



Buda Béla

POSITIVE PSYCHOLOGY AT THE MOVIES. USING FILMS TO BUILD VIRTUES AND CHARACTER STRENGTHS

Ryan M. Niemiec, Danny Wedding: Positive Psychology at the Movies. Using Films to Build Virtues and Character Strengths. 2008, Hogrefe (Hogrefe & Huber), Cambridge, (MA), Göttingen, 308 old. ISBN 978-0-88937-352-5

A szerzők az utóbbi évtizedben sajátos munkaterületet alakítottak maguknak, szisztematikusan vizsgálják a modern filmek alkalmazási lehetőségeit különböző pszichológiai célokra. Ezt a mai számítógépes adatbázisok lehetőségessé teszik. Egy előző könyvükben (*Wedding, Boyd, Niemiec: Movies and Mental Illness: Using films to understand psychopathology*, 2005) kb. 1200 olyan filmet értékelték, amelyek elmebetegségekről, viselkedészavarokról, terápiáról szólnak, és ezeket használták fel a segítő szakmákat tanulók számára oktatási segédanyagként. Most ez a könyvük más, talán önmagában is újszerű és izgalmas alkalmazást akar segíteni, kb. 1000 olyan filmet vizsgálnak, amelyek a pozitív pszichológia Peterson és Seligman által kialakított személyiségképét (2004) képesek illusztrálni. Tulajdonképpen ez a karakter fogalmát emeli ki, és hatféle erényt említ (bátorság, humanitás, transzcendencia, temperancia, igazságosság, illetve bölcsesség és tudás), amely egyenként 3–5 „erősségből”, mintegy karaktervonásból áll, és ezek együtt teszik lehetővé a lét pozitív működési állapotát, amely Peterson és Seligman szerint az életet örömtelivé, elkötelezetté és értelemteljessé teszi. Szerintük az erények és a lelki erősségek, pozitív jellemvonások dinamikus állapotok, amelyeket a személyiség az életfolyamatban értékek követésén át, mintegy megharcolva fejleszt ki és tart fenn magában. Érdekes módon ez a könyv most az identitás fogalmát a filmekkel kapcsolatosan nem használja, ez valószínűsíti, hogy a Peterson-Seligman kézikönyv sem, holott az identitásmunka, identitásdinamika konceptuális keretében ezt a karakterépítő folyamatot jól lehetne értelmezni.

A szerzők szerint az erények és az erősségek fejlődése összefügg felemelő élményekkel (elevation), amelyek az adott viselkedésmód sajátosságait és nehézségeit ábrázolják, átélhetővé teszik. A film a valóságot ábrázolja, sűrítetten, nagy ingerintenzitással, az egész személyiséget bevonva az élménybe. Fajlagosan a legtöbb információt közvetíti, mert mondanivalója nemcsak az esemény (plot) kontextusát adja, hanem azon át a társas lét különféle összetett kontextusait is, a benne lévő különféle implikált jelentésrétegeken át, emellett pedig személypercepció és azonosulási alkalmakat is nyújt. A film önmagában is képes felemelő hatást gyakorolni, hiszen ismételt felidéződik és a memórián, fantázián át hosszabb időn át gyakorol ránk befolyást, de különösen hatékony, ha megbeszéljük, vagy témája valami-

lyen foglalkozásban is előkerül. A szerzők szerint a filmek emberi értékgenerációs effektusát emberi problémamegoldásokhoz, megküzdési próbálkozásokhoz is lehet használni. A pozitív lélektan erényteóriája a szerzők szerint közvetlenül az önértékelés folyamatait érintheti. Emiatt a szerzők most nem csak didaktikus célokból foglalkoznak a filmekkel (ezt is teszik, hiszen a könyv függelékében összeállítanak egy teljes felsőoktatási kurzust, filmek segítségével, illetve a legmegragadóbb filmek jellegzetes klipp-adatait is közlik), a filmek pozitív lélektani üzeneteit a pszichoterápiában és a pszichológiai fejlesztésben használják fel. Mint az említett korábbi könyvük, ez is tematikus adattár a témák és a különböző hatáselemek szerint csoportosított filmekről, amelyeket pontozással osztályoznak is, továbbá megadják az Amerikai Filmintézet 2006-os szavazatát minden idők 100 legjobb filmjéről (1500 neves filmes szavazata alapján), többször utalva arra, hogy a nagy filmek elsősorban élménykvalitásaikkal emelkednek ki, és ezeket hozzák létre azok a filmes értékek (szereplők, rendezés, forgatókönyv, kameramunka stb.), amelyeket a filmes szakemberek minősíteni szoktak.

