra, amelyekkel nap mint nap szembesülnek – legyen szó leválásról, kortársakhoz való viszonyulásról, önértékelésről, jövőképről vagy teljesítménykényszerről. A beszélgetések során nem az ítéletalkotás, hanem a biztonságos önfeltárás, közös gondolkodás és a normalizálás a cél, azaz annak tudatosítása, hogy a nehéz érzések és megküzdési nehézségek nem rendellenességek, hanem az emberi fejlődés természetes részei. Ádám története, még ha nem is minden elemében vonatkoztatható a diákok élethelyzetére, mégis közel kerülhet hozzájuk, és ablakot nyithat a saját belső világukra. A film olyan kérdéseket hozhat felszínre, amelyek egyébként nehezen verbalizálhatók, de művészi közvetítéssel megnyílhat rájuk a figyelem és az érzékenység.

Irodalomjegyzék

- Németh, A., Pálincás-Holovits, Zs., Sándor, P. (2020). A gyermek- és serdülőkori depresszió tünetei, megjelenési formái és kezelése. *Egészségfejlesztés*, LXI. évfolyam, 2020. 2.
- Aydın, K., B. (2010). Strategies for coping with stress as predictors of mental health. *International Journal of Human Sciences* [Online]. 7:1. Available: <http://www.insanbilimleri.com/en>
- Arnett, J. J. (2000) Emerging Adulthood A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties, *American Psychologist*, 55(5) 469-480.
- Bennett, K., Manassis, K., Duda, S., Bagnell, A., Bernstein, G. A., Garland, E. J., ... & Wilansky, P. (2016). Treating child and adolescent anxiety effectively: Overview of systematic reviews. *Clinical Psychology Review*, 50, 80-94.
- Berman, S. L., Weems, C. F., & Stickle, T. R. (2006). Existential anxiety in adolescents: Prevalence, structure, association with psychological symptoms and identity development. *Journal of youth and adolescence*, 35(3), 285-292.
- Bóna, A. (2015). A krízis lélektana. Kiss, E. Cs.–Sz. Makó, H.(szerk.): *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana*. Pécs: Pro Pannonia, 123.
- Borbáth, K., Szögedi D., & Fodor R. (2024). Kutatási beszámoló gyakorló óvoda-iskolapszichológusok komplex felméréséről különös tekintettel a mindennapi feladatok jellemzőire, kontextusra és kihívásokra, a feladatvégzést támogató erőforrásokra és a hiányterületekre
- Bredács, A., & Takács, K. (2020). A stresszel való megküzdőképesség fejlesztése az iskolában a reziliencia és a pszichológiai immunitás eszközeivel. *Iskolakultúra*, 30(3), 62-84.
- Cole, M., Cole, S., R. (2006) *Fejlődéslélektan*. Budapest: Osiris Kiadó
- Comer, R. J. (2005). *A lélek betegségei. Pszichopatológia*. Budapest: Osiris Kiadó
- Csákvári, J., & Cs Ferenczi, S. (2018). A fiatalok lehetőségeinek kibontakoztatása.
- Csibi, S., & Csibi, M. (2013). Az önértékelés és a megküzdés szerepe a serdülők egészségvédő magatartásában. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 14 (3), 281-295.

ESPAD Group (2025), Key findings from the 2024 European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD), European Union Drugs Agency, Lisbon, https://www.euda.europa.eu/publications/data-factsheets/espac-2024-keyfindings_en

Ferwagner, A., & Pék, G. (2020). Aktív, alkotó idősödés I.-Megküzdés. *Magyar Gerontológia*, 12(39), 14-28.

Franco, F. (2021). Understanding and treating C-PTSD. *Journal of Health Service Psychology*, 47(2), 85-93.

Hajduska, M. (2010) *Krízislélektan*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó

Happ, Zs. (2024) Diádikus stressz és diádikus megküzdés a felnőtt kötődés tükrében.

Herres, J. (2015). Adolescent coping profiles differentiate reports of depression and anxiety symptoms. *Journal of affective disorders*, 186, 312-319.

Kerekes, Zs. (2012). *A szorongás, mint adaptív viselkedés. A szorongásérzékenység mérésének tapasztalatai különböző csoportoknál* (Doctoral dissertation, University of Pécs (Hungary)).

