

3.

# ELFOGADÁS

KÜLÖN FALKA (2021)

Szabó Réka

Reke Balázs

Foglalkozástervek:

Dr. Molnár Edina

Kissné Szekeres Ibolya

# Elfogadás

Külön falka (2021)

Ez a segédanyag a Filmterápiás Filmklub keretében megvalósuló feldolgozó beszélgetések szakmai előkészítését szolgálja. Célja, hogy segítse a szakembereket abban, hogy a film által felvetett témák mentén érzékenyítő, pszichoeducatív és önreflektív beszélgetéseket tudjanak kezdeményezni serdülő és kibontakozó felnőtt korosztályú tanulókkal. Az interaktív foglalkozások középpontjában a *Külön falka* (2021) című film áll, amely lehetőséget ad a fiatalok számára, hogy saját tapasztalataikhoz kapcsolódva gondolkodjanak el a kapcsolódás és a valahova tartozás jelentőségéről. A beszélgetések során a fiatalok megfogalmazhatják, hogyan élik meg a közösségeikben való jelenlétet: milyen érzéseket kelt bennük, ha elfogadják őket, milyen sebeket okozhat a magány vagy a kirekesztés, és hogyan hat mindez arra, hogy képesek-e elfogadni saját magukat. A film feldolgozása lehetőséget ad arra, hogy a fiatalok saját élethelyzetükhöz kapcsolódva gondolkodjanak a társas lét serdülő- és kibontakozó felnőttkorban megjelenő specifikumairól, a beilleszkedés és önazonosság közötti egyensúlyról. A reflexiók során a digitális korszak kihívásai is megjelenhetnek, amelyek napjainkban különösen alakítják a fiatalok közösségi tapasztalatait. A cél tehát az, hogy a diákok a filmélmény hatására meg tudják fogalmazni a saját érzelmeiket és gondolataikat a témával kapcsolatban, tudatosabban rálássanak az emberi kapcsolatokban rejlő erőforrásokra és nehézségekre, valamint fejlesszék önreflexiójukat és érzelmi kompetenciáikat. A feldolgozó beszélgetések egyaránt nyújtanak lehetőséget az önismeret gazdagítására, a társas készségek fejlesztésére, valamint a kortárs csoporton belüli érzékenyítésre.

A segédanyag tematikus bontásban kínál szempontokat és kérdéseket a beszélgetésekhez, de fontos szem előtt tartani, hogy a témák természetükből fakadóan gyakran átfedik egymást, határaik nem mindig élesek. A feldolgozás során ezért nem szükséges mereven ragaszkodni a megadott struktúrához – a beszélgetés ívét érdemes a csoport igényeihez, dinamizmusához és a felmerülő tartalmakhoz igazítani, hogy a diákok számára valóban hiteles és személyes élményt jelenthessen. A témák feldolgozását változatos segédeszközök és feladatok is gazdagíthatják, amelyek segítik a résztvevők bevonódását és a közös gondolkodást. A beszélgetések lebonyolításánál érdemes figyelni arra, hogy a személyes megosztások ne váljanak túlzottan intim irányúvá, hiszen a csoporthelyzetben ez könnyen szorongást kelthet. A facilitátor feladata, hogy támogassa a résztvevőket saját tapasztalataik megfogalmazásában, de ne terelje túlzottan személyes irányba a beszélgetést. Hasznos lehet például általános kérdésekkel, metaforákkal vagy mindennapi példákkal segíteni az önreflexiót, amelyek biztonságos teret teremtenek az érzések kifejezéséhez, ugyanakkor elkerülik a túlzott kitárulkozást

kockázatát. Ugyanakkor mindig legyen nyitott tér arra, hogy aki szeretné, megoszthassa saját gondolatait vagy élményeit. Hasznos, ha a beszélgetésben hangsúlyosan jelen van az empátia, a különböző nézőpontok elfogadása, és az, hogy nincs egyetlen helyes válasz.

### **1. Ráhangolódás – Az első benyomások és érzelmi rezonancia**

A filmélményhez kapcsolódó első benyomások és érzelmi megélések megosztása a feldolgozó beszélgetések elején segíthet abban, hogy a résztvevők elinduljanak az önreflexió útján, és biztonságos keretek között kezdjenek el gondolkodni saját belső folyamataikról. Ez a szakasz elősegíti az érzelmi tudatosság fejlődését, amely a serdülőkori és fiatal felnőttkori önismeret egyik kulcseleme. Amikor a fiatalok reflektálnak arra, hogyan hatott rájuk a film, gyakorolják a saját érzelmi reakcióik felismerését és verbalizálását, ami hosszú távon segíti őket abban, hogy tudatosabban kezeljék érzéseiket és kommunikálják azokat mások felé. A ráhangolódást segítő kérdések nem igényelnek mély, vagy személyes önfeltárást, mégis lehetőséget kínálnak arra, hogy a fiatalok kifejezzék élményeiket és benyomásaikat. Az esetleges szorongás csökkentése érdekében, érdemes már a feldolgozás korai szakaszában kiemelni, hogy minden egyéni megélés érvényes és értékes. Az érzelmek és asszociációk megosztása közösségi élményt is teremt, hiszen a csoporttagok felismerhetik, hogy másokban is hasonló érzések vagy gondolatok születtek, ami erősíti a kapcsolódást és a biztonságérzetet. Mindezek segítenek abban, hogy a feldolgozó beszélgetés nyitott, őszinte és biztonságos légkörben induljon, és megalapozzák a további, mélyebb témákhoz vezető közös munkát.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Milyen érzéseket hagyott benned a film?*
- *Mely jelenetek voltak rád a legnagyobb hatással?*
- *Ha egy szóval kellene jellemezned a film hangulatát vagy üzenetét, mi lenne az?*

### **2. A filmélmény feldolgozása, azonosulási pontok keresése**

A filmélmény feldolgozása olyan biztonságos teret teremt, ahol a résztvevők egy fiktív történeten keresztül reflektálhatnak azokra a kérdésekre, amelyek saját életükben is meghatározóak lehetnek. A feldolgozás ezen szakasza közvetett megközelítést kínál: a fiatalok a karakterek szemszögéből vizsgálhatják meg a magány, a valahova tartozás, az elfogadás vagy éppen az önelfogadás dilemmáit, miközben elkerülik a túlzott személyes kitettséget. Ez az indirekt forma különösen fontos ebben az