A könyv 12 fejezetben tárgyalja a 24 előnyös karaktervonást, általában egy-egy erényfajta fő fogalma alatt (tehát hat nagyobb részben). A 24 tulajdonság vagy a pszichológiában régóta ismert, vagy új, és szinte neologizmus a megszokott koncepcióanyaghoz képest. Általában mindegyik valamennyire követhető a szakirodalomban, a szerzők ezt általában meg is teszik, definiálják az illető tulajdonságot, bemutatják a rá vonatkozó pszichológiai kutatásokat, egy-egy ismert és jellegzetes film tartalmán át illusztrálják, majd megvizsgálják milyen társadalmi, kulturális vagy emberi körülmények segítik elő kialakulását (enablers), és melyek gátolják. Minden fogalomhoz külön, színezett háttérű keretes részben néhány tanácsot adnak az illető lelki készség gyakorlásához, fejlesztéséhez. Nem mindig világos az erősségek elkülönítése egymástól, illetve ha ez végre is hajtható, felvetődhet az olvasóban a külön értelmezés célja, haszna. Egy nagy erény az ismeret és a bölcsesség, ezek mint teljesítmények, készségkészletek és problémamegoldási eszközök ismertek a hagyományos lélektanban is. Külön szerepel azonban ezeken belül a prudencia, amely egyfajta előrelátást, körültekintést, megfontoltságot jelent, valamint ugyancsak a bölcsesség és az ismeret kategóriájában említik a perspektívát, amely valamiféle jövőre vetített helyzetelemzést és viszonyulásmódot fejez ki. Az egyes meghatározások a fogalmi keretektől kiolvashatók, ám az ilyen nagyon összetett elemek általában éppen a kutatási megalapozottságuk hiányával tűnnek fel, mert bizonyos erősségek ugyanis akár önmagukban, akár alkalmazásaikban is már sok kutatásra támaszkodhatnak. Ilyen a humanitás (humanity – humanizmus? – emberiség?), ennek része a szeretet képessége, a kedvesség és a szociális intelligencia, ezek a pozitív pszichológiában vizsgált tényezők, ugyanúgy, mint a „temperance”, a mértékletesség kategóriájában tárgyalt megbocsátási készség (forgiveness), alázatosság, önszabályozási (önuralmi?) képesség, vagy az említett prudencia. A prudencia kapcsán érdemes megemlíteni, hogy itt a fő példa a *Miss Daisy sofőrje* című kedves film, de a szerzők ide sorolják a 2006-ban kijött *Királynőt* is, talán azért, mert

Diana hercegnő halálának eseményeit a királyi családban és a brit közéletben ez a film különösen sokrétű összefüggéshálóban mutatja be, és itt a „prudencia” a királynő részéről csak fokozatosan alakult ki, az emberek reakcióinak láttán. Az *Amelie csodálatos élete* viszont a kedvesség (kindness) és a szociális intelligencia példája.

Az erősségek között „erős” kategória a kíváncsiság és a kreativitás, viszont bizonytalanabb, a bölcsességen és az ismereteken belül a másik csoport, a nyíltság (open-mindedness), a tanulás szeretete vagy a perspektíva. Érdekes az igazságosság erénye, ezen belül a polgári tudat (citizenship), a „fairness”, illetve a vezetés képessége. A bátorság erényén belül jól megragadható az egyik csoport a különböző karakterológiák és személyiséglélektani tipológiák nyomán, a vitalitás és a kitartás, viszont bizonyos fokig „fuzzy” „bravery”, ami a „courage” fogalmával szemben valamiféle merészséget, kiállást, vállalási következetességet jelent. Érdekes a transzcendencia kategóriája, ezen az erényen belül az erősségek három csoportja található, a szépség és kiválóság értékelése, továbbá a hála képessége (nem eléggé meggyőző itt a társítás), míg a másik két csoportban egyik a remény és a humor, másik a spiritualitás. A humor, mint szociális intelligencia és megküzdési képesség ismert, a reménység, mint sajátos optimizmus (a pozitív pszichológiát megalapozó Seligman kifejezésével: tanult optimizmus) ugyancsak nagy empirikus bázison értelmezhető. A spiritualitásból nem válik külön eléggé a hit, holott inkább ez (és a vallások esetében a hozzá kapcsolódó rítusok és emberi találkozások rendszere) bizonyul hatékony integratív erőnek. A reménynek is valamilyen hit kontextusában van értelme. Minden erény vagy erősség esetében a szerzők szólnak az illető jelenség túlhajtott vagy kóros változatáról, lélektani antitéziséről is (amiről ugyancsak szólnak néha filmek), hogy ezzel is segítsék az értelmezést.