Kerekes, Zs. (2015). A poszttraumás stressz. Kiss, E. Cs.–Sz. Makó, H.(szerk.): *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana. Pécs: Pro Pannonia*, 248-275.

Killackey, E., Hodges, C., Browne, V., Gow, E., Varnum, P., McGorry, P., & Purcell, R. (2020). A global framework for youth mental health: investing in future mental capital for individuals, communities and economies. In *Geneva: World Economic Forum*.

Kiss, E., Cs. (2015) Protektív személyiségfaktorok Kiss, E. Cs.–Sz. Makó, H.(szerk.): *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana. Pécs: Pro Pannonia*, 338-349.

Kovács-Bogya, T. (2024). Az iskolai szorongás. *Paideia-Neveléstudományi Tudományos Folyóirat*, 14(1), 45-56.

Kranner, I., Minibayeva, F. V., Beckett, R. P., & Seal, C. E. (2010). What is stress? Concepts, definitions and applications in seed science. *New Phytologist*, 188(3), 655-673.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer

- Leist Balogh B., Jámbori, Sz. (2016) A kapunyitási pánik vizsgálata a megküzdési módok és a szorongás függvényében, *Alkalmazott Pszichológia*, 16(2): 69–90.
- Oláh, A. (1996): A megküzdés személyiségtényezői. Kandidátusi értekezés. ELTE BTK.
- Oláh A. (2005). Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Trefort Kiadó, Budapest
- Oláh, A. (2006). Pszichológiai alapismeretek. *Bölcsész Konzorcium, Budapest, 169*.
- Orenstein, G. A., & Lewis, L. (2022). Erikson's stages of psychosocial development. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.
- Pikó, B., & Hamvai, C. (2012). Stressz, coping és reziliencia korai serdülőkorban. *Iskolakultúra*, 22(9), 24-33.
- Pohárnok, M., & Lénárd, K. (2015). A trauma lélektana. Kiss, E. Cs.–Sz. Makó, H.(szerk.): *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana. Pécs: Pro Pannonia*, 221-234.
- Révész, Gy. (2013). A gyerekek alkalmazkodási stratégiái a rossz bánásmódhoz. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 68, 1. 89-105.
- Richards, D. (2011). Prevalence and clinical course of depression: a review. *Clinical psychology review*, 31(7), 1117-1125.
- Robinson, O. (2015) Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the 21st Century In. *Emerging adulthood in a European context*, New York, Routledge, pp.17-30.
- Sáfrány, J. (2020). A szorongásos tünetegyüttes és a tanulmányi előmenetel összefüggései. *Különleges Bánásmód-Interdiszciplináris folyóirat*, 6(2), 59-75.
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002): Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (szerk.): *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp. 19-35). London: Oxford University Press.
- Szabó, K. R., Máth, J., & Sztancsik, V. (2019). A reziliencia és a proaktív megküzdés összefüggéseinek vizsgálata. *Alkalmazott Pszichológia*, 19(4), 73-99.
- Strell-Zimonyi, F., Kovács, A., & Miklósi, M. (2020). A szociális szorongás zavar a fejlődépszichopatológia tükrében. *Neuropsychopharmacol Hung*, 22(3), 91-100.

Tremolada, M., Bonichini, S., & Taverna, L. (2016). Coping strategies and perceived support in adolescents and young adults: predictive model of self-reported cognitive and mood problems. *Psychology*, 7, 1858-1871.

Thorspecken, J. M. (2005). Quarterlife Crisis: The Unaddressed Phenomenon. *Proceedings of the Annual Conference of the New Jersey Counseling Association* (old.: 120-127). Eatontown, New Jersey: <http://www.angelfire.com/nj/counseling/NJCA2005ProceedingsPapers.pdf>

United Nations Children's Fund, The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health, UNICEF, New York, October 2021

Vucenovic, D., Sipek, G., & Jelic, K. (2023). The role of emotional skills (competence) and coping strategies in adolescent depression. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 13(3), 540-552.

Mellékletek

Feldolgozást segítő kérdések

1. Filmélmény feldolgozása (ráhangolódás)

Ha egy szóval/gesztussal kéne leírnotok ezt a filmélményt mi lenne az?

Volt olyan jelenet, amely különösen megérintett vagy elgondolkodtatott?

Milyen érzések kavargtak bennetek a film közben/után?