életkorban, hiszen a fiatalok, különösen a serdülők érzelmi világa intenzív, ugyanakkor gyakran nehézséget okoz számukra az érzéseik, problémáik vagy szorongásaik pontos megfogalmazása és kifejezése. Sokkal könnyebben reflektálnak egy fiktív szereplő döntéseire, dilemmáira és élethelyzetére, hiszen ebben a közvetett formában kisebb a személyes kitettség, nem saját sebezhetőségükről kell nyíltan beszélniük. A film ily módon projektív felületként szolgál, lehetővé válik, hogy a fiatalok saját tapasztalataikat, bizonytalanságaikat és belső konfliktusaikat vetítsék bele a látottakba. A karakterek elemzése és a cselekményhez kapcsolódó kérdések segítenek abban, hogy a fiatalok felismerjék a kirekesztettség, a magány, a valahova tartozás, a kapcsolódás iránti vágyakozás és az önelfogadás dilemmáit, anélkül, hogy közvetlenül saját érzéseikről kellene beszélniük. Ez indirekt módon lehetőséget teremt az önreflexióra, miközben fenntartja a biztonságos távolságot a személyes kitárulkozástól. A filmhez kapcsolt személyes asszociációk lehetőséget nyújtanak arra, hogy a résztvevők megvizsgálják saját élethelyzeteiket, tapasztalataikat, és finoman átlépjenek a film cselekményétől a saját valóságuk felé vezető hídon. A csoportban zajló beszélgetés ráadásul modellhelyzetként működik: segít gyakorolni a véleményformálást, a másik nézőpontjának meghallgatását, valamint a saját gondolatok biztonságos keretek közötti kifejezését.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Milyen tulajdonságokkal jellemeznék a két főszereplőt? Mik az erősségeik és gyengeségeik? Hogyan viszonyulnak a környezetükhöz?*
- *Mi motiválhatta Nikit abban, hogy minden akadály ellenére kapcsolatot keressen az apjával? Mit árul el ez az ő belső szükségleteiről és vágyairól?*
- *Mi magyarázhatja, hogy Tibor és Niki ragaszkodtak egymáshoz, annak ellenére, hogy valójában alig ismerték egymást?*
- *Észrevettétek, hogy mindkét főszereplő keresi a helyét a világban? Milyen jelek utaltak erre a filmben?*
- *Hogyan mutatta be a film Niki és Tibor elszigeteltségét? Mely jelenetek fejezték ki leginkább a magányukat?*
- *Szerintetek miért érezhette úgy Niki, hogy másnak kell mutatnia magát a kortársai előtt? Hogyan kapcsolódik ez az elfogadottság iránti igényhez?*
- *Milyen szimbolikus jelentőséget tulajdonítanak Niki cipőjének? Hogyan járult hozzá a történethez és a karakter belső küzdelmeinek bemutatásához?*
- *Mit tehetett volna Tibor annak érdekében, hogy könnyebben elfogadják őt a környezetében? Milyen belső és külső tényezők akadályozták ebben, és hogyan értelmezhetjük a döntéseit?*
- *Hogyan láttátok Tibor önmagához és a múltjához való viszonyát? Milyen hatással volt ez a lánya felé tanúsított magatartására?*

- *Hogyan értelmezték a film címét, a Külön falka metaforáját? Mit üzenhet ez a kapcsolatokról, a közösségről és a kívülállásról?*
- *Mit gondoltok, miért fordult vissza Tibor a film végén? Mit jelenthet ez a döntése az apa-lánya kapcsolatra nézve?*
- *Ha a film végén tanácsot adhatnátok Nikinek vagy Tibornak, mi lenne az? Hogyan segítené őket ez az önellfogadásban, illetve a kapcsolataik alakításában?*

### **3. Magány és egyedüllét**

A serdülő- és a kibontakozó felnőttkor az élet olyan szakasza, mely az identitáskeresésről, az önállósodásról és a társas kapcsolatok átalakulásáról szól (Ruiz, & Yabut, 2024). A megtartó közeg, a kielégítő, támogató kötelékek hiánya különösen érzékenyen érinti ezt a korosztályt, a tartós magány szorosan összefügg a mentális egészségi problémák megjelenésével (Matthews, et al., 2023). A magányról való beszélgetés teret ad annak, hogy a résztvevők felismerjék: ez az érzés univerzális, minden ember életében jelen lehet, mégis nagyon különböző módokon tapasztalható meg. Már az is oldhatja a feszültséget, ha a fiatalok ráébrednek arra, hogy nincsenek egyedül az érzéseikkel, és a kortársaik is küzdenek hasonló élményekkel. Ez önmagában csökkenti az elszigeteltség érzését, erősíti a közösségi összetartozás élményét, és elősegíti az empátiát egymás iránt.

A közös beszélgetés során érdemes különválasztani a magány és az egyedüllét fogalmát. A magányt többnyire fájdalmas, hiányt keltő és elszigetelő élményként éljük meg, amelyben kapcsolataink mennyisége vagy minősége elmarad a vágyottól (Supke, Hahlweg, Job & Schulz, 2025). Az ember gyakran akkor sem érzi magát valóban kapcsolódónak, ha fizikailag mások veszik körül. Érdemes kiemelni, hogy a fiatalok körében gyakran megfigyelhető az egyedülléttől való szorongás vagy annak kerülése (Corsano, Grazia, & Molinari, 2019). Ennek következtében sokan kényszeresen igyekeznek társas helyzeteket teremteni maguk körül, ám ezek a kapcsolódások sokszor felszínesek, és nem nyújtanak valódi érzelmi biztonságot. Ez a mechanizmus hosszabb távon fenntarthatja vagy akár fokozhatja is a magányosság élményét. A beszélgetés során támogatjuk a fiatalokat abban, hogy felismerjék: az egyedüllét nem feltétlenül negatív állapot, hanem lehetőség is önmaguk megismerésére és saját szükségleteik tudatosítására. Az egyedüllét lehet pihentető, önreflexiót hozó tapasztalat, amely akár belső erőforrásként is szolgálhat (McVarnock, Cheng, Polakova, & Coplan, 2023). Ez a különbségtétel segíthet a fiataloknak tudatosabban viszonyulni saját élményeikhez, és megérteni, mikor van valóban szükségük mások társaságára, és mikor jelenthet inkább töltekezést az önmagukkal töltött idő.

Fontos tapasztalatot ad annak felismerése, hogy a modern kapcsolattartási formák, például a közösségi média, egyszerre kínálhatnak lehetőséget a kapcsolódásra és hordozhatják a magányosság kockázatát is (Pum, Salama, Lin, Kirschmann, Johnston, & Hendel, 2025). A magányosság élményének vizsgálatakor különös figyelmet érdemel a digitális világ hatása, hiszen a fiatalok társas interakcióinak jelentős része ma már online közegben zajlik. A közösségi média és a folyamatos elérhetőség látszólag állandó kapcsolódási lehetőséget kínál, ugyanakkor a gyakorlatban gyakran éppen az elszigetelődés érzését erősíti. A közösségi platformokon tapasztalt interakciók sokszor felszínesek, rövid életűek, és nem feltétlenül nyújtanak valódi érzelmi biztonságot. Emellett a fiatalok folyamatos összehasonlításnak teszik ki magukat: mások idealizált, gondosan szerkesztett önbemutatói könnyen vezethetnek önértékelési nehézségekhez, és mélyíthetik a magányosság élményét. A csoportos feldolgozó beszélgetések során ennek a jelenségnek a közös átgondolása segítheti a fiatalokat abban, hogy reálisabban és kritikusabban szemléljék az online térben zajló kapcsolódásokat. Ezzel párhuzamosan a beszélgetés ráirányíthatja a figyelmet arra, hogy mely kapcsolódási formák – legyen szó baráti beszélgetésekről, családi kötődésekről vagy közösségi élményekről – jelentenek számukra valódi támaszt és erőforrást. A beszélgetések rámutatnak arra is, hogy mindenkinek vannak olyan erőforrásai – emberek, helyek, tevékenységek –, amelyek kapaszkodót nyújtanak, amikor felerősödik a magány érzése.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Ha a magány egy időjárás lenne, szerinted milyen lenne, és miért éppen olyannak képzeled el?*
- *Inkább csendnek vagy inkább zajnak érzed a magányt?*
- *Érezted már úgy, hogy hiába vesznek körül barátok vagy családtagok, mégis magányosnak érezted magad? Szerinted miért alakulhat ki ez az érzés?*
- *Átélted már, hogy egy baráti társaságban vagy közösségben kívülállónak érezted magad? Hogyan élted meg ezt az élményt?*
- *Előfordul, hogy szándékosan választod az egyedüllétet? Mikor érzed úgy, hogy az egyedüllét inkább megnyugtat vagy feltölt, és nem jár magányossággal?*
- *Volt már, hogy valaki csak azért csatlakozott valahova, hogy ne legyen egyedül?*
- *Szerinted a közösségi média és az online kapcsolattartás csökkenti vagy inkább növeli a magányosságot? Te személy szerint mit tapasztaltál ezzel kapcsolatban?*
- *Miért gondolod, hogy manapság sok fiatal érzi magát magányosnak, annak ellenére, hogy az interneten keresztül szinte mindenkivel kapcsolatban lehetünk?*
- *Volt már olyan időszak az életedben, amikor nagyon magányosnak érezted magad? Mi segített abban, hogy jobban érezd magad akkor?*

- Nevezd meg a „három kapaszkodót” (személy, hely, tevékenység) ha rád törne a magány érzése!

