

OCZAMI PSYCHOLOGA

dr Monika Mazur-Mitrowska

„C'mon C'mon”, reż. Mike Mills (2021)

Film wielowymiarowy dotyczący najistotniejszych, ponadczasowych kwestii naszej egzystencji, w kontekście zmagania się z trudnościami i jednocześnie odnoszący się do podstawowych potrzeb - współobecności z innymi, dążenia do bliskości i afiliacji. Główni bohaterowie to: Johnny – dziennikarz, jego siostra Viv oraz jej mały syn Jesse. Rozgrywający się między nimi wielogłos jest punktem wyjścia opowieści filmowej zanurzonej w codzienności, i przekornie można powiedzieć zwyczajności – niezwyklej. W tej scenerii obserwujemy proces tworzenia się wspólnych relacji między nimi. Motywem spajającym jest dialogiczna struktura towarzyszących narracji filmowej wypowiedzi młodych ludzi na temat kwestii egzystencjalnych, dotyczących kluczowych dla człowieka spraw: własnej tożsamości, sensu życia, natury świata, bycia z innymi, emocji i uczuć, w perspektywie przyszłych losów świata.

Centralną „przestrzeń” filmu stanowi spotkanie i mentalno-emocjonalna „podróż” dorosłego mężczyzny z 9-letnim chłopcem, podczas której każdy na swój sposób, stosownie do wieku, przeżywa zarówno rozterki i trudności wynikające z tego kontaktu, jak również zdobywa i weryfikuje wiedzę o sobie i otaczającej rzeczywistości.

Jest to studium budowania relacji, poprzez komunikację i ujawniające się uczucia. Porusza wyobraźnię i zostawia widza z wieloma pytaniami. Może być pretekstem do nawiązania dialogu z młodymi ludźmi, zarówno w szkole, jak i w domu. Narracja może przenieść się poza salę kinową i być kontynuowana, dzięki zawartym w głębszej strukturze filmu znakom zapytania dotyczącym zmiennego, turbulentnego świata, pełnego zarówno

niepokojów, jak i szans.

Film stwarza okazję do omówienia z uczniami tematów:

- Na czym polega budowanie relacji?
- W jakim świecie chcielibyśmy żyć?

Na czym polega budowanie relacji?

W kontekście psychologicznym film porusza wiele zagadnień związanych z najważniejszymi, odnoszącymi się do samej istoty człowieka i jego potrzeb społecznych, dylematami dotyczącymi naszej tożsamości, przynależności, oczekiwanego znaczenia i samorealizacji.

Głównym przesłaniem filmu jest nauka budowania relacji, która okazuje się niezwykle trudna w paradygmacie współczesnej atomizacji i wyobcowania jednostek. Relacja z drugim człowiekiem oznacza emocjonalne przekroczenie swoich ograniczeń i mechanizmów obronnych.

W filmie obserwujemy różne fazy kształtowania się relacji, jej wielowymiarowe, wysmakowane spektrum. Pierwsze sceny filmu ukazują odnowienie kontaktów rodzinnych między bratem i siostrą oraz zainicjowanie więzi między dojrzałym mężczyzną i chłopcem (siostrzeńcem), którzy dawno się nie widzieli. Relacje te mają swoje meandry, zastoje i wloty. Obserwujemy flashbacki z przeszłości, aby zrozumieć obecną temperaturę uczuć między bohaterami. Główna część filmu ma mocno zarysowany punkt TU i TERAZ, co pozwala uchwycić niuanse przepływu emocji i słów. Aby więzi mogły zaistnieć musi pojawić się świadomość wzajemnych potrzeb, bo relacja oznacza dwustronność, chcemy być docenieni, zrozumiani i wysłuchani, dlatego szukamy „lustra”, aby w oczach drugiego człowieka móc siebie lepiej poznać. Budowanie





mostu między jednostkami wymaga zbliżenia się, połączenia się dwóch „logosów”, dwóch światów na zasadzie otwartości, która umożliwia bliskość i zrozumienie.

Kolejnym krokiem do zbudowania więzi jest uwrażliwienie się na słuchanie oznaczające wejście w komunikację i dialog, który jest wymianą. Dzięki temu relacja może stać się dynamiczna, bowiem wymaga postawy aktywnej oraz uważnej (nie wystarczy słyszeć - trzeba słuchać). Konieczne jest zatrzymanie się w biegu spraw i ukierunkowanie percepcji na drugiego człowieka, o czym świadczy kontakt wzrokowy.

Następną ważną przesłanką budowania porozumienia jest powstrzymanie się od osądzania i szufladkowania innych. Nieodzowne jest tworzenie czułej przestrzeni, w której możemy zdjąć maski i pozwolić sobie na autentyczność, o której mówią młodzi uczestnicy wywiadów, traktujący ją jako supermoc przyszłości.

Wchodzenie w relacje i pielęgnowanie ich jest mocno zakorzenione w istocie człowieczeństwa oraz stanowi potrzebę większości ludzi, także tych młodych planujących dalsze życie i rozwój.

Postawa otwartości i wdzięczności za obecność i bliskość otwiera pokłady wewnętrznego ciepła, czujemy się potrzebni i docenieni, a uzyskiwanie pozytywnej informacji zwrotnej stanowi jedną z najpotężniejszych motywacji w naszym życiu. Szczera komunikacja jest oczekiwana przez bohaterów, a wszelkie ucieczki od niej są doskonale identyfikowane i określane w filmie jako „ble, ble, ble”, nieistotne słowa, frazy niemające znaczenia.

Pomocna okazuje się empatia, będąca składnikiem inteligencji emocjonalnej, bez której niemożliwa jest bliskość i delikatność, bo uwrażliwia na drugiego człowieka. Mikrofon, którego używa główny bohater „słucha” rzeczywistości, ale ma też regulację czułości i to doskonała metafora bycia w relacji.