2. Mi van Larryvel? (karakterelemzés)

Hogyan jellemeznétek Larry-t? Milyen tulajdonságai, erősségei, sebezhetőségei vannak?

Mit tudunk a múltjáról, a jelenéről és hogyan befolyásolhatja ez a jelenlegi viselkedését?

Milyennek látja magát?

Milyen kapcsolatban van a külvilággal?

Milyen érzelmeket él meg a főszereplőnk? (érzelmek azonosítása, megnevezése)

Szoktuk e néha mi is így érezni magunkat?

3. Stressz, trauma, krízis (pszichoedukáció)

Milyen helyzetekben tűnt stresszesnek Larry? Hogyan reagál ezekre?

Szoktál e stresszes lenni?

Mi okoz neked stresszt?

Miből érzed, hogy stresszes vagy? Hogyan érzitek ezt a testetekben, gondolataitokban, viselkedésetekben?

Hogyan szoktál reagálni a stresszes helyzetekben?

4. A serdülőkor/kibontakozó felnőttkor kihívásai

Szerinted nehéz a te korosztályodnak? MIért és mi jelenthet nehézséget?

Milyen érzésekkel/megélésekkel jár ez fejlődési stádium?

Mit jelent a szorongás? Miben más mint az általános stresszállapot?

Ti mitől szoktatok szorongani?

Milyen testi vagy lelki tüneteit tapasztalod a szorongásnak?

5. Megküzdés

Mihez kezdetünk ha nehézségeket élünk meg?

Találkozunk e a filmben megküzdési próbálkozásokkal? Mik ezek? Melyik hatékony, melyik kevésbé?

Képes lehet-e a főszereplő túllépni a traumáin? Szerintetek mi segíthetne Larry-nek?

Ti hogyan szoktatok megküzdzeni a stresszhelyzetekkel vagy a szorongással?

6. Záró kör

Mit viszel magaddal?

1. MEGKÜZDÉS

„A stresszre adott leggyakoribb válasz a szorongás.”^{xi}

LARRY

A FILMRŐL

Akár magyar népmesei toposz is lehetne – amolyan szegény juhászlegény legendája – Bernáth Szilárd debütáló nagyjátékfilmje, a *Larry* (Larry. Bernáth Szilárd, 2022), viszont mégsem az, valami sokkal több, egy olyan alkotás, amely érdemes arra, hogy több szempontból is megvizsgáljuk, lefejtve a tökéletesen egymásra illesztett rétegek működéseit, és akkor ráébredünk, hogy az elmúlt évek talán legfontosabb magyar filmje pörgött le a szemünk előtt.

A kortárs magyar film talán két legnagyobb kihívása, a történetmesélés szintjén az, hogy el tudja-e magát mozdítani a biztonságot jelentő budapesti környezettől, illetve, hogy mennyire mer kényesebb témákhoz nyúlni.ⁱⁱ Bernáth Szilárd filmje mondhatni játszi könnyedséggel ugorja meg mindkét akadályt; nyakig merül a borsodi valóságban, tapinthatósága, szaga van annak a miliőnek, amit megrajzol, és közben olyan témákat feszeget, mint a családon belüli erőszak, az alkoholizmus és erőszak kapcsolata, a poszttraumás stressz és az azt kísérő élettani elváltozások, rákérdez a múltban elkövetett bűnökre, és a feloldozás lehetséges útjaira, arra, hogy minden egyes embernek joga van ahhoz, hogy megtalálja a boldogsághoz, a lelki békéhez vezető útját.

Ha a filmrevitel eszközeit nézzük, a *Larry* fő vezérlő egysége a zaklatott kézikamerás felvétel, melynél a kamera sokszor csak lohol a főszereplő után, ahogy ez több helyen felbukkan a kortárs közép-európai filmekben (ld. Nemes Jeles László filmjeinek hátsó kameraállása, vagy a román újhullám vezéralakjának, Cristian Mungiu-nak a filmes képi világát).ⁱⁱⁱ Viszont megfigyelhető bizonyos kettősség is: a jelenetsorok élesen ugrálnak a vidéki táj bukolikus képei és a lepusztult, szocreál városok karcos beállításai között. De talán már az is feszültséget kelt a nézőben, hogy a gyors kameramozgás nem igen hagy időt igazán elmerülni a tájképekben. Mindent beleng az underground rapszcéna videoklip-es hatása. Ezekén kívül olyan magyar alkotók hatásai is érezhetők a *Larry*-n, mint Fliegauf Benedek, Hajdu Szabolcs, vagy Mundruczó Kornél. Ők a realista, szemcsés képi világ és a perifériára szorult főhősök felől szolgálhattak inspirációként Bernáth Szilárd számára.^{iv}