#### 4. Közösségek szerepe és a valahova tartozás igénye

A közösségekhez való tartozás és a valahova tartozás igénye alapvető emberi szükséglet, amely különösen hangsúlyossá válik a serdülő- és kibontakozó felnőttkor életszakaszában, hiszen a „befogadottság” érzése hozzájárul az egészséges önértékeléshez és identitás kialakulásához. (Allen, et al., 2024). A valahova tartozás stabil, pozitív kapcsolatok meglétét jelenti, és valódi, kölcsönös törődésen alapuló interakciókat foglal magában (Howard, Dadirai Gwenzi, Newsom, Gebru, & Gilbertson Wilke, 2023). A serdülőkor egyik legfontosabb pszichoszociális sajátossága a kortársakhoz való erőteljes odafordulás és a közösségekhez való tartozás megnövekedett igénye (Cole & Cole, 2006). A fiatalok önmaguk meghatározását részben a csoporttagságaikon keresztül élik meg, a közösséghez tartozás biztonságérzetet, érzelmi támaszt és önazonosságot nyújt, segíti személyes és szociális identitás megszilárdulását (Ragelienė, 2016). A csoportnormák és elvárások erőteljesen hatnak a fiatalok gondolkodására, döntéseire és értékrendjére. A tartós kötődések és a szociális támogatás a kibontakozó felnőttkorban is kiemelten fontos védőfaktort jelentenek (Lane, 2015). Ez az életszakasz az identitás megerősödésének kritikus időszaka, amelyben a fiatalok számos új kihívással szembesülnek. Ilyen kihívás például a tanulmányok és munka világába való beilleszkedés, az önállósodás, a családtól való leválás, valamint a tartós párkapcsolatok és baráti hálózatok kiépítése. A biztonságos kötődések és a támogató társas kapcsolatok ezekben az átmenetekben pszichológiai erőforrásként működnek. A közösség befolyásoló ereje azonban akár káros is lehet, ezért érdemes lehet tudatosítani ennek kettősségét.

A közösségekhez való tartozás sokszínű: a család, az iskolai/egyetemi közeg, a baráti kör, sport- vagy szakkörök, illetve online csoportok mind eltérő szerepet tölthetnek be a fiatal életében. A közösségi hovatartozás sokszínűsége rámutat arra, hogy az identitás nem statikus, hanem folyamatosan formálódik a különböző csoportokhoz való kapcsolódások által (Erikson, 1968). A fiatalok gyakran más és más szerepeket vesznek fel különböző társas kontextusokban, másként viselkedhetnek a családjukban, mint az iskolában, vagy egy online közösségben. Ez a szerepváltoztatás egyfelől a társas kompetencia fejlődését szolgálja, másfelől azonban dilemmákat is szülhet az önazonosság kérdésében (Meeus, 2011). A feldolgozó beszélgetések lehetőséget adhatnak a résztvevőknek annak tudatosítására, hogy nem baj, ha különböző közösségekben különböző oldalakat mutatják meg, hiszen ez a társas fejlődés természetes része. Ugyanakkor érdemes közösen átgondolni, mikor élik meg ezt a szerepváltást önazonosnak, és mikor érzik úgy, hogy az az elvárásoknak való megfelelésből fakad. Az ilyen jellegű önreflexió elősegítheti annak felismerését, hogy mely helyzetekben érzik hitelesnek

önmagukat, illetve mely közösségek támogatják a fejlődésüket, és melyek hatnak inkább korlátozóan. Ez a tudatosítás hosszabb távon segítheti a fiatalokat abban, hogy differenciáltabban értelmezzék saját közösségi szerepeiket, felismerjék a támogató és a destruktív csoporthatásokat, és tudatosabban válasszák meg, mely közösségekben szeretnének aktívan jelen lenni.

A közösségekkel kapcsolatos reflexió segíthet a fiataloknak abban, hogy megkülönböztessék a támogató és fejlesztő csoporthatásokat a káros, romboló dinamikáktól. A támogató közösségek biztonságos keretet nyújtanak, erősítik a kompetenciaérzést, előmozdítják az egészséges önkifejezést, és hozzájárulnak az identitás pozitív megerősítéséhez (Masten, Burt, Roisman, Obradović, Long, & Tellegen, 2004). Ezzel szemben a negatív hatású közösségekben gyakori a konformitásnyomás, a kirekesztés, az alá-fölérendeltség túlzott hangsúlya vagy a destruktív magatartásminták (például agresszió, deviancia) megerősítése (Ragelienė, 2016). Az ilyen élmények hosszabb távon önértékelési problémákhoz, bizonytalansághoz vagy maladaptív viselkedési stratégiák kialakulásához vezethetnek. A téma feldolgozásában ezért kiemelt jelentőségű lehet, ha a fiatalok közösen átgondolják, mitől érzik „jónak” vagy „rossznak” egy közösséget. Ez a fajta gondolkodási keret segíthet abban, hogy felismerjék: a közösségi hovatartozás minősége legalább olyan fontos, mint maga a tartozás ténye. A fiatalok számára hasznos tapasztalat, ha megfogalmazhatják, milyen értékeket, célokat, szokásokat és működésmódokat tartanak ideálisnak egy számukra biztonságot nyújtó, építő közösségben. Ez nemcsak a jelenlegi csoportélményeik tudatosabb értelmezését támogatja, hanem előrevetíti annak képességét is, hogy a későbbiekben érettebben válasszanak közösségeket, illetve aktívan hozzájáruljanak a közösségi normák alakításához.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Szerintetek miért olyan fontos az embereknek közösséghez tartozni?*
- *Milyen érzések jutnak eszedbe a „valahova tartozásról”, és miért pont az? Ha a „valahová tartozás” érzését egy mozdulattal, metaforával vagy képpel kellene leírnod, mi lenne az és miért? Gondolj egy tárgyra, természeti jelenségre vagy akár színre, ami számodra ezt az érzést szimbolizálja!*
- *Ti milyen közösségekhez tartoztok? Melyek a legfontosabbak számotokra? Hogyan alakult át a fontossági sorrend az elmúlt években?*
- *Szerinted mennyire határozza meg az identitásodat az, hogy milyen csoportokhoz tartozol? Hogyan befolyásolta valamelyik közösség, amelynek tagja vagy, azt, hogy ki vagy?*
- *Tudsz mondani egy konkrét példát, amikor egy csoporthoz tartozás formálta a világlátásodat, véleményedet, döntéseidet, vagy az értékrendedet?*
- *Képzeld el, hogy egy számodra fontos közösség holnaptól megszűnik – milyen változást éreznél önmagadban vagy a mindennapjaidban?*



- *Észrevetted már, hogy más arcodat mutatod vagy más szerepet veszel fel különböző közösségekben? Például másként viselkedsz az iskolai osztályodban, mint a családot körében vagy egy online fórumon? Szerinted miért van ez, és mit árul el ez rólad?*
- *Volt már részed olyan helyzetben, amikor egy közösség negatív hatással volt rád vagy valaki másra? Ha igen, mi történt, és mit tanultál ebből az élményből?*
- *Mit gondoltok, mitől válik „jóvá” vagy „rosszá” egy közösség? Ha lehetőséged lenne rá, te milyen közösséget hoznád létre? Miről szólna, kiket szeretnél benne látni, és milyen közös szokásokat, élményeket, értékeket vagy célokat képzelnél el?*

