

Tartalom

Bevezetés

Mesék és mítoszok, álmok és filmek	13
A film az életben és az élet filmje	15
Gyakorlati játékfilm-terápia	16
A film mint gyógyír és segítség	17
A film mint meditáció	19
A való világ és a filmek világa	20
Képek, tudás, könyv és film	23
Mozi receptre	24
Gyógyító képsorok	27
Az élet forgatókönyve	29
A tizenkét életszínpad – életprincípium – a filmekben	30

A tizenkét életszínpad

A sors törvényei	33
Az életszínpadok játékszabályai	34
Hogyan nézzünk filmet?	35
Ráhangelődés	36
Hogyan juthatunk hozzá a filmekhez?	36
Az élet játéka az idővel	37

A tizenkét életszínpad és filmjei

1. életszínpad: Harci szellem és tetterő	57
<i>Az 1. életszínpad filmjei</i>	62
2. életszínpad: Belső és külső gazdagság, érték és önértékelés	79
<i>A 2. életszínpad filmjei</i>	84
3. életszínpad: Rugalmasság és kommunikáció	101
<i>A 3. életszínpad filmjei</i>	105

4. életszínpad: Lelki gyökerek, érzések és család	117
<i>A 4. életszínpad filmjei</i>	121
5. életszínpad: Kreativitás és önmegvalósítás	151
<i>Az 5. életszínpad filmjei</i>	155
6. életszínpad: Alkalmazkodás; a belső és külső adottságok kihasználása	181
<i>A 6. életszínpad filmjei</i>	186
7. életszínpad: Szerelem, szeretet, párkapcsolat és harmónia	197
<i>A 7. életszínpad filmjei</i>	203
8. életszínpad: Mulandóság, változás és az élet felszólítása a fejlődésre	247
<i>A 8. életszínpad filmjei</i>	251
9. életszínpad: Az értelem megtalálása, belső fejlődés és kiteljesedés	275
<i>A 9. életszínpad filmjei</i>	279
10. életszínpad: Találkozás a sors törvényeivel	291
<i>A 10. életszínpad filmjei</i>	296
11. életszínpad: Belső lényünk felszabadítása	317
<i>A 11. életszínpad filmjei</i>	320
12. életszínpad: Ösbizalom és a sors feltétel nélküli elfogadása	343
<i>A 12. életszínpad filmjei</i>	347

Utószó

A végben benne van a kezdet	359
Az élet egy film	361
A könyvben megemlített filmek listája ábécérendben, magyar címek szerint	363
A könyvben megemlített filmek listája ábécérendben, eredeti címük szerint	365
A könyvben előforduló filmek listája életszínpadonként	368

BEVEZETÉS

Az élet igazolja Hérakleitosz mondását: panta rhei – minden folyik. Kettőnk életére ez különösen érvényes. Sok változás során sok minden maradt áramlásban. Mi más lenne a film, mint áramló képek sorozata, amelyek végigkísérték az életünket és elvarázsoltak bennünket? A filmek azok közé a dolgok közé tartoznak, amelyek mindig összekötöttek és továbbra is összekötnek bennünket Margittal, első feleségemmel. Harminc év elteltével ez vezetett e könyv megszületéséhez.

Bár már meglehetősen előrehaladtunk életünk második felében, hűek maradtunk a játékfilmekhez, és azok is hozzánk. Vörös fonalként húzódnak végig az életünkön, és a közvetítésünk révén sok páciensnek és szemináriumi résztvevőnek is vezérfonalává váltak. A filmek szerepet játszottak életünk alakulásában – néha befolyásolták és meg is változtatták. A sok szép óra mellett felismeréseket is köszönhetünk nekik, amelyek képekben gazdag, izgalmas és szép utakon jutottak el hozzánk.

Égészen új tapasztalat volt sok évtizednyi siker és számos bestseller után, hogy a német kiadó nem volt lelkes az életünk filmjeiről szóló könyv hallatán. Megdöbrentünk és elcsodálkoztunk. Soha nem kutattunk még ennyire lelkesen és hosszan egy könyv kapcsán, valóban gyakorlati megközelítéssel, egy egész életen át. Ezért is van, hogy olyan szívesen írom ezt a bevezetőt, hiszen megélhettem a közös munka során, hogy kettőnk értelmezései kiegészítik egymást, és összekapcsolódnak. Van olyan rész, amelyet teljes egészében Margit írt, van olyan, amelyet én, de a legtöbbet közösen.