Feltehetjük a kérdést ezek alapján, hogy a *Larryt* milyen műfaji kategóriába sorolhatjuk be? Melodráma, zenés film, rapfilm, szociodráma, „coming of age”-film? A helyes válasz talán az, hogy a *Larry* mindez egyben. Egy kicsit halad ezen műfajok kitaposott útjain, megidézi a *8 mérföldet* (8 mile. Curtis Hanson, 2002), az *Egyenesen Comptonból* (Straight Outta Compton. F. Gary Gray, 2015), vagy akár Spike Lee és Gus Van Sant néhány szocio-klasszikusát (pl.: *Szemet szemért* [Do the Right Thing. Spike Lee, 1989], *Good Will Hunting* [Good Will Hunting. Gus Van Sant, 1997]), de a röpké kitérők után mégis rendkívül egyedi és rendkívül magyar tud maradni.

A film története klasszikus elemekből épül fel: Ádám a mélyből a zenei tehetsége által felfelé igyekvő főszereplő, aki bántalmazó és megnyomorító otthoni környezetből érkezik. Az anyja évekkal korábban öngyilkos lett. Az apja önmagát gyógyult alkoholistának titulálja, és az amerikai mintájú zenélő-éneklő Jézus-felekezetben igyekszik rátalálni a megváltására, ellenben ital utáni vágyát és hiperagresszív pusztító természetét csak nehezen tudja kordában tartani. Közben bűnbánó apai szeretetével és egy nagyobb hitellel készül örökre magához láncolni a fiát. De, ahogy az apa markának szorítása egyre erősödik, úgy csúszik ki belőle a fiú, és sodródik egy egészen más élet felé, melyben a sorsa és jövője végre a saját irányítása alá kerülhet. Ádám elkeseredetten rappel, kinyilatkoztatásszerű sorai mind akár a korbácsütések, de sokáig fogalma sincs, hogy mit kezdjen ezzel az egésszel. Nem melleleg tettvágyát egyelőre gúzsba köti erős dadogása, melyet csak magányosan kántált rapszövegeiben, és megrendítő, maga elé motyogott monológjaiban képes levetkőzni. Egy tehetségkutató műsor azonban esélyt kínál számára a kitörésre.

„APU ÖKÖLBE SZORULT KEZE VAGYOK”^v

A *Larry* a mesterien megrajzolt karakterek diadala is egyben. Ádám markánsan az előtérbe van helyezve, minden eseményt az ő szemszögéből látunk, a többiek csupán mellékszereplői lehetnek ennek a világnak. A legegyszerűbb lenne azt a már szinte hollywoodi kliséit rásütni a főszereplőre, hogy a lény két félből áll össze. Az egyik Ádám, a gyermekkora óta fizikailag és lelkileg bántalmazott, félárvaként felnövő fiú, akit súlyos dadogás kínozt, a másik fele pedig Larry, a szárnyait bontogató rapper, aki nem dadog, nem fél és nincsenek előtte megugorhatatlan akadályok. Viszont a film a nehezebbik utat választja a főhőse ábrázolásához, a kettősségnél sokkal árnyaltabb képet ad, mivel Ádám hiába lényegül át néha Larryvé, attól még önmagát nem tudja csupán pár pillanatra levetkőzni. A nagy finálé kivételével szinte mindig „lefagy a nyelve” a közönség előtt, elhatalmasodik rajta a dadogás.