## 5. Elfogadás és beilleszkedés

Az elfogadás és beilleszkedés témaköre központi jelentőségű a serdülő- és kibontakozó felnőttkorban, hiszen ebben az életszakaszban a kortárskapcsolatok minősége és a közösséghez való tartozás élménye alapvetően befolyásolja a fiatalok önértékelését, identitásformálását és pszichés jóllétét (Rageliené, 2016; Rejaän et al., 2022). A befogadó, támogató közösségi környezet védőfaktorként hat: biztonságot, érzelmi támaszt és stabilitást ad (Butler et al., 2022), míg a kirekesztés, a bántalmazás és a bullying súlyos pszichológiai sérüléseket okozhat (Han, Ye, & Zhong, 2025). A téma közös feldolgozása segíthet abban, hogy a fiatalok tudatosítsák: saját viselkedésükkel ők maguk is hozzájárulhatnak a közösség légkörének alakításához, és felelősségük van abban, hogy mindenki biztonságban érezhesse magát. Fontos aspektusa a feldolgozásnak az is, hogy a fiatalok reflektáljanak arra, hogy az elfogadás hiánya gyakran nemcsak az áldozatra van romboló hatással, hanem a teljes közösség légkörét mérgezi, míg a befogadó attitűd mindenki számára biztonságosabb, nyitottabb környezetet teremt. Ennek tudatosítása segíthet abban, hogy a résztvevők felismerjék a saját szerepüket a közösségi normák fenntartásában és alakításában. A beszélgetések lehetőséget nyújtanak arra is, hogy a résztvevők átgondolják, mitől válik egy közösség valóban befogadóvá, milyen apró gesztusok vagy konkrét cselekedetek segíthetik az új tagok beilleszkedését, és miként tudják megelőzni, hogy bárki kirekesztve érezze magát. Ez a közös gondolkodás nemcsak empátiát erősít, hanem gyakorlati mintákat is kínál arra, hogyan lehet tudatosan és aktívan hozzájárulni egy támogató közösségi klíma kialakításához. A digitális világ külön megvilágítást érdemel, mivel az online térben zajló bántalmazás és kirekesztés más dinamikával bír, mint a személyes interakciók. Az anonimitás vagy a fizikai távolság sokszor csökkenti az empátiát, és felerősítheti az agresszív megnyilvánulásokat. Ugyanakkor a fiatalok számára hasznos felismerés lehet, hogy a szemlélőknek online is van felelőssége: kiállhatnak az áldozat mellett, jelezhetik a problémát, vagy erősíthetik a pozitív közösségi normákat.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Mikor érzed magad biztonságban egy közösségben? Milyen dolgok vagy körülmények adnak számodra bizalmat és védettséget egy csoporton belül? Hogyan mutatják ki mások feléd, hogy számítasz nekik?*
- *Szerinted mitől lesz egy közösség igazán befogadó és biztonságos a tagjai számára? Mit tehetnek a közösség tagjai azért, hogy senki se érezze magát kirekesztve? Mi szükséges ahhoz, hogy mindenki számára pozitív legyen a légkör?*
- *Milyen hatással van szerinted egy közösségre, ha az a norma, hogy mindenkit elfogadnak és befogadnak? Hogyan befolyásolja ez a közösség hangulatát és a tagok egymáshoz való viszonyát?*
- *Érezted már, hogy valamit el kell rejtened magadból ahhoz, hogy elfogadjanak a többiek? Van olyan közösség, ahol sosem kellett szerepet játszani? Mi az, amit sosem adnál fel, csak hogy tartozz valahova?*
- *Átélted már, hogy bántottak, kirekesztettek egy közösségből, vagy esetleg voltál már tanúja ilyennek? Hogyan hatothat ez a kirekesztett személyre? Mi segíthet túllépni rajta?*
- *Szerinted miben különbözik az, ahogyan az emberek online bántják egymást attól, amikor ez az offline történik? Miért lehet más az emberek viselkedése az online térben, mint személyesen?*
- *Találkoztál már olyan esettel a neten – például egy csoportban vagy a közösségi médiában – amikor valakit piszkáltak vagy kihagytak a többiek? Szerinted hogyan tud egy szemlélő a leghatásosabban kiállni az áldozat mellett ilyen helyzetben?*
- *Ha egy új személy érkezik a közösségbe, és azt veszed észre, hogy a többiek nem igazán vonják be őt a társaságba, te mit tennél, hogy segíts neki beilleszkedni? Hogyan éreztetnéd vele, hogy szívesen látjátok, és hogy ő is a csapat része?*
- *Te hogyan tudsz hozzájárulni ahhoz, hogy a közvetlen környezetben elfogadóbb és befogadóbb legyen a légkör? Tudnál mondani egy apró lépést vagy konkrét példát, amit akár már holnap megtehetnél ennek érdekében?*

## **6. Elfogadva lenni és elfogadni önmagam**

Az önelfogadás és a közösségi elfogadottság viszonya különösen releváns kérdés a serdülő- és kibontakozó felnőttkorban, hiszen ebben az életszakaszban a fiatalok identitása, önértékelése és kapcsolati mintái még formálódóban vannak. Az, ahogyan a közösségeik visszajelzést adnak róluk, jelentősen befolyásolja, hogy miként tekintenek önmagukra, mennyire találjuk magunkat elfogadhatónak. A pozitív visszajelzések erősíthetik a fiatalok önbizalmát és hozzájárulhatnak a

stabilabb önértékelés kialakulásához, míg a bírálat, kirekesztés vagy a feltételes elfogadás könnyen vezethet bizonytalansághoz, önértékelési zavarhoz vagy akár szorongáshoz (Ruan, Shen, Wu, Xu, & Yan, 2025). A közösségi elfogadottság és az önelfogadás közötti kapcsolat megértése segítheti a fiatalokat abban, hogy felismerjék: bár a külső visszajelzések jelentős mértékben formálják önképüket, hosszú távon az önmagukhoz való viszonyuk stabilitása adhat valódi biztonságot (Branje, 2021). A csoportos beszélgetések során érdemes rávilágítani arra, hogy az önelfogadás nem azt jelenti, hogy valaki tökéletesnek látja magát, hanem azt, hogy képes reálisan és együttérzően viszonyulni saját erősségeihez és gyengeségeihez egyaránt, ez a belső biztonság pedig nagyobb ellenállóképességet ad a külső kritikával, a közösségi nyomással vagy a kirekesztéssel szemben (Ruan, Shen, Wu, Xu, & Yan, 2025).

A feldolgozó beszélgetésekben hasznos lehet az önazonosság és a hitelesség kérdését is körüljárni. Gyakran fordul elő, hogy a fiatalok bizonyos közösségekben csak úgy érzik elfogadottnak magukat, ha „feladnak” valamit önmagukból, vagy alkalmazkodnak a csoport normáihoz még akkor is, ha azok nincsenek összhangban saját értékeikkel. Ezeknek a helyzeteknek a tudatosítása segíthet felismerni, hogy a tartósan biztonságot nyújtó közösségek azok, ahol az egyén hitelesen lehet jelen. Ez a felismerés hozzájárulhat az egészségesebb kapcsolati minták és a stabilabb identitás kialakításához.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Mennyire fontos számodra, hogy mások mit gondolnak rólad? Hogyan változik ez attól függően, hogy kiktől van szó?*
- *Szerinted van különbség aközött, ha valakit „szeretnek” és ha valakit „elfogadnak”? Mit jelenthet a kettő közti eltérés?*
- *Hogyan befolyásolja az önképünket az, hogy milyen visszajelzéseket kapunk a számunkra jelentőségteljes közösségektől? Van e összefüggés aközött, ahogy magunkra tekintünk, illetve amilyennek a közösségeinket gondoljuk?*
- *Hogyan befolyásolja az önértékelésedet, ha a baráti körödben elfogadottnak, vagy épp ha kívülállónak érzed magad?*
- *Hogyan hat rád az, amit a környezeted mond rólad? Hogyan formálja ez az önmagadról alkotott képedet? Volt-e olyan élményed, amikor egy közösségtől kapott pozitív visszajelzés segített jobban elfogadnod önmagad?*
- *Képzeld el egy helyzetet, ahol nagyon szeretnél beilleszkedni egy csoportba, de úgy érzed, csak akkor fogadnak el, ha feladsz bizonyos részeidet önmagadból. Mennyire lennél hajlandó változtatni magadon a csoport elfogadása érdekében, és hogyan éreznéd magad a döntésed után?*
- *Mit jelent számodra az, hogy igazán elfogadod önmagad? Tudnál példát mondani olyan pillanatra, amikor ezt megtapasztaltad, vagy amikor éppen nehéznek találtad?*