Platón elképzelése, miszerint minden dolog mögött egy idea áll, egész életünket meghatározta. Az életprincípiumokat – amelyek mint mélyebb rend minden történés háttérében megtalálhatók – ebben a könyvben életszínpadoknak hívjuk. A filmek valóban különböző síkokat érintenek, és aki elég sokra odafigyel, többet profitál a művekből. Lehet filmtankönyvként is használni a könyvet az életprincípiumok, az archetípusok és az ősprincípiumok megismeréséhez. Még akinek nincs is ilyen szándéka, az sem fogja elkerülni, hogy – mintegy mellékesen – bizonyos sejtései támadjanak a valóságnak e mélyebb és ősi síkjaival.

Hollywood ma a film szó szinonimája lett – jó és rossz filmeké egyaránt. Ezért választottuk a Hollywood-terápia címet. Valójában a bemutatott filmek közül több is van, amelyik máshonnan és más forrásból származik, de sok ember számára, így nekünk is, személyes kapcsolatunk a filmekkel Hollywooddal

kezdődött. Én is úgy jártam, mint Harrison Ford: a *Bambi** című Disney-film már gyerekkoromban befolyásolta a világgépemet. Messze ez volt a legszomorúbb, amit egy polgári család féltett gyerekeként addig megéltem, és soha többé nem akartam átélni ilyen szörnyűséget. Bár a film mélyen felkavart, a mozi mint olyan soha többé nem engedett el – egyébként az állatok és a társadalom elesettjei iránti gondoskodás vágya sem. Moziba menni mindig fontos volt számomra, és Margitnak is. A történetünk ebben az értelemben már sokkal régebben elkezdődött, mint mielőtt találkoztunk. Ez a könyv ennek a közös vonzalomnak a testet öltése.

Ha visszatekintek a történetünkre, Margitéra és az enyémmre – amelynek intenzív szakasza egy negyed évszázadot ölelt fel –, a könyvek mindig is összekötöttek bennünket. De sokkal többet beszélgettünk és vitatkoztunk filmekről, vagyis az élő képeskönyvekről. Egy képregényen keresztül ismerkedtünk meg. Ez életem meséje volt: Habakukk és Hibbelig – amelyet inkább megálmodtam, mint megírtam. Annak idején Margit lektorálta, és otthont is talált neki egy kiadónál.

A filmek a mi szemünkben az új mesék, amelyek ma a lelki minták és archetípusok legfontosabb forrásai, miután a legtöbb ember elveszítette vagy legalábbis elhanyagolta a kapcsolatot saját kultúrája mítoszaival és meséivel. Pszichoszomatikus munkánk megmutatta – minél idősebbek lettünk, annál világosabban –, milyen égetően szükségünk van erre a lelki táplálékra. Számunkra a filmek tehát sokkal többet jelentenek pusztán szórakozásnál, bár nyilván felületes figyelemelterelésre is szolgálhatnak. De fel is tudnak emelni bennünket, és, akárcsak a mesék, egyfajta magasabb pszichológiát ajándékozhatnak a lelkünknek. A filmek természetesen mélypszichológiát is közvetítenek, és tájékozódási pontot jelenthetnek lelki zavarok esetén.

Ezért tartjuk fontosnak ezt a könyvet, és nagy örömmel nyújtjuk át. Teljes egészében mi állítottuk össze, barátok segítségével, és ez új kihívás volt. Nagyszerű érzés, hogy átadhatjuk Önnek – a lélek képnélvén neked –, és kíséroid lehetünk életed forgatókönyvének keresésében.

* *Az olvasó a filmek első előfordulásánál találja meg az eredeti címet, a továbbiakban csak magyarul hivatkozunk rájuk. Kivétel ezalól a könyv 2. része, ahol az elemzések-nél mind az eredeti, mind a magyar címet közöljük. Álló betűkkel a nem hivatalos magyar címet jelöljük, azaz ha a filmnek nincs Magyarországon ismert, elfogadott címe – a szerk.*

Mesék és mítoszok, álmok és filmek

A legtöbb modern ember nemcsak a meséit és mítoszait vesztette el, hanem már az álmaira sem igazán emlékszik. Így a filmeknek át kellett venniük az álmok szerepét is. Régen az álmokat igaznak és fontosnak tartották, amelyek megtermékenyítették az életet. Ez ma nagyon hiányzik. Valódi áldás, hogy a filmek hasonlóan valóságossá váltak a számunkra, mint korábban az álmok. Amíg álmodunk, az álom tűnik a valóságnak; miközben filmet nézünk, az is valóságos, mert belemerülünk a képi világába, és a film is visszhangra talál belső lélek-kép világunkban. A megfelelő film a megfelelő pillanatban segíthet feldolgozni a múltat, és felismerni, kik voltunk, hogy ezzel sok problémás helyzetet megoldjunk.