Az egész filmet áthatja ez a kettősség: a fiú Larryként ambiciózus és tehetséges, Ádámként csak nyúlna a felkínálkozó lehetőségek után, de sosem éri el őket igazán. Ez okozza a főszereplő alapvető szorongását.^{vi}

A mozi zárata is csak részleges kioldódást hoz számára, a színpadon ugyan kiadja magából az élete összes fájdalmát, mégis ahogy legördül a függöny ugyanúgy dadogva keresi a helyét az emberek közt a Keleti pályaudvar reggeli forgatagában. Olyan figura ő, akinek már nincs hely a lelken a soron következő sebhelynek a befoltozására, fizikai és metaforikus értelemben is varratok láncolata a lényé. Ádám/Larry állandósult érzete a düh. Dühös magára, hogy dadog, és ezért másként néznek rá az emberek, dühös a meg nem értés miatt, ami mindent átjár a világban. Dühös az apjára, akinek bármely mozdulata védekező pózba kényszeríti, még akkor is, ha már nagy valószínűséggel fizikai fölénybe került vele szemben. Dühös az anyjára, mert „kiszállt”, amikor már elviselhetetlen volt számára az agresszió és a brutalitás hétköznapisága. Dühös az apjára, mert az anyja miatta halt meg. Dühös az alkoholra, mert a megszokott szavak mögött az apjának az összes gondolata a bódulat lehetősége vagy annak elkerülése körüli körpályán mozog. Dühös az apja szeretetére, mert a megtisztító keresztvízből kiemelkedve kényszeresen próbálja ráerőszakolni, hogy eltörölhesse a bűneit, és dühös az anyja szeretetére, melyet már sosem kaphat meg, bármennyire is szüksége lenne rá. Ádám beleordít a puszta csendjébe és az elrobogó vonatok zajába, amikor már minden sok, és amikor egyedül van, folyamatosan mantrázza maga elé végtelen monológiát, kommentálja a vele megtörténő szituációkat, melyekben dadogása miatt nem tudta megvédeni magát. Az eszelős feszültség, amely a létezésének alapeleme, szépen lassan keríti be őt, és cselekvésre készíti.

Véleményem szerint három nagy drámai pontja van a filmnek. Az első, amikor Ádám az apját kíséri el a templomba, ahol a lekipásztor szeretné őt is beavatni a felekezeti közösségbe. Ádámot a színpadra szólítják, ami számára egyet jelent a nyílt színi megaláztatással, mivel végig beszélnie kell, ráadásul a lekipásztor egy olyan szöveget mond el vele, mely a lelkenek legmélyebb rétegeibe tipor, és egész gyermekkorának, kvázi az egész életének tragédiáját a kispályára állítja, és nyakon önti a krisztusi megbocsátás ígérétevel. Mélyen megrendítő látni a fiút, akinek a pásztor után kell mondania az egyen szöveget a mikrofonba (többek közt arról, hogy bocsánatot kér, ha valaha is lázadt az apja ellen), és egyre kevésbé tudja kimondani a szavakat a dadogásos görcsöktől, szinte hallani ajkának remegését, mely a sírás és a bármikor feltörő düh közti vékony mezsgyén imbolyog. A rendező ráadásul talányosan azelőtt vágja le a jelenetet, mielőtt Ádám a pásztor után ismételt „ámennel” akceptálná kiárusított tragédiáját.

A második nagy drámai fordulópont az Ádám és az apja közötti összecsapás. Az apa latba vetve rendőri hatalmát kihozza Ádámot a fogdából, majd hazafelé megáll egy boltnál és italt vesz magának, majd' kétezer nap után először. Miközben otthon iszik, Ádám elmondja neki, hogy elhagyja őt, és Budapestre költözik. Az apa, mint valami szigorú tekintetű istenség, végighallgatja a fiát, de nem szól semmit, csak akkor indul el benne a pusztítási program, amikor Ádám eltünteti az italokat. A fiú nem is védekezik az ütések ellen, az útjaik elválnak apjával, közben jelzésértékűen átúsznak a borsodi bukolikatáj képei a fényárban úszó pesti utcákba.