- *Mit gondolsz, az önelfogadás tanulható képesség? Hogyan lehet fejleszteni?*

## **7. Záró kör**

A zárókör segíti az élmények integrálását, és lezárja az érzelmileg megterhelő feldolgozást. Fontos a tanulók lelki biztonsága és az utánkövetés szempontjából is. Az előzőekben érintett témák érzelmileg is megmozgathatják a résztvevőket, különösen, ha valamelyik kérdés vagy filmes jelenet személyesen is érinti őket. Ezért különösen fontos időt és teret adni annak, hogy a diákok reflektálhassanak arra, mit éltek át, és mit visznek magukkal a közös munkából. A cél, hogy a diákok megfogalmazzák saját tanulságaikat, kapcsolódjanak saját érzéseikhez, és így érzelmileg is „lezárják” az alkalmat. A zárás egyfajta átvezetés a hétköznapi működésbe: támogatja a pszichés integrációt, megelőzheti az érzelmi nyitottságból fakadó bizonytalanságot, és megerősítheti a biztonságérzetet. Ezen kívül praktikus lehet utalni a további támogatási lehetőségekre is (pl. iskolapszichológus, bizalmi tanár, elérhetőségek), hogy azok is tudjanak hova fordulni, akikben a film hatására személyes kérdések, elakadások mozdultak meg.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Mi volt számodra a legemlékezetesebb gondolat, amit hallottál?*
- *Milyen érzésekkel távozol innen ma?*
- *Mit viszel magaddal ebből a beszélgetésből?*

## Irodalomjegyzék

- Allen, K. A., Greenwood, C. J., Berger, E., Patlamazoglou, L., Reupert, A., Wurf, G., ... & Letcher, P. (2024). Adolescent school belonging and mental health outcomes in young adulthood: Findings from a multi-wave prospective cohort study. *School Mental Health, 16*(1), 149-160.
- Branje, S. (2022). Adolescent identity development in context. *Current opinion in psychology, 45*, 101286.
- Butler, N., Quigg, Z., Bates, R., Jones, L., Ashworth, E., Gowland, S., & Jones, M. (2022). *The contributing role of family, school, and peer supportive relationships in protecting the mental wellbeing of children and adolescents*. *School Mental Health, 14*(3), 776–788.
- Cole, M., Cole, S., R. (2006) *Fejlődéslélektan*. Budapest: Osiris Kiadó
- Corsano, P., Grazia, V., & Molinari, L. (2019). Solitude and loneliness profiles in early adolescents: A person-centred approach. *Journal of Child and Family Studies, 28*(12), 3374-3384.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (Vol. 68). Norton.
- Han, Z. Y., Ye, Z. Y., & Zhong, B. L. (2025). *School bullying and mental health among adolescents: A narrative review*. *Translational Pediatrics, 14*(3), 463–472.
- Howard, A. H., Dadirai Gwenzi, G., Newsom, L., Gebru, B. T., & Gilbertson Wilke, N. (2023). The relationship between sense of belonging and well-being outcomes in emerging adults with care experience. *International journal of environmental research and public health, 20*(13), 6311.
- Lane, J. A. (2015). Counseling emerging adults in transition: Practical applications of attachment and social support research. *The Professional Counselor*.
- Masten, A. S., Burt, K. B., Roisman, G. I., Obradović, J., Long, J. D., & Tellegen, A. (2004). Resources and resilience in the transition to adulthood: Continuity and change. *Development and psychopathology, 16*(4), 1071-1094.
- Matthews, T., Qualter, P., Bryan, B. T., Caspi, A., Danese, A., Moffitt, T. E., ... & Arseneault, L. (2023). The developmental course of loneliness in adolescence: Implications for mental health, educational attainment, and psychosocial functioning. *Development and psychopathology, 35*(2), 537-546.
- McVarnock, A., Cheng, T., Polakova, L., & Coplan, R. J. (2023). Are you alone? Measuring solitude in childhood, adolescence, and emerging adulthood. *Frontiers in Psychiatry, 14*, 1179677.

Meeus, W. (2011). The study of adolescent identity formation 2000–2010: A review of longitudinal research. *Journal of research on adolescence*, 21(1), 75-94.

Pum, K., Salama, R., Lin, R., Kirschmann, J. M., Johnston, C. A., & Hendel, K. R. (2025). Combatting the Loneliness Epidemic Through Social Connectedness. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 15598276251359116.

Ragelienė, T. (2016). Links of adolescents identity development and relationship with peers: A systematic literature review. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 25(2), 97.

Rejaän, Z., van der Valk, I. E., & Branje, S. (2022). *The role of sense of belonging and family structure in adolescent adjustment*. *Journal of Research on Adolescence*, 32(4), 1354–1368

Ruan, Q. N., Shen, G. H., Wu, Y. W., Xu, D., & Yan, W. J. (2025). Linear self-acceptance and nonlinear social comparison: interacting influences on adolescent depression. *BMC psychiatry*, 25(1), 485.

Ruiz, W. D., & Yabut, H. J. (2024). Autonomy and identity: the role of two developmental tasks on adolescent's wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 15, 1309690.

Supke, M., Hahlweg, K., Job, A. K., & Schulz, W. (2025). Long term patterns and risk factors of loneliness in young adults from an 18-Year longitudinal study in Germany. *Scientific Reports*, 15(1), 24025.

### 3. ELFOGADÁS

(KÜLÖN FALKA, 2021)

#### I. A Külön falka, mint szerzői- és dokumentarista realista film

Kis Hajni 2021-es debütáló nagyjátékfilmje alkotása, a *Külön falka*, hamar meghódította a nézőket és a kritikusokat egyaránt. Ez nem is csoda, hiszen Kis Hajni már korábbi kisjátékfilmjeivel is bizonyította,<sup>1</sup> hogy remekül ismeri a magyar film hagyományait, és ami nagyon fontos, hogy érti is azt, amit maga körül lát. A szociális érzékenység nagy erény egy tudatos szerzői filmesnél, és Kis Hajni már az első mozifilmjével rátért egy nehezen járható, de mégis nagyon érdekes útra. Világunk kavargását a dokumentarista realizmus eszköztárával képezte le.<sup>2</sup>

A magyar filmes hagyományban külön helye van ennek a műfaji struktúrának. Leginkább az 1970-es és 1980-as évek nagy filmes hulláma, az új-érékenység aknáztta ki ezt a terepet.<sup>3</sup> Ennek a korszaknak az alkotói (Tarr Béla, Gothár Péter, Xantus János, Bódy Gábor, Jeles András stb.) tudatosan igyekeztek magukat leválasztani a korábbi politikai színezettel átitatott mozifilmek hadáról, és egyben a filmidővel kísérletező posztmodernről is, és a fókusz a nagy egészről átfordították az egyénre.<sup>4</sup> Leginkább az angol újhullám, a „free cinema”,<sup>5</sup> majd a nyomában kialakuló újhullám tett rájuk nagyobb hatást. Direkt a mindennapokat, az unalmasnak tűnő apró történeteket, a mikrodrámákat vitték színre, és szinte mindig a kisemberek, az álmodozó fiatalok, vagy a hétköznapi életbe belefásult átlagemberek szemszögéből. Mindkét nagy hívószó: a dokumentarizmus és a realizmus is az alapvető eszközkészletük két legfontosabb része volt. Eredeti helyszínek, természetes fények és kameramozgások, dokumentumfilm-jelleg, sokszor amatőr színészek. Sok akkor készült film ma is mérvadónak számít a hasonló szerzői filmek indulásakor.<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup> Vö.: Tóth Menyhért: Mindent apámról. Filmtett, 2021. (<https://filmtett.ro/cikk/mindent-apamrol-kulon-falka-kritika>)

<sup>2</sup> Vö.: Varga Balázs: A kortárs magyar film mint kutatási probléma. Metropolis, 2011/03. (<https://metropolis.org.hu/a-kortars-magyar-film-mint-kutatasi-problema-1>)

<sup>3</sup> Vö.: Szilágyi Ákos: Az „új érzékenység” határai. Az elmesélt én. Filmvilág, 1985/július. ([https://www.filmvilag.hu/xista\\_frame.php?cikk\\_id=6068](https://www.filmvilag.hu/xista_frame.php?cikk_id=6068))

<sup>4</sup> Vö.: Meleg Gábor: Egy pszeudo-irányzat. Közelítések az új érzékenység filmjeihez. Metropolis, 2010/4.