Bohaterowie podpowiadają, w jaki sposób komunikować uczucia i uwalniać mocne emocje zalegające w naszej psychice. Przysparza to wielu trudności współczesnym jednostkom, dlatego podjęcie tego wątku może stać się pretekstem do rozmowy o stresie, frustracji i gniewie, jakiego doświadczają młodzi ludzie. Wchodząc w ten filmowy świat

możemy śledzić całą dynamikę relacji, podążając za subtelnymi „zwrotami akcji”, z wykorzystaniem wyobraźni, symboli i emocjonalnego tła.

Relacja to proces wymagający uważności i współodpowiedzialności, zachodzi wtedy, gdy dwie strony są aktywne i wykazują chęć dzielenia się swoimi „przestrzeniami”, otwierając się na drugiego, mimo obaw i niepewności.

Warto zwrócić uwagę (i potraktować jako inspirację do pracy z młodzieżą) na teksty literackie pojawiające się w tej opowieści filmowej. Można odnieść się do baśni *Czarnoksiężnik z krainy Oz*, która metaforycznie przywraca wiarę w nasze zasoby, dzięki uświadomieniu sobie ich obecności oraz podnosi poziom samooceny, buduje poczucie sprawstwa i ukazuje siłę więzi. Drugim tekstem jest *Dziecko z gwiazd*, z którego pochodzi wiele cytatów, dopełniających to dzieło filmowe.

Pytania dotyczące relacji w kontekście dialogu

z uczniami: Kim są dla mnie inni ludzie? Co mnie w życiu uszczęśliwia? W jaki sposób budować relację z ludźmi? Jak pielęgnować relacje z najbliższymi w rodzinie? Jaką rolę pełni empatia? Dlaczego jesteśmy współodpowiedzialni za relację z drugim człowiekiem?

W jakim świecie chcielibyśmy żyć?

Kolejny wątek poruszony w filmie wiąże się z pytaniami dotyczącymi przyszłości młodych ludzi. Stanowi doskonałą przestrzeń do rozmów na temat planów, perspektyw i wizji świata, w którym będzie kiedyś żyć obecna młodzież, do wyrażenia ich niepokojów i nadziei.

Młodzi ludzie obawiają się samotności i braku zrozumienia, są zatroskani brakiem autentyczności dorosłych, którzy często stają się nieświadomymi trybikami w cywilizacyjnej maszynie. Chcą docierać do najgłębszych pokładów człowieczeństwa – uczuć i bliskości, co stanowi bardzo trudną ścieżkę, bo wtedy jesteśmy bardziej podatni na zranienia. Widzą hedonistyczne podejście dorosłych, gdzie „napompowane” ego utrudnia budowanie relacji, a wręcz oddziela ich od innych. Zamknięcie w sobie stanowi reakcję obronną, bo często nie dajemy rady mierzyć się ze światem.



Młodzi podpowiadają, jak istotne jest oczyszczanie umysłu z balastu niepotrzebnych myśli i uwolnienie zakleszczonych emocji. Obserwuj także z niepokojem rabunkową strategię pozyskiwania zasobów środowiska naturalnego.

Motywy do dyskusji z młodzieżą może stać się refleksja nad wielością dróg, jakie obecnie oferuje rzeczywistość, jednocześnie nie dając odpowiedzi, co warto wybrać.¹ Nie ma recepty na tę złożoność, niejednoznaczność i „nieprzezroczystość” zdarzeń. Jedyne, co można, to poznać siebie, być zintegrowanym ze sobą, wierzyć w swoje możliwości, komunikować się w sposób autentyczny, otwierając się na zmienność i niepewność.

Film niesie ze sobą pozytywne przesłanie, wiarę w ciąg dalszy naszego świata, mimo obaw, co do jego kruchości. Warunkiem jest powrót do źródeł i świadomość, że bycie autentycznym w miłości i bliskości jest kluczowe. Jeśli jeszcze nie znalazłeś siebie, nie ustawaj w poszukiwaniach – zalecają młodzi - bo najważniejsze odkryć, czego się chce. Mimo, że nie wiemy, jak będzie wyglądał świat w przyszłości, natura ludzka jest niezmienna, jak również potrzeby człowieka wyrażające się w poszukiwaniach: otwartości, wrażliwości, bliskości w relacjach, jak również autonomii, samostanowienia o swoich ścieżkach życiowych. Warto dbać o własne supermoce lub nawet stać się nimi. Kształtowanie swojego życia w autonomiczny sposób przychodzi na myśl główne idee psychologii humanistycznej, podkreślającej twórcze nastawienie do siebie i świata, wolność wyboru, potrzeby i wartości, odpowiedzialność za własne istnienie. Dzięki nim osoba spełnia się i wzrasta.

„Cokolwiek byś planował, nigdy się nie wydarzy - mówi 9-letni Jesse - Tylko to czego nigdy byś się nie spodziewał, dlatego cały czas musisz dawać radę. C`mon, c`mon...”

Postawa jednostki świadomej licznych trudności i konieczności ustawicznego mierzenia się z nimi może stać się przesłaniem filmu i jednocześnie dalszej refleksji wyniesionej z sali kinowej do szkoły i domu.

Pytania o przyszłości świata w kontekście dialogu z uczniami: Jakie zagrożenia dostrzegasz we współczesnym świecie? Co oznacza bycie odpowiedzialnym człowiekiem? Jak sobie wyobrażasz rodzinę w przyszłości? Jakich trudności się spodziewasz? Jakie przesłanie filmu zabierzesz ze sobą?

¹ Por. A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, PWN, Warszawa 2001, s. 112.