A film abban is segíthet, hogy ismét élettel töltjük meg az álmainkat, és vetítövásznonra fessük a jövőt: formát és szerkezetet adjunk neki, önmagunknak pedig reményt, célt és értelmet. A film segítségével megélhetjük, hogy kik lehetnénk, ha mernénk követni az üzenetét, a szívünkbe fogadnánk, és engednénk, hogy megérintse a lelkünket. Csodálatos mágiája révén az adott pillanatba helyez bennünket, és segít abban, hogy élvezhessük a jelent.

Ahogy az álmok minden éjjel rendbehozzák és rendben tartják a lélek-kép világot, esténként a filmek is hasonló feladatot tölthetnek be. Egy felemelő film után kétségkívül szebb éjszakánk lehet, mint egy rossz hangulatú televíziós vita vagy egy lealacsonyító tehetségkutató után. A filmek ezért nagyon fontos szerepet játszhatnak (és kell is játszaniuk) a lélek higiéniája területén.

Sigmund Freud felismerte, hogy az álom a tudattalan felé vezető királyi út. Carl Gustav Jung az álmokban látta a mítoszhoz és a valláshoz vezető utat. A filmek mindkettővel összeköthetnek. A modern világnak – amely fokozatosan elveszíti a kapcsolatot a vallással, és bár civilizációnak tartja magát, de már nem ápolja a kultúrát – nagyobb szüksége van a filmekre, mint ahogy valaha álmodta. Mindenekelőtt azért, mert a vallással együtt az élet értelme is elvész, ami olyan betegségképekben nyilvánul meg, mint a kiégés, a depresszió vagy különféle szorongásos szindrómák. Sokak számára a film ma az egyetlen lehetőség az élet értelmének megtalálására.

A filmek élettörténeteket és életmintákat, archetípusokat és életprincípiumokat mutatnak be. Egyáltalán nem volt nehéz mind a tizenkét nagy életszínpadhoz néznivalót találni. Épp ellenkezőleg: ha ez a könyv sok szívet és lelket megérint, már elegendő anyagunk és témánk van az újabbakhoz. Csak a betegségképekhez és azok megoldásához ajánlott filmek megtöltenének egy egész kötetet. A me-

sékhez, mítoszokhoz és archetípusokhoz kapcsolódó filmek játszi könnyedséggel tennének ki egy harmadikat, a fejlődési krízisek és életfordulók egy negyediket és így tovább. Hogy elkészülnek-e a következő könyvek, arra a válasz az olvasók, vagyis a ti kezetekben van.

Amikor összekapcsoljuk ezeket a mintákat a lelkünk világával, a lényünk mélyén érintenek meg, és beindulhat a fejlődés, önismeretre tehetünk szert. A kilencedik életszínpadon ismét megtalálhatjuk az élet értelmét, és közelebb juthatunk egy teljesebb élethez, ahogy azt Krisztus a lelkünkre kötötte.

Itt kereshetjük az okát annak, hogyan hódította meg a film mint médium ilyen könnyen a világot. Ebben az értelemben sokkal sikeresebb volt, mint az Egyesült Államok hadserege, amely a hasonló próbálkozásoknál mindig jelentős ellenállásba ütközik. Ám a mozitermekben Hollywoodnak könnyű dolga volt.

A filmek egyszerre sokféle síkon működnek. A képek megszólítják a lelkünket, a kimondott szó pedig az érzéseinkre hat. Sohasem hiányozhat a zene, amely mozgásba hoz, a történet pedig a szellemünket köti le. A filmek, akárcsak az álmok, képesek életteli képekké változtatni a fantáziát, így időben és térben szabadon mozoghatunk. Nem mindig logikusak és néha nem is kronologikusak, de alapvetően analitikusak, és az analógiákkal megérintik lelkünk legmélyebb síkjait. Sokkal kevesebb határt és korlátot ismernek, mint a valóság, és inspirációként szolgálnak valami magasabb, nagyobb, nemesebb és felemelőbb irányába. Emellett abban is segítenek, hogy szembenézzünk az „árnyékprincípiummunkkal”, legkomolyabb tanulási feladatunkkal. Mondanivalójukkal gyakran újra értelmet adnak az életünknek.