<sup>5</sup> Vö.: Vincze Teréz: Filmtörténet tizennégy részben (XI.). Vissza a valósághoz (II.) – Az angol free cinema és az angol újhullám. Filmtett, 2002. (<https://filmtett.ro/cikk/filmtortenet-vissza-a-valosaghoz-ii-az-angol-free-cinema-es-az-angol-ujhullam>)

<sup>6</sup> Vö.: Gelencsér Gábor: Csend és kiáltvány. A fikciós dokumentarista forma hagyománya. Apertúra, 2013/tavaszi. (<https://www.apertura.hu/2013/tavasz/gelencser-csend-es-kialtvany-a-fikcios-dokumentarista-forma-hagyomanya/>).

A Külön falka így nemcsak témaválasztásában, de színrevitelében is illeszkedik ebbe a hagyományba.<sup>7</sup> A kamera olyan terepeken kíséri végig a szereplőket, amelyek nagyon ismerősek lehetnek bárkinek, aki Közép-Kelet Európában él: panelrengetegek, megszokott lépcsőházak, tompa fények a folyosókon, rozsdás korlátok, öreg fák a parkokban, paneljátzóterek, külvárosi klubok, éjjelnappali falatozók, körjáratok. A dokumentarista (már-már szociografikus) elemek szinte észrevétlenül siklanak bele a fikcióba.<sup>8</sup> A történet két szálon kezd el futni: Tibor, a kidobó alakja az egyik oldalon, Niki, a nagyszüleiivel élő tinédzser lány a másik oldalon. Ők valójában összetartoznak, csak már régen elsodródta egymástól. Tibor börtönviselt, csak kidobóként kap munkát. Próbálja összeszedni magát, pénzt gyűjteni, hogy elköltözhessen a testvérétől. Niki bonyolult családi viszonyok közt kénytelen felnőni. Apját rég nem látta, anyja meghalt egy balesetben, amit az apja okozott. Amikor Tibor egy régi betétkönyvét keresve újra felbukkan, akaratán kívül elindít valamit, és az eddig megszokott családjegységek hamar széthullani látszanak.

Kis Hajni autentikus módokat választ a témája feldolgozására. Sokszor használ kézikamerát, nem világít túl semmit, használja a természetes fényeket, a helyszínek adottságait.<sup>9</sup> De alkalmazkodik is a jelenetek tematikájához, például, amikor Niki az apját keresi, a kamera egészen rejtőzködő szögeket vesz fel, mintha a bujkáló kislány szemszögét venné át. Néha hosszú beállításokkal is operál, így a film formanyelve két nyomvonalat követ: egyszerre dokumentarista/realista és lírai. Előbbit a miliőábrázolás, a hétköznapiak leírása, a kapcsolatok csendes mivolta és az életszerűség kívánja meg. A líraiság pedig apró dolgokban érhető tetten, a kamera elidőzik egy-egy dolgon: fák göcsörtös törzsén, lombokon átszűrődő napsugáron, a diszkó fényeiben, arcokon, egy falevél erezetén, egy bogár sétáján a fűvön. Megképződik a filmtérben egyfajta poétikával átítatott realizmus, amelynek fő tengelyén az apa-lánya kapcsolat áll.

## II. Apa és lánya – hiányzó kötelékek, beforratlan sebek

Ha a filmrevitel és a stílus a film egyik nagy erénye, akkor a nagyon árnyalt és problémás apa-lánya kapcsolat a másik. Tibor évek óta nem tartja a kapcsolatot a lányával, és nem is venné fel újra az apa szerepét, ha a lány nem koslatna utána. Valójában a film középpontja e köré, az újjáépülő kapcsolati dinamika köré szerveződik.

<sup>7</sup> Vö.: Nagy Réka Sára: Körkörös romok. A magyar film és a rendszerváltás. Metropolis, 2010/4.

<sup>8</sup> Vö.: Gerencsér Gábor: Átkötések. Apertúra, 2008. nyár. (<https://www.apertura.hu/2008/nyar/gelencser-atkotesek/>)

<sup>9</sup> Vö.: Várkonyi Zsolt: Ketten a világ ellen – Kritika a Külön falka című filmről. Kortársonline, 2021. (<https://kortarsonline.hu/aktual/kulon-falka.html>)



A kislány, Niki, éppen serdülő korban van, és számos problémát teremt maga körül az iskolában, otthon, és igazából bárhol a világban, amerre jár. Az anyja halott, az apja nincs ott, a nagyszülei igyekszenek felnevelni.<sup>10</sup> Niki joggal érzi, hogy a körülötte emelkedő családi szerepek bizonytalan lábakon állnak. A nagyszüleivel nem ért szót, túl nagy a távolság köztük. A családi dinamikában az apja és az anyja helyiértéke is üresen áll a történet kezdetén.<sup>11</sup> Ezeket a hiányokat volna hivatott betölteni a nagyanya és a nagyapa. Ezzel szemben Niki körül egy üres tér képződik meg (ha a gondoskodás és szeretet kettősére vetítjük ki a képet), amelyben nincsenek igazi érzelmi támaszok és kapcsolódási pontok.<sup>12</sup> Az anyja helyén lévő hiányt a nagyanyjának kellene kitölteni, az apja hiányát a nagyapjának kellene felvenni. Viszont a nagyapa magatehetetlen beteg, az ágyban fekszik, a nagymama ápolja, és folyamatosan felügyeli. Ezáltal minden családi dinamika, melynek a hiány kitöltésére kellene törekednie, másik irányba tolódik el. A nagymama gondoskodása Nikiről a beteg férjére összpontosul, akit kisgyerekként kell ápolnia, így hiába igyekszik, egyre inkább magára hagyja Nikit. A kislány ezáltal elveszíti gyermekkorát, és egy olyan felnőtt életet kell élnie, mely élet szabályrendszerének dekódolásához nincs meg a megfelelő belső érzelmi világa.<sup>13</sup> El is kezd egy sajátos védelmi rendszert kialakítani, hogy ne kelljen ezekkel a rideg tényekkel szembesülnie: egyfolytában hazudozik, csavarog, a barátnőjével egy külön világot építenek (bizonyos szempontból egy cinkosságon alapuló „külön falka” a két lány barátsága is). Niki a hétköznapi kegyetlenségének narratíváját folyamatosan felülírja ártatlannak tűnő hazugságaival: teremtett világában az anyja egy menő északi synthpop-banda énekes, aki világ körüli turnén van, az apja pedig offshore cégekben pénzt mosó, fehérgejzír bűnöző, aki szökésben van a törvény elől a Kajmán-szigeteken. Niki viselkedése valószínűleg azt a benne kavargó hiányállapotot<sup>14</sup> képezi le, amely egy soha meg nem élt gyermekkorból, és a gondoskodás és a vágyott szülői szeretet megfoghatatlanságából fakad.<sup>15</sup> Talán ez az alapvető traumája indítja útnak azon az estén, amikor az apja nyomait kutatja a budapesti éjszakában.