A remény esetében azért lett volna jó specifikusabban fogalmazni, éppen az önszorongás és a terápia vonatkozásában, mert e téren sok a félreértés és félreértelmezés. A legkülönbözőbb csodagyógymódok és alternatív gyakorlatok utolsó érvként mindig azt húzzák elő, hogy ha ígért előnyös hatásaik nem is bizonyíthatók, a betegeknek, bajban lévőknek legalább reményt adnak. A passzív remény inkább becsapás (ilyen értelemben reményt ad a bankkölcsön vagy a biztosítási szerződés, amelynek apró betűs köteleit nem vesszük észre...), a pozitív lélektani remény inkább az önhatékonyság, és a racionális alkalmazkodás, a belső kontrollfókusz mellett lehet előnyös, valódi „strength”, vagyis erő. A remény példája is mutatja, hogy a szerzők végül is csak a pozitív pszichológia határáig viszik a Peterson és Seligman által leírt fogalmak eszmetörténeti elemzését, a lélektan többi hagyományos ágának, de különösen a pszichoterápiás elméleteknek területeire ritkán térnek ki. Ez önmagában a két szerzőnek nem is róható fel, ők ugyanis fogalmazásmódjukban óvatosak, ők nem teljes teorémát vagy tudományos szintézist ígérnek, hanem szemléletet akarnak kialakítani, számolnak azzal, hogy a filmélmény túl komplex ahhoz, hogy minden vonatkozás a megmozgatott lélektani faktorokat illetően kimerítően magyarázható lenne.

A kötetben éppen az a revelációszerű, hogy a filmek én-releváns és önfejlesztő felfogásához nyújtanak sajátos keretet, amely olyan új pszichológiában gyökerezik, amely mégiscsak kapcsolható a tudományos lélektanhoz is. A pozitív pszichológia nagy értéke, hogy a kulturális hagyomány és a mindennapi tudat és a hétköznapi „szociálpszichológia” élményszintjeinek megfogalmazását, kognitív és kommunikatív kezelését, továbbá introspektív elemzését és felhasználását teszi lehetővé. A lélektan eddig ezt a területet teljesen elhanyagolta, máig is hordozza a behaviorizmus dehumanizáló gögjét, amely szerint minden tudati konstrukció, önértelmezés vagy „életteória” hamis tudat, ideológia, illetve (most már pszichoanalitikus módon szólva) valamilyen énvédő vagy önfelmentő célt szolgál. Évtizedek óta perifériára szorult a „naiv pszichológus” metaforája, amely most kezd megerősítést nyerni a csecsemők kognitív világkonstrukciónak, vagy a mentalizáció jelentőségének új adatai nyomán. Ma tehát felértékelődnek a hétköznapi kognitív rendszerben a viselkedést vezérlő, és ezzel kapcsolatosan a kommunikációban felhasználható tudattartalmak, hiszen ezekben tágabb (kulturális) és szűkebb (közösségi és relációs) konszenzusok vannak.

Niemiec és Wedding könyve mindehhez nagyon sok anyagot biztosít. A legérdekesebbek benne azok a szövegrészek, amelyek a filmekről szólnak. Ezek kifejezik a szerzők filmes gondolkodásmódját, a feltétlen tiszteletet és elismerést korunk e jellegzetes művészete iránt. A könyv mindenkinek ajánlható olvasmány, aki emberekkel foglalkozik, különösen aki viselkedéskorrekciót vagy pszichológiai fejlesztést végez, esetleg nevel, vagy akár prevenciós munkát végez. Nálunk a könyv remélhetően különös visszhangra talál, hiszen a filmek pszichiátriai, illetve pszichoterápiás felhasználásával sokan próbálkoztak, és jellegzetes „toposz” a filmek mélylélektani vizsgálata is.