A harmadik csúcspont Ádám/Larry végső produkciója a tehetségkutató színpadán. Pódiumon egy sebektől szántott arcú srác, aki éppen elvágta az utolsó fonalat is, mely a fájdalmas gyerekkorhoz és a szeretett/rettegett apához láncolta. A juhász utolsó próbája, itt már nincs visszaút. Amit végül Ádám kicsikar magából, az egy sokkolóan őszinte, elementáris erejű produkció, amire nem lehet igazából mit mondani, legalábbis egy tehetségkutató álvalóságának keretei közt. A produkció a sok felszínes teljesítmény között feszélyezi a zsűrit, igazából virágnyelven próbálják meg hazaküldeni Larryt, aki a szemükben őszinteségével, életközelségével elrontotta a jó bulit. A végső nagy rap Ádámnak katartikus, a többi embernek kellemetlen. És a rendezés remekbeszabottsága ezután mutatkozik meg, mivel szükség van egy tényleges befejezésre. Ádám nem gyógyul meg attól, hogy egyszer szinte dadogás nélkül rappelt sok ember előtt, rohanganak a zenésztársával a Keleti pályaudvar előtt, és aprót kéregetnek a vonatjegyre, hogy haza tudjanak jutni. Ádám dadogva szólítja le az embereket, akik elmennek mellette, mielőtt elmondhatná, hogy mit is akar. De ők ketten csak nevetnek az egészen. A betegsége már nem a magány katalizátora többé. Ádám kudarca a néző katarzisa.

KONKLÚZIÓ

Mint ahogy a legtöbb elsőfilm, a *Larry* is szerteágazó problémák halmazára keresi a választ, megidézett filmes műfajonként az értelmezés újabb rétegeibe hatol be. A szociodrámai vonulat társadalmi tablót tár elénk, felvillantja a leszakadozó és elszegényedő borsodi vidék arcát, társadalmi csoportok ütközését. A rapfilmbe oltott coming of age-sztori pedig Ádám személyes drámájába enged bepillantást, mely a magány és szeretethiány közt feszül ki, úgy hogy közben szól függőségekről, családon belüli erőszakról, és a tehetség kínálta menekülő utakról.

KÉRDÉSEK A FILM FELDOLGOZÁSÁHOZ

- Nézőként képes vagyok-e azonosulni Ádámmal?
- Vajon a dadogását stressz és szorongás okozza, vagy veleszületett beszédhiba?
- Képes lehet-e a főszereplő túllépni a traumáin? Hová tarthat az élete? Milyen lehetőségeket tartogat számára a jövő?
- A nyitott befejezés szinte kötelező eleme a kortárs filmnek... szükségünk van-e lezártásra, esetleg happy endre, hogy katarzis élménnyel távozzunk a moziból?
- A tehetség, a teremtmény erő segíthet-e elfedni a körülöttünk elterülő világ romlását?
- Mivel tartozom a szüleimnek, esetlegesen a szüleim emlékének?
- A családba beszivárgó függőségek milyen szinteken kezdik el lebontani az alapvető értékrendeket? Hogyan jelenik ez meg a Larryben?
- Milyen érzéseket éltem meg a film nézése közben?
- Milyen érzések kavarnak bennem a film vége után?

ⁱ Atkinson, R.L.: *Pszichológia*. Budapest, Osiris Kiadó, 1999. 408.

ⁱⁱ Vö. Vigh Martin: Ettől sem leszek ép. *Filmtett*, (<https://filmtett.ro/cikk/ettol-sem-leszek-ep-bernath-szilard-larry-kritika>; 2025.07.09.)

ⁱⁱⁱ Vö. Strausz László: Realizmus és modernizmus között. *Metropolis*, 2016/02, (<https://metropolis.org.hu/realizmus-es-modernizmus-kozott-hezitacio-es-az-uj-roman-film-ertelmezesenek-keretei>; 2025.07.08.)

^{iv} Vö. Babos Anna: A visszatérés motívuma a kortárs magyar filmben. *Metropolis*, 2019/14, (<https://metropolis.org.hu/a-visszateres-motivuma-a-kortars-magyar-filmben>; 2025.07.08.)

^v Idézet a *Harcosok klubja* (Fight Club. David Fincher, 1999) című filmből.

^{vi} Vö. Kierkegaard, Søren: *A szorongás fogalma*. Budapest, Göncöl Kiadó, 1993. 51-52.

A „Larry” című film foglalkozásterve

Tar Sándor

Alkalmak:

- az egyik rögtön a film megtekintése után
- a másik később, filmes szakkör keretében (nem gond, ha nem ugyanazok a diákok)

Módszerek:

drámapedagógia
filmkészítés
zeneszerkesztés

Produktum:

zenei videó, foglalkozásvezetői reflexió

Megközelítés:

Igyekeztem szemmel tartani a május 21.-i megbeszélésen elhangzott főbb irányelveket: kb. 1:2 arányban foglalkozunk a **filmmel és saját élményekkel**, valamint törekedjünk **megküzdési stratégiák** keresésére.