Apa és lánya a diszkóban történt verekedés után találkoznak újra egymással sok év után. Az egyik első, amit a kislány lát az apjából az az, hogy brutálisan bántalmazza a klub egyik vendégét, aki rátámadt. Így a kapcsolatuk újraélesztésének már az első kísérlete is ambivalens

---

<sup>10</sup> Vö.: Hámos Eszter: Kötődésmélethez régen és ma. Konceptiók, kutatás, módszerek és klinikai vonatkozások Bowlbytól napjainkig. Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar. Budapest, 2014. 42.

<sup>11</sup> Vö.: Fónagy Péter: A kötődés generációs átvitele: egy új elmélet. Thalassa, 2003/2-3. 83-106.

<sup>12</sup> Vö.: Paul H. Ornstein: Bálint Mihály egykor és most. Thalassa, 2010/3. 5-16.

<sup>13</sup> Vö.: John Byng-Hall: A parentifikáció jelentősége és hatása a családterápiára (összefoglaló). (<https://www.csaladterapia.hu/content/john-byng-hall-parentifik%C3%A1ci%C3%B3-jelent%C5%91s%C3%A9ge-%C3%A9s-hat%C3%A1sa-csal%C3%A1dter%C3%A1pi%C3%A1ra>).

<sup>14</sup> Bálint Mihály pszichoanalitikus fogalmára utalva.

<sup>15</sup> Vö.: Fónagy Péter: A kötődés generációs átvitele: egy új elmélet. Thalassa, 2003/2-3. 83-106.

érzéseket kelthet Nikiben.<sup>16</sup> Valószínűleg a kíváncsiság és félelem, bizalmatlanság és szeretetvágy bináris ellentétpárjai közt kering az érzelmi világa, hogyha az apjára néz. Míg a kislány vár valamit, nyitottságot, nagyjából egy „tabula rasa” pillanat lehetőségét, addig Tibor nem igazán tudja, hogy mit kellene lépni. Nem volt sosem igazán apa, újbóli találkozássukkor jobbnak is érzi menekülni, bármerre, ahol egérutat sejt, de aztán mégis visszatér. Innen már valószínűleg tudja, hogy valamilyen formában újra részese lesz a lánya életének.

Filmnyelvileg nagyon izgalmas, ahogy Tibor és Niki kapcsolata ismét épülni kezd. Minimalista dialógusok, hosszú, mély csendek, csontig hatoló nézések és ösztönös mozdulatok uralják ezt az apa-lánya világot.<sup>17</sup> Nem elmagyarázni akarják a másiknak, hogy milyenek, hanem felvillantanak néhány apróságot, melyek többletjelentéssel bírnak (először északi synthpop-zenét és Scootert, majd apró titkokat és gesztusokat), és a folyamatos találkozásaik által kezdenek egyre inkább nyitni az érzelmi kapcsolódásra. Minden közös jelenetük telitalálat: kezdve az üres diszkóval, ahol egymásra licitálnak kedvenc zenéikkel; a puccos fogadás, ahol Tibor ajtónállóként dolgozik; az, ahogy a fa két oldalán ülve Tibor elmeséli a balesetet, amelyben Niki anyja meghalt; vagy Tibor a nagy „menekülési” kísérlete az igazságszolgáltatás elől, mely gyorsan átfordul valami mássá; és végül a finálé, mely úgy tud katarikus lenni, hogy közben mély fájdalom járja át az egészet. És a zárlat érzelmi töltete abban rejlik, hogy nem ítél el senkit, nem válik didaktikussá, csak leír egy utat, melynek a végén mindkét főszereplőnek meg kell tanulnia, hogy minden nagy elvárás nélkül legyen képes elfogadni a másikat.

### III. Harcos apa – antiszociális férfi?

A Külön falka összetett családindinamikai modelljén belül a legérdekesebb és legjobban kidolgozott szereplő Tibor. A férfi karaktere egyszerre lehet elemezhető pszichológiai és szociológiai síkon is. Szociológiailag abból a szempontból, hogy tökéletesen testesíti meg a 21. századi kallódó, peremvidékre sodródott, közép-európai férfi identitást. Pszichológiailag pedig azért érdekes, mert nehéz eldönteni, hogy Tibor vajon patológiás eset vagy inkább traumatizált és szorongó.

Mindkét elemzési szempontot tökéletesen kiszolgálja és alátámasztja a realizmus, mint filmes eszköz: nem magyaráz, nem ítélkezik, nem tanít, hanem egyszerűen csak rámutat

---

<sup>16</sup> Vö.: Gergely Görgy - John S. Watson: A szülői érzelmi tükröződés szociális biofeedback modellje. *Thalassa*, 1998/1. 56-105.

<sup>17</sup> Vö.: Varga Ákos: Zsánerek útvesztőjében. Műfajok és műfaji elemek a kortárs magyar filmekben. Apertúra, 2016. nyár. (<https://www.apertura.hu/2016/nyar/varga-zsanerek-utvesztobenmufajok-es-mufaji-elemek-a-kortars-magyar-filmben/>)

valamire, aztán bemutatja a működését, és végül hagyja az egészet tovább menni, anélkül, hogy erkölcsi példázattá forduljon át. Ezzel utat nyit a megértés és a finom olvasatok felé.

Ha szociológiailag nézzük, Tibor karakteréből egy identitás, és főleg annak válsága rajzolódik ki. A 2020-as évekre, minden átalakulóban van. Hiába élnek még mindig szocialista panelblokkokban az emberek, már nem tudnak azonosulni azokkal a szerepekkel, melyeket a társadalom kínál a számukra. Ez hatványozottan igaz a férfiakra, a klasszikus szocialista-közép-európai-dolgozó-családfenntartó szerepkör és identitás gyakorlatilag megszűnik, és még nincs semmi, ami pótolni tudná a helyét. Úr keletkezik a férfi identitáson, mely a peremvidéken élőket ugyanúgy sújtja, mint a középosztályt.<sup>18</sup> Tibor annak a jelképe, ahogy egy egész társadalmi szegmens erőszakkal és meg nem értéssel viszonyul ahhoz, hogy változik a világ, és telik folyamatosan az idő. Ez Tibort is egyre kintebb sodorja a társadalomból, és egyre távolabb a lányától. A megoldás egy tanulási folyamat lenne, melynek a végén képes lenne dekódolni az új világ megváltozott paramétereit. Ezt viszont Tibor személyisége nem engedi.<sup>19</sup>

Nehéz lenne egyértelműen kategóriába rakni Tibort, a karaktere túl sok kérdést vet fel. Erőszakos, impulzív, nem tiszteli a társadalmi normákat, nem tűnik empátikusnak. Viszont vannak olyan tulajdonságai, melyek alapján sokkal inkább szorongónak vagy frusztrálnak tűnik, nem patológiásnak. Egészen specifikusnak látszik a lányával való kapcsolata, mely olybá tűnik, hogy kettészakíthatja érzelmi világát. Egyfelől léteznie kell a férfiak világában, ahol csak az erő nyelven tud kommunikálni (kidobók, bűnözők, állatias főnökök, kocsmák, éjszakai élet, és hajléktalan szállók közt vergődik), de másfelől érzi, hogy valamiféle gyöngédséggel kellene viseltetnie a lánya iránt, ahonnan a számára megfoghatatlan dolgok eredeznének (nagymama, iskolai szabályok, érzelmek, Niki anyjának hiánya). A minden más ember felé mutatott érzelmi üresség közepette a lánya iránt felébredő gyöngédsége lesz az egyetlen, ami átjut a falakon, amit Tibor maga köré emelt. Tibor karaktere viszont elkerülhetetlenül halad a tragédia felé, mert csak a férfi dominancia erőnyelven képes a világ felé fordulni. Alapélménye a düh, mivel egy olyan világhoz szocializálódott, ahol egy férfinak nem szabad félni, sírni vagy mély érzelmeket megélni. Helyette magabiztosságot és erőt kell sugározni.<sup>20</sup> Tibor zord külseje jól reprezentálja ezt a maskulin férfiideált: tetoválások, leharcolt ábrázat, testi torzulások és

---

<sup>18</sup> Vö.: Hadas Miklós: A hegemon maskulinitás szociológiai konstrukciói. Férfikutatások a tudományos normalizálódás útján. Replika 69. szám, 2009. 27-41.