A film a művészet valamennyi formája közül a legsokrétűbb és legsokrétégűbb, és a modern kultúra és jelképrendszer legfontosabb forrása. Megérinti a lelket, a szellemet, és maga a test is megmozdul, filmnézés közben lovagol és szeret. A filmek mintákat testesítenek meg, de lélekkel is eltöltenek, ha megértjük és megszívleljük az üzenetüket.

Ez a könyv közelebb akar vinni bennünket a szimbólumok világához. A filmek segítségével mind a tizenkét életszínpadot meghívja az életünkbe. A filmek világa minden másnál alkalmasabb erre, mert sok rendező és színész számára a történet fontosabb, mint a pénz, ami meglátszik a választási szempontjaikon és témáikon. Robert Redford színészként szinte kizárólag a „nap hőstét” játszotta, és az 5. életszínpadon élte le a karrierjét, amelynek kulcsszavai többek között a karizma és a „sugárzó” önkifejezés. Csak élete végén szabadította ki magát e korlátok közül rendezőként, és olyan nagyszerű filmeket forgatott, mint a *Bagger Vance legendája* vagy a fiatalokról szóló dráma, *A River Runs Through It (Folyó szeli ketté)*.

Clint Eastwoodnak is csak rendezőként sikerült kiszabadulnia az 1. életszínpad Mars-hősnének szerepéből, és olyan filmeket készíthetett, mint az ismert szerelmi dráma, *A szív hídjai*. Mindketten akkor jutottak el az élettémák valódi áramlásához és teljességéhez, amikor maguk is rendezni kezdtek. Nem kevés színész és színésznő engedett ennek a csábításnak, például Barbra Streisand is, és karrierjük későbbi időszakában rendezőként további életszínpadokat és témákat tártak fel.

A film az életben és az élet filmje

A régi bölcsesség és a modern halálkutatás ismeri az életfilmet, amely a halál pillanatában pereg le előttünk. Például az indián hagyományban az eltávozók saját maguk írják meg halotti dalukat. Életük végén eléneklik, ezzel emlékezetükbe idézik életük legfontosabb állomásait. Különleges pillanatokban, például életveszélyben a nyugati emberek is megélhetik, hogy végigvonul előttük az egész életük a legfontosabb pillanatokkal. Az életet tehát tényleg meg lehet tapasztalni filmként. Beethoven, Csajkovszkij, Van Gogh, Gauguin vagy Coco Chanel életrajzi filmjei megpróbálják összefoglalni a főszereplő életét. Ezért segíthet a filmekkel való foglalkozás, a képi világukba való belemerülés, és arra készíthet, hogy filmként éljük meg és új módon értsük meg az élettörténetünket. Sok pszichoterapeuta kedveli az élettörténeteket a maguk végtelen teljességében: az archetípusos mintákat és az egyéni színezetet. Ezzel nemcsak a páciensek, hanem a saját fejlődésüket is segítik.

Mindig nagyon szerettük azokat a történeteket, amelyeket az élet írt, és valóságos emberek a szereplői. Ez igazett meg bennünket leginkább a filmekkel és a páciensekkel folytatott munkánk során. Így először mindig a terápiájukhoz illő filmeket ajánlottunk nekik.

Mivel mindketten gyerekkorunk óta szeretjük a filmeket, megtapasztalhattuk, milyen növekedési potenciál rejlik bennük. Valójában ezeken a történeteken keresztül váltunk felnőtté, és ez ma is így megy – és ezt kívánjuk olvasóinknak is.

Néhány film különösen a szívünkhöz nőtt, mert olyan világosan mutat be lelkiállapotokat és lelki problémákat, hogy segíthet a feldolgozásukban; akár gyógyítani is képes. Így a filmek a pácienseknek és nekünk is időt és pénzt takarítanak meg. Természetesen elsősorban ilyen filmeket fogunk a középpontba állítani. E könyv keretei között nem tudjuk bemutatni az összeset, amely segített minket – több száz vagy talán több ezer is volt. De reméljük, hogy sor kerül a folytatásra, ha ti, olvasók, lehetővé teszitek.