Az irodalomtanulás egyik legfontosabb alapkövének tartom a **beavatástörténetek** megismerését. Már kilencediktől keresünk ősi narratív sémákat irodalmi művekben és mozifilmekben. Ezen az úton közelítjük meg a Larry-t is.

„Mindennemű emberi szellemi megnyilatkozás ősképe a beavatás ősképe alapján történik, és csak így történhetik. Minden emberi alkotás az életet válságba viszi, válsággal megtisztítja, végül megnyugtatja. Minden irodalmi, művészi, filozófiai alkotás a beavatás halvány mása - még a leghitványabb is magában őrzi és tartja és kifejezi a megrázkódtatás és megtisztulás parancsát azzal, hogy olyan élményt közöl, amely az emberből hasonló fordulatot vált ki.” (Hamvas Béla: Scientia Sacra)

A beavatástörténetek három jól elkülöníthető eleme a **küszöb**/elszakítás, a **válság**/jelképes halál illetve az **újjászületés**. A beavatandó elszakad a közösségétől (vagy csak kibillen a komfortzónájából), majd válságba kerül, amelyben szembenéz és megküzd önmagával. Végül győz és újjászületik, azaz újabb tapasztalati szintre emelkedik. Példák:

Tékozló fiú példázata

küszöb: a fiú önhittén elhagyja otthonát

válság: elszegényedik, lerobban

újjászületés: valódi alázatot mutatva hazatér és immár önként és őszintén veti alá magát az atyai akaratnak

Másnaposok c. film (Stu-t, a fogorvost tekintve főszereplőnek)

küszöb: Stu egy legénybúcsú erejéig elhagyja a szürke életét, zsarnok párját

válság: partydrog hatása alatt „lenullázza” magát (szakmai, párkapcsolati, családi és részben anyagi tekintetben)

újjászületés: hazatérve sarkára áll, és méltóságát megőrizve szakít párjával

Larry c. film

küszöb: egy tehetségkutató kiemeli Ádámot lepusztult, élehetetlen közegéből

válság: kiderül, hogy egy családi traumából készült dal nem lesz elég országos zenei karrierhez

újjászületés: avatarját levetkőzve képes nevetni önmagán, utat nyitva a gyógyulásnak, egészséges emberi kapcsolatoknak

Óraterv #1

A film megtekintését követő foglalkozás célja az élmények/kérdések megosztása, a benyomások körvonalazása és a megküzdési stratégiák felvetése. Valamint vágóképek készítése.

1. drámajáték (Ki vagyok?)

Röviden tisztázzuk a drámajáték alapvető szabályait. (Hivatalosan jóval hosszabb előkészítés lenne szükséges, de tapasztalataim azt mutatják, hogy értelmes, együttműködő csoport esetében elég pár alapvető információ: önkéntes a játék, kerüljük a másik minősítését, legyen tudatos, hogy szerepet játszunk, nem önmagunkat).

Vállalkozó diákok egyesével mennek ki a teremből, miután cédulát húztak, rajta egy-egy szereplő neve (Ádám, apa, Noémi, CsalaDo – ismétlődhetnek is a nevek). Megkérjük, hogy az adott figura szerepében jöjjenek be a terembe, és szó nélkül foglaljanak el egy karakterüknek megfelelő helyet.

A többiek megpróbálják a gesztusok, mimika, szemkontaktus stb. alapján kitalálni, ki kit személyesített meg. A játésszók elmondják, hogyan és miért választották éppen azokat az attribútumokat.

2. drámajáték (Forró szék – módosított verzió)

A bennrekedt kérdéseket hangosítjuk ki. A forró szék eredeti verziójában szerepben lévő játésszó ül a székbe, és a többiek kérdeznak tőle. Most is a játésszó ül a székbe (valamelyik karaktert megszemélyesítve), de itt ő kérdez: a számára zavaró (vagy nyitva maradt) kérdést teszi fel, a többiek választ várva. Pl.: *Noémi kérdése: Miért mentem vissza Zolihoz, tudván, hogy újra iszik?* Ádám kérdése: *Van még bennem mondanivaló, vagy „egyszlágeres” dalszerző vagyok?*

Ebben a részben lehetne ventillálni, majd lezárni a filmmel kapcsolatos gondolatokat, nyitni az alkotás és a személyesebb utak felé.

