

GÖDÉNÉ TÖRÖK ILDIKÓ

**A könyv, az irodalom mint az értékközvetítés
és a lelki egészség megőrzésének eszköze**

A könyv, az irodalom az értékközvetítés és a lelki egészség megőrzésének az eszköze. A könyv olvasása ünnep az életünkben. Élményekkel gazdagodunk, melyek segítségével oldódik feszültségünk, problémánk. Az olvasás mint értelmi tevékenység a szellemi és érzelmi réteg megmozgatásán kívül ösztönzi belső aktivitásunkat, ugyanakkor énerősítő is. Az olvasás csendet kíván. Arról, amit olvastunk, csak egy bizonyos idő eltelte után tudunk beszélni, mert még egy ideig a könyvben élünk, együtt lélegzünk a szereplőkkel, szenvedünk, boldogok vagyunk. Ennek ellenére rohamosan csökken a könyvet olvasók száma. Gereben Ferenc olvasásszociológus felmérése szerint a felnőttek több mint fele évente egyetlen könyvet sem olvas el. Az olvasás, a szépirodalom iránti érdeklődés tehát radikálisan csökken, pedig mennyi minden szól mellette: gyarapítja szókincsünket, tükröt tart elénk, alakítja egyéniségünket, gazdagítja viselkedési szokásainkat, mintát nyújt stb.

Emberi válsághelyzetekben, válaszüton hűséges segítőtárs az irodalom. Nincs annál szebb hivatása az irodalomnak, mint a szóból építkező művészetnek, hogy átsegítsen az emberi élet buktatóin. Egy-egy megoldhatatlannak látszó helyzetben olvasott vers már hangulatánál fogva gyógyír sebeinkre, a könyvek pedig a maguk mondanivalóival irányt adnak, s a nehézségek megoldásában segítenek. Ezzel gyógyítanak, ezzel szolgálják a célt: az emberi lélek harmóniájának helyreállítását.

„Nézz utána, hogy minden napból, a legközönségesebb, sivár hétköznapból is ünnepet csinálj, ha pillanatokra is! Egy jóindulatú szóval. Méltányos cselekedettel. Udvarias mozdulattal. Nem kell sok az emberi ünnephez. Minden napba belecsempészhetsz valamilyen varázsos elemet, megajándékozhatod magad egy könyv igazságának negyedórás élményével, valamilyen homályos fogalom megismerésének kielégülésével, környezeted vigasztalásával vagy felderítésével. Az élet gazdagabb lesz, ünnepibb és emberibb, ha megtöltöd a hétköznapok néhány percét a rendkívülivel, az emberivel, a jóindulatúval és az udvariassal; tehát az ünneppel” (Márai, 1999:96-97).

A könyv olvasása ünnep az életünkben. Élményekkel gazdagodunk, melyek segítségével oldódik feszültségünk, problémánk. Az olvasás mint értelmi tevékenység a szellemi és érzelmi réteg megmozgatásán kívül ösztönzi belső aktivitásunkat, ugyanakkor énerősítő is. Az olvasás csendet kíván. Arról, amit olvastunk, csak egy bizonyos idő eltelte után tudunk beszélni, mert még egy ideig a könyvben

élünk, együtt lélegzünk a szereplőkkel, szenvedünk, boldogok vagyunk. „Az olvasás bensőséges, tudásunk magányos, csaknem fájdalmas titok, mert szembesülünk vele, egy szerző azért van – ahogyan mondani szokás –, hogy »megváltoztassa az életünket« (Pennac D., 2001:89). Ennek ellenére rohamosan csökken a könyvet olvasók száma. Gereben Ferenc olvasásszociológus felmérése szerint a felnőttek több mint fele évente egyetlen könyvet sem olvas el. Az olvasás, a szépirodalom iránti érdeklődés tehát radikálisan csökken, pedig mennyi minden szól mellette: gyarapítja szókincsünket, tükröt tart elénk, alakítja egyéniségünket, gazdagítja viselkedési szokásainkat, mintát nyújt stb. Márai Sándor Fűves könyv című könyvében így fogalmazza meg az ember és az olvasás kapcsolatát:

„Erővel olvasni. Néha nagyobb erővel olvasni, mint amilyen erővel az írás készült, melyet olvasol. Áhítattal, szenvedéllyel, figyelemmel és kérlelhetetlenül olvasni. Az író fecseghet; de te olvass szűkszavúan. Minden szót, egymás után, előre és hátra hallgatódzva a könyvben, látva a nyomokat, melyek a sűrűbe vezetnek, figyelni a titkos jeladásokra, melyeket a könyv írója talán elmulasztott észlelni, mikor előrehaladt műve rengetegében. ... Életre halálra olvasni, mert ez a legnagyobb, az emberi ajándék. Gondold meg, hogy csak az ember olvas” (i.m. 36-37).

Dosztojevszkij szerint:

„Ha könyvek nélkül magunkra hagynak bennünket, mindjárt zavarba esünk, eltévedünk, nem tudjuk, mihez tartsuk magunkat, hová pártoljunk, mit szeressünk, mit gyűlöljünk, mit tiszteljünk, mit nézzünk le. Még az is nehezünkre esik, hogy emberek, igazi hús-vér emberek – önmagunk legyünk.” (Dosztojevszkij F. M., 1983:153).

Egyre nagyobb szükség van az olvasásra, mégpedig az értékes könyvek olvasására. A könyvekben minden kérdésünkre megvan a válasz, csak tudnunk kell jól kiválasztani azt. Évszázadok tudása rejtőzik a sorok mögött.

Különös varázsuk van a könyveknek. A jó könyvek jó olvasóvá nevelik az embert, a jó olvasó aztán jól válogatja meg a könyveket. Hegedűs Géza írja: „... a jó irodalom kikapcsol és ugyanakkor bekapcsol. Nagy gondokkal terheli, de meg is pihentet tőlük. Az irodalom egyszerre nevel, tanít, szórakoztat, gyönyörködtet, buzdít, elandalít... vagyis: élménnyé teszi bennünk az egész valóságot” (Hegedűs, 1978:26). Mégis az emberiség a kialakulásától kezdve legalább egymillió évig nem olvasott. A korai ember viszont szegényebb lelki életű volt. A leírt és olvasott irodalom alig több mint 2500 éves. Ez alatt az idő alatt az ember megismerte a körülötte levő világot, s benne a helyét. A szépirodalom, a vers, a próza a művészetek egyik ága, amely más módszerekkel, más módon szól a tudatunkhoz, mint az oktatás. A legfontosabb viszont az, hogy életformánkká váljon az olvasás. A gyakorlott olvasó többet tud a társadalomról, az érzelmekről, a múlttól, a jelenről,

saját magáról, mint a keveset vagy semmit nem olvasó. Az irodalom szavakkal képes pótolni az emberek közötti érintkezésformát, a közeledést-távolodást, a testi érintkezést, a beszédtempót, a hanghordozást, a mimikát stb. Az emberi viszonyok valamennyi rétegét képes bemutatni a szóbeli közlés által. Egy műalkotás befogadása, belsővé tétele annál mélyebb, minél árnyaltabb, csiszoltabb a befogadó rendszerünk. Akik a szellemi kultúra javai nélkül élnek és találkoznak egy igazi alkotással, nagy valószínűséggel nem tudnak vele mit kezdeni. Mindenki ott van a befogadó, ami befolyásolja, hogy mit ért meg. Goethe azt vallja, hogy a tartalomra csak az bukkan rá, akinek van hozzátennivalója.

Vegyük észre a könyvekben rejlő csodát, és ne csupán segítségükkel, hanem rajtuk keresztül haladjunk a végső cél felé. Ha sorsunkat egy zeneműhöz hasonlítjuk, akkor az egész roppant szimfóniának tulajdonképpen egyetlen fő témája van. A téma végtelenül egyszerű. Az egész ennyi: embernek lenni!

Míg végigolvassuk a könyvet első betűjétől az utolsóig, hatalmas változáson megyünk keresztül. Ha e változást tudatosan éljük meg, minden elolvasott könyv továbbvisz bennünket az úton, egyre finomabb árnyalatok megértésére és befogadására is képesek leszünk. Az olvasás gyönyörűségének legszebb titka az, hogy nincsenek olyan művek, amelyeket kötelezően el kell olvasni. A nagyon sokat olvasók is hagynak ki fontos műveket életük folyamán. Az ízlés dönti el, hogy mely műveket tartunk szépnek, elolvasásra érdemesnek, s hogy gyönyörködünk-e az adott irodalmi alkotásban. Ahhoz azonban, hogy mindezt elérjük, szükség van arra, hogy az olvasás elnyerje méltó helyét és szerepét a szabadidős tevékenységekben, s a gyermekkorban elültetett mag fává növekedjen.

A XX. sz. közepén a legelterjedtebb művelődési tevékenység az olvasás volt, hisz kevés otthonban volt még televízió; a rá következő évtizedekben a szabadidőnek a művelődésre fordított része azonban rohamosan csökkent (olvasás, színház, stb), sőt ez a folyamat azóta is tart. Ma legtöbb időt a televízió nézésére, a videózásra, valamint a számítógép játékaiba, internetezésre fordítunk, holott elméletben tudjuk, hogy az ismereteket elsősorban a könyvek közvetítik. A könyv a mindennapi élet dolgaiban eligazít, problémáinkra, kérdéseinkre választ ad, feszültségoldó, ellazító. A könyv igazi jó barát, a mindennapok része. A könyv a lélek orvossága.

Márai Sándor szerint az olvasás a lélek lélegzetvétele. Lelki tréning egy másik ember élethelyzetébe, konfliktusaiba, gondolataiba, érzéseibe való belehelyezkedés, másrészt felkészülünk arra, hogy ha majd mi is hasonló helyzetbe kerülünk, tudjuk, nemcsak indulati reakció lehet a válasz.

Az olvasás újraterelemi a belső lelki egyensúlyt. Az olvasás a boldogság tapasztalása, a naponkénti léleképítés morzsáját kínálja fel, hogy az ember ne kövesse el ugyanazokat a hibákat, ne lépjen ugyanabba a csapdába – vallja Nagy

Attila olvasáskutató, a Magyar Olvasástársaság tiszteletbeli elnöke.

A művészet, az irodalom hatása az emberi lélekre

A művészet ugyanis tényleg „varázs”, mely átalakít. A könnycseppet gyöngyszemmé persze nem. Az embert emberebb emberré azonban igen – írja Poszler György. A művészet jótékony hatását az emberi lélekre évezredek óta ismerik. A művészetben az emberi lélek közvetlenül nyilvánul meg. Platón szerint a művészetben lévő ritmus és a dallam hatolnak be legjobban a lélek belsejébe, azt hatalmas erővel megragadják, s jó rendet hozva magukkal, azt, aki helyes elvek szerint nevelkedik, rendezett lelkű emberré teszik.

A művészet gyógyszer, gyógyító erő, az öngyógyítás egyik legfontosabb eszköze, módja. Mi másért jöttek volna létre a különböző művészeti ágak az emberiség hajnalán, ha nem a testi és a lelki bajok csökkentésére? A barlang falára rajzolt bölény mágikus erejével ugyanúgy az ember félelmét, szorongását hivatott oldani, mint az ősi tánc, a dobbal vert ritmus és az ének. A mese, az irodalmi szövegek szerepe is a lélek gyógyítása lehetett már a kezdet kezdetén; a művészetek születésére más magyarázatot nemigen lelhetünk – írja Vizi E. Szilveszter agykutató, az MTA volt elnöke köszöntőjében, ami az I. Művészetterápiás Világkongresszus (Budapest, 2003. márc. 30.–ápr. 2.) értesítőjében olvasható.

A művészet azonban önmagában nem gyógyít, mert ha így lenne, akkor nem lennének beteg vagy boldogtalan emberek. Sőt, ha végignézzük az irodalom, a zene és a művészettörténet nagy alakjait, akkor láthatjuk, hogy ők sem boldogabbak, egészségesebbek az átlagembernél. A művészetet azonban fel lehet használni a lelki betegségek és tünetek gyógyításában, javításában. Ezt szolgálják a művészeti terápiák, amit a tudomány és a gyógyítás csak a XX. században fedezett fel újra.

A művészeti terápiáknak különböző formáját különböztetjük meg: képzőművészeti terápia, tánc- és mozgásterápia, zeneterápia, drámaterápia, bábterápia, biblioterápia stb. A művészeti terápiáknak két alkalmazási formáját ismerjük: a passzív, receptív, befogadó, illetve az aktív módszereket.

A receptív alkalmazás során a beteg vagy egészséges ember meghallgat valamilyen zenét, elolvas egy verset, megnéz egy műalkotást, filmet, majd a benne felmerülő asszociációkat, emlékeket, érzelmeket dolgozza fel a terapeuta segítségével.

Az aktív alkalmazás során a páciens aktívan részt vesz a tevékenységben: táncol, fest, rajzol, agyagozik, verset vagy mesét ír, énekel.

Freud szerint az emlékek, az érzések, a traumák tudatosítása még nem szünteti meg a tüneteket. A gyógyulás akkor következik be, ha a páciens érzelmileg is átéli azt, amit eddig a tudatalattijába süllyesztett. A terápiák célja, hogy ezeket a mélyen rejlő pszichés tartalmakat felszínre hozza, segítse azokat érzelmileg át-

élni, feldolgozni.

Az emberi psziché legmélyebb rétegei képekben, analógiákban, érzésekben, szimbólumokban vannak jelen, vagyis a tudatalatti világunk a művészetek által, segítségével kerül a felszínre. A lélek mélyéről nemcsak a fájdalmas emlékek, hanem az emberi kreativitás is utat tör. Ezt segíti elő a biblioterápia, az irodalomterápia, ugyanis: *„Az olvasással egyidős a hit, hogy az olvasás befolyásolja egy személy attitűdjét, érzelmeit, viselkedését. A biblioterápia vagy irodalomterápia kifejezés a görög „biblion” és a „therapia” (gyógyítás) szóból származik. A biblioterápia lényege, módszertana, ars poeticája: gyógyítani a könyvek visszhangjával. Megkeresni és megtalálni az emberben a művet, egészet, részletet, mindazt, ami a lelkéhez tapadt, ami üdítő varázserővel segíti testi-lelki fájdalmak leküzdésében”* (Vértes, 1997:188).

A művészet és a tudomány tehát oly szükségesek, mint a kenyér és a víz, sőt még szükségesebbek. De ez a tevékenység csak akkor gyümölcsöző, ha nem arrogál jogokat, hanem csak kötelességeket ismer – írja Tolsztoj.

A műalkotás abban segít bennünket, hogy dönteni tudjunk lényeges és lényegtelen dolgok között, hisz tudhatjuk: Az irodalom teljesen haszontalan: egyetlen haszna, hogy élni segít, vallja Claude Roy.

Irodalom, a gyógyító művészet

Emberi válsághelyzetekben, válaszüton hűséges segítőtárs az irodalom. Nincs annál szebb hivatása az irodalomnak mint a szóból építkező művészetnek, hogy átsegítsen az emberi élet buktatóin. Egy-egy megoldhatatlannak látszó helyzetben olvasott vers már hangulatánál fogva gyógyír sebeinkre, a könyvek pedig a maguk mondanivalóival irányt adnak, s a nehézségek megoldásában segítenek.

Az emberhez legközelebb álló irodalmi műfaj a mese, mely sajátosságaival megérinti az emberi lelket, példáival útmutatást ad a legbonyolultabb problémák megoldására is. Ezzel gyógyít, s ezzel szolgálja a célt, az emberi lélek harmóniájának helyreállítását.

A szavak erejébe vetett hit egyidős magával az emberrel. A szóbeliség korában a közös mesélés, a mítoszok, legendák, történetek elbeszélése, meghallgatása esz-közként szolgált a lelki egyensúly fenntartásához.

Amióta olvasnak az emberek, azóta tudják, hogy a könyvek hatással vannak személyiségükre, lelkükre. Hangulatváltozásokat idéznek elő, katarzisélményt adnak, felszabadítanak, vagy mélyen elgondolkodtatnak. A könyveknek mindig is volt önsegítő szerepük. Az első ilyen önsegítő könyvnek a Bibliát tartjuk, hiszen egy bizonyos megközelítésből életvezetési tanácsok gyűjteménye, de a legkülönbőlőbb lelki vívódásokra is választ kaphatunk belőle.

A könyvet Ozimandiasz egyiptomi király már Krisztus előtt gyógyszernek

nevezte. Az ókori Théba könyvtárának bejárai ajtaján a következő felirat volt olvasható: „A lélek szent helye”. Hasonló felirat fogadta az alexandriai könyvtár látogatóit is: „Psyches Iatreion” – a lélek orvossága. Apollón, az orvostudomány görög istene a költészet patrónusa is volt. A római orvosok is úgy találták, hogy a mesélés jót tesz a betegek lelkének. Platón ugyancsak felismerte, hogy az irodalom érzelmi és fizikai erőt ad. Arisztotelész az irodalom szent ereje kapcsán szólt az olvasás lélekre gyakorolt hatásáról. Kifejtette, hogy a muzsika, a költészet és a dráma tisztító hatása az, ami a „derű öröme” vezet. A tragédiák az egész görögül beszélő világot bejárták. Athénbe özönlött a környező falvak és városok népe, sőt a távoli államok is küldtek követeket azokra az ünnepekre, amikor a színelőadások folytak: a tél végi és a tavaszi Dionysziákra. A tragédiák szerzői szörnyű bűnökről írtak azzal a céllal, hogy megtisztítsák tőlük az embereket. Hegedüs Géza szerint: „... az embert az irodalomban szembesíteni kell saját titkolt, szégyelleni való vagy éppen bűnös vágyaival, káros ösztöneivel, hogy elriadjanak tőlük”(Hegedüs, 1978:43).

A lelki egészségért való mesélésnek, olvasásnak nemcsak Európában voltak hagyományai, hanem a messzi Indiában is felfigyeltek rá. A hagyományos hindu orvoslásban a lelkileg beteg embernek a meditációhoz egy, a saját benső problémáit visszatükröző, kínzó kérdéseire választ adó mesét adott gyógyírként az orvos. A mese két utat is megnyitott a szenvedő lélek számára. Az egyik a gyógyulás felé vitt, a másik az Önvalóhoz. Tulajdonképpen a lelki zavarok gyógyítására válogatott olvasmányanyaggal zajló irányított meditációt alkalmaztak, amit tekintetünk a biblioterápia, meseterápia legrégebbi példájának is.

Nossrat Pemaschian: A tudós meg a tevehajcsár. Keleti történetek-nyugati bajokra c. művéből megtudhatjuk, hogy a közel-keleti országokban a szórakoztatás mellett a történetek, mesék, mítoszok, fabulák, példázatok, később a szépírók művei eszközei voltak az úgynevezett „népi lélekorvoslásnak”, amelyeket az emberiség időtlen idők óta előszeretettel használt. Az irodalom egyfajta lelki támasz szerepét töltötte be, ugyanakkor tájékoztatott, ismereteket közvetített, jó tanácsokkal szolgált és fegyelmezett, hozzájárult az egyén azonosságtudatának kialakulásához. Legismertebb példa erre Seherezádé, aki ezeregy éjszakán keresztül mesélt Sahriár királynak, egy megcsalt, bosszúra éhes férjnek, amíg annak lelkében le nem csillapodott a bosszúvágy, a féltékenység. Az Ezeregyéjszaka című mesegyűjtemény kerettörténete felfogható egy lelki beteg uralkodó mesékkel véghezvitt gyógyításaként is.

Hazánkban évszázadokon keresztül szerves része volt a család és a faluközösség életének a közös mesélés, éneklés, történetmondás. Hasonlóan a világ többi részéhez, ennek fő szerepe – a szórakozás mellett – az volt, hogy szabályozza az emberi együttélés, a viselkedés normáit, lelkierőt, lelki támaszt és vigasztalást nyújtson.

„*A mese megkap, gondolkodóba ejt, elbűvöl vagy megdöbbsent, és a jó mesélő úgy játszik a hallgató érdeklődésének szálain, mint Orfeusz a maga bűvös citharájának húrjain. Minden akkorddal vele rezeg egy-egy húr a hallgató lelkében is. ... Gyerek is, felnőtt is, ma is, régente is, mindenkor szomjúhozta a mesét*” (Nádai, 1999:4/36.).

Lázár Ervin szerint egy mese annyiféle, ahány olvasója van. Ha az író megírja a történetet, az olyan, mint egy fél alma, mindaddig csak fél, amíg az olvasó saját fél almáját hozzá nem teszi, s ezt mindenki másképpen teszi hozzá, vagyis mindenben más dolgokat mozgat meg (vö. http://www.kisalfold.hu/gyerekeknek/cikk/letezik_lazar_ervin_erdoje/11_514_47, Létezik Lázár Ervin erdője, Kisalföld online, 2005. 11. 26.).

„*A mese régi, kezdetleges formájában a kultúra küszöbe előtt bolygó ember epikája volt. Minden irodalmi megnyilatkozás őse. Elbeszélő műfaját át- meg át- szöve lírai és drámai elemekkel. Tárnya: a csodás elemekkel ékesített történet; de ennek forrása az érzelmektől túlfűtött képzelet és a félelmet, akadályt nem ismerő akarát. Alapmotívuma, a történés kiindulópontja valami megrázó érzelm: a szeretet, harag, öröm, szomorúság. Cselekményét a jó és rosszakarat összecsapása viszi előre*” (Zilahi, 1998:26). Megtaláljuk bennük a régi, mágikus hiedelmeket, a hagyományokat, de ugyanakkor lelkünk, tudatalattink legféltettebb titkait is. A mese megmutatja azt is, hogyan kell embernek lenni a világban. A mese mindig egy szebb, boldogabb jövőt tár a hallgató elé. A mesehősök nem másokat győznek le, hanem önmagukat és a bennük lévő rosszat. A mese célja, mondanivalója, hogy a nehézségeket nem lehet elkerülni, a jutalom, a gazdagság elnyerhető, csak küzdeni kell érte. Ezért is volt olyan nagy szerepe a régi kor embere számára.

Fedics Mihály, a híres Szabolcs megyei mesemondó így beszélt a régi időről: „*Régiben nem vót lámpa, a fonóba is kandallónál tűz világított, azt ülték körül az asszonyok... Összejöttek a férfiak is. Gubájuk volt mindnek, összehajtogatták, a ház földjére letették, oszt ráült vagy pediglen némelyiknek tetszett, elterítette, oszt ráhasalt. Danoltak ezek a férfiak, mesélgettek ott a földön. Csenedség vót*” (<http://mek.2.niif.hu/02700/02789/html/155.html>, 2010. december 20.).

Várták a mesét ősszel a fonóban, nyáron az eperfa alatt, csillagos nyári estén a szérűskertek alján. Meséltek kukoricamorzsolás közben, tollfosztáskor vagy a közös kosárfonáskor. Családi körben a hosszú téli estéket is a mesék és más történetek elmondásával rövidítették meg. A kemence melegénél, a pislákoló lámpa fényében a nagypapa vagy a nagymama meséjére figyeltek a gyerekek.

Arany János írja a Családi kör című versében: „*Körül az apróság, vidám mese mellett, zörgős héjú borsót vagy babot szemelget...*” (Arany, 1973:153). Vagy ugyanebben a versben: „*Nem mese ez gyermek, így feddé az apja*” (i. m. 155). A mesemondás és -hallgatás a mindennapi nehéz munka mellett közös szórakozást, szépségélményt is jelentett a régi idők emberei számára.

babázást úgy öt év múlva, amikor már kevésbé szorítanak a megélhetési gondok