<sup>19</sup> Vö.: Mary Target: A kötődés reprezentációja súlyos személyiségzavarban szenvedő betegeknél. Thalassa, 1998/1. 44-55.

<sup>20</sup> Vö.: Hadas Miklós: A hegemon maskulinitás szociológiai konstrukciói. Férfikutatások a tudományos normalizálódás útján. Replika 69. szám, 2009. 27-41.

sebek. A teste szinte már kristevai abjekt,<sup>21</sup> és egyben olyan férfikép, amely egy régebbi világhoz kapcsolódik, amelynek a szabályrendszerei már szakadozni látszanak. A film egyik legnagyobb ereje pedig abban rejlik, ahogy megmutatja őt, de nem ítélkezik felette. Tibor nem gonosz, de erőszakos bűnelkövető, és az egyetlen lehetőség számára a lánya iránt érzett szeretete lehetne, amit viszont nem képes megélni (mert nem is tanult soha olyat, hogy van szeretet)<sup>22</sup>, ez a főhős válsága, és a főhős tragédiája, mely annyira torokszorító és valóságos, hogy bármelyik utcán szembejöhetne velünk.

#### IV. Zárás

A Külön falka egy különlegesen érzékeny és éleslátó film. Mind formanyelvi, mind lélektani szempontból tűpontos, és ugyanolyan kettősség uralja, mint a szereplőit. Egyszerre szabálykövető film (dokumentarista realizmus hagyományainak tisztelete és a karakterek pszichológiai megalapozottsága, amatőr színészek alkalmazása), másfelől szabályszegő alakzatokat mutat (líraiság beemelése, klisék elkerülése, zéró giccs), és ebben áll az igazi bátorsága, mely magasan a kortárs mezőny fölé emeli.

#### V. Kérdések a feldolgozáshoz

- Hogy érzed magad a film megtekintése után?
- Mi volt az a pillanat a filmben, amely a legjobban hatott rád érzelmileg?
- „Életszagúnak” tűnt a film? Együtt éreztél a szereplőkkel? Találkoztál már hasonló helyzetben élőkkal?
- Mit gondolsz Tiborról? Szerinted rossz ember, vagy csak rossz az önkifejezése?
- Mit gondolsz Nikiről? Miben befolyásolja az életét az, hogy a nagyszüleivel él?
- Szerinted újra lehet kezdeni egy kapcsolatot, ha valaki újra felbukkan az életedben?
- Miért nehéz kimutatni sokszor a szeretetet?
- Vajon Tibor képes lesz valaha bocsánatot kérni a lányától, és új útra terelni a kapcsolatukat?

---

<sup>21</sup> Julia Kristeva pszichoanalitikai-filozófiai elmélete szerint az az abjekt, mely a testtel kapcsolatos, mégis valamiért borzongást és viszolygást kelt, és a szubjektumot az én és nem-én közti liminális térbe taszítja.

<sup>22</sup> Vö.: Boda-Ujlaky Judit – Séra László: Gelotofóbia, érzelmi intelligencia és alexitímia. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 14, 2013/4. 297-321.

- Mit gondolsz a férfiak és az érzelmek viszonyáról? Szabad mutatnia egy férfinak, hogy sebezhető?
- Mit tanított a film a kapcsolatokról?
- Hogyan hatott rád teljes egészében? Valamit másképpen láatsz?

Film: Külön falka

Célcsoport: 18-25 éves korosztály

Létszám: 10 fő

Időkeret: 90 perc

### **Bevezetés**

Nagycsoportban: kiben milyen érzéseket keltett a film lezárása, hogyan zárulhatott volna másképp

#### **1. feladat**

1. rész: 2 csoportra osztva

1. kiscsoportban: a lány hogyan fejlődött/változott a történet során? Pozitív vagy negatív irányú fejlődés/változás

2. kiscsoportban: az apa hogyan fejlődött/változott a történet során? Pozitív vagy negatív irányú fejlődés/változás

2. rész: nagycsoportos megbeszélés a fejlődés/változás külső-belső motivációiról

**A csoportvezető tudatosítja a belső motiváció fontosságát, a magunk elé tűzött célok fontosságát, a megtorpanások jelentőségét**

#### **2. feladat**

1. rész: 2 kiscsoportban - milyen párhuzamokat fedeztek fel az apa és a lány sorsában, viselkedésében, jellemvonásaiban, reakcióiban?

2. rész: mutassák be a nagycsoportnak, a tagok reflektáljanak rá

**A csoportvezető tudatosítja az elfogadás és a lázadás jelenségeit, a környezetre adott egyéni reakciók fontosságát**

#### **3. feladat**

1. rész: nagycsoportban – milyen lesz a lány 10 év múlva, mit fog csinálni, mi lesz a munkája, milyen kapcsolata lesz az apjával, milyen lesz a párkapcsolata

**A csoportvezető tudatosítja, hogy az átélt élmények csak alapját adják a változásnak, a lényeg mindig az, hogy az egyén hogyan reagál ezekre az élményekre, hogyan tudja felhasználni azokat a fejlődésére**

### **Lezárás**

Dr. Molnár Edina

**Csoportfoglalkozás tervezet** – az elfogadásról Kis Hajni – **Külön falka** – Kissné Szekeres Ibolya

**A foglalkozás célja:**

1. **Az előítéletmentesség kialakítása a fiatalokban, a társadalom peremére szorultak helyzetének megértése, a sokféleség elfogadása.**

Mindannyian társadalomba, emberi kapcsolatok rendszerébe születünk. Azt feltételezik, hogy a családnak különösen fontos szerepe van a gyermek személyiségfejlődésére. De mi történik akkor, ha egy gyermek szülei nem tudják biztosítani a maslow-i piramis alapvető szükségleteit: a biztonságot, a feltétel nélküli szeretetet.

2. Tehet arról egy gyermek, hogy milyen családba születik és arról, hogy kik a szülei?
3. Az alapszükségletek hiányának egyenes következményei a **káosz, az impulzivitás és a magány.**

**A film feldolgozása:**

1. **Ráhangolódás:**

Milyen érzéseket váltott ki a film belőled: **düh, sajnálat, harag, szégyen, izgalom...**?

Miért ezt a címet kapta a film? Hol találkozunk falkával? Mi jellemző az állatok viselkedésére?

Mit jelent számodra a káosz szó és mi az ellentéte?

2. **A történetben milyen fordulópontokat fedezhetünk fel, melyek hatással vannak a szereplők életére és milyen irányba viszik a film cselekményét?**

**Telefonhívás? Cipővásárlás? Diszkó? Az apa, mint biztonsági őr? Iskolai verekedés? A tárgyalás? Autós menekülés?**

Mit tudunk meg a film szereplőiről? Milyen tulajdonságaik válnak számunkra nyilvánvalóvá?

Az apa karaktere milyen filmeket vagy irodalmi alkotásokat juttat eszedbe?

Látsz-e valamilyen párhuzamot az apa és lánya viselkedése között?

3. **Emberi kapcsolatok rendszerébe születünk és azok az emberek, akikkel találkozunk valamilyen módon hatással vannak ránk?**

Milyen hatással van az apa a lányára és a lány az apára?

Emlékeztek **Antoine de Saint-Exupéry: A kis herceg** című regényére?

Mit jelent a **megszelídítés** a regényben és felfedezhetünk-e hasonló megszelídítést a filmben? Ki szelídít meg kit?

4. Végül legyetek most ti filmforgatókönyvírók és képzeljétek el a lányt és az apát 10 évvel később. Pár mondatban foglaljátok össze, hogy szerintetek milyen emberré váltak?