3. drámajáték (Szoborjáték)

Fontos, hogy ebben a játékban mindenki részt vegyen, és mindenki egyedül alkosson. Önmagukból kell szobrot alkotni „Mindenkori Larry” címmel. Instrukció: *magad szoborként használva formáld meg a film keltette érzelmeid. Nem kell, hogy konkrét mozdulat vagy felismerhető helyzet legyen. Inkább az érzelmi töltés a fontos.* Közben besötétítjük a termet, és erős LED-világítás mellett videóra vesszük a szobrokat (a későbbi kliphez).

4. drámajáték (Tárlatvezetés)

Véletlenszerűen jelölünk ki párokat, akik egymás szobraikat mutatják be (rögtönözve, a szobor megalkotójától elvonatkoztatva). A téma súlyát a szerepjátékos keret ellensúlyozza. Pl.: *Ez a szobor itt a művész korai korszakából való, ekkor még kizárólag világfájdalmat kifejező alkotásai voltak. Látható ez az eltorzult archán, kitekeredett kezekben. A szobor címe: Örökre egyedül. A művész mély magánya szinte tapintható. Nézzék a görcsös testtartást. Nem lehetett könnyű gyerekkora...*

Amikor kifogynak az ötletekből, és elkezdenek ismétlődni a motívumok, lehet bővíteni az instrukciót: milyen élethelyzetek, problémák lehetnek a szorongó figurák mögött? Itt nagyon fontos a távolítás: **nem magamról** beszélek, csak egy játék keretein belül rögtönzök.

5. drámajáték (Restauráció)

Bejelentés: új igazgatót nevezek ki a múzeum élére, aki szeretné, hogy a tárlat jóval derűsebb, életigenlőbb legyen. Formáljuk át a szobrokat, indítsuk el őket egy pozitív változás útján. Hangsúlyozni kell, hogy ne legyen életszerűtlen (vagy esetleg ironikus) az új verzió.

Fontos, hogy többes számban hangozzon el az instrukció (Formáljuk!), de ne áruljuk el, hogy lehet párban vagy akár csoportban is dolgozni. Valószínű, hogy maguktól is rájönnek, és az a heurisztikus pillanat lehet a foglalkozás csúcspontja. Ha esetleg nem, akkor egy tipp erejéig vissza lehet nyúlni a filmhez: *Mi (vagy ki) kellett Ádámnak, hogy elinduljon a gyógyulás útján?*

Fényt engedünk a terembe, és videóra rögzítjük a „restaurált” szobrokat, szoborcsoportokat.

6. Levezető beszélgetés

Kötetlen beszélgetés, a foglalkozás során megmozgatott érzelmek, ki nem mondott gondolatok helye. Valamint annak hangsúlyozása, hogy minden gyógyulás könnyebb akkor, ha van segítség, tükröz, motiváló barát.

Óraterv #2

Filmes szakkörön (Kreatív filmes műhely) klipet készítünk az anyagból, akár több foglalkozás alatt. A klip három képi részből áll:

1. A „Larry”-ben látott környezet szolnoki megjelenítése
2. A szorongó szobrok
3. A gyógyuló szoborcsoportok

A 2-es és 3-as képi anyaga az első foglalkozáson elkészült, azt már csak vágni kell. Az 1-eshez keresünk olyan helyszíneket, amelyekben a természet szépsége találkozik a lepusztult emberi környezettel. Például a TESCO közelében lévő „vasúti temető”, ahol már forgattunk korábban.



Itt vennénk fel snitteket, amelyekben a Larry-hez hasonlóan hátulról követi a kamera a szereplőt, aki kapucniban, zsebre tett kézzel kószál a vidéken. Aztán a szorongó szobrok következnek, végül a gyógyulás. A klip legvégén ismét a szereplőnket látjuk, ugyanabban a környezetben, de már szemből, kapucni nélkül.

A klip zenéjét közösen szerkesztjük. Végig drum and bass alappal, kezdetben súlyos moll harmóniákkal, disszonánsan, mindenféle zaj-effekteket használva, majd egyre inkább a nyugodt ismétlődés, derűsebb kadencia felé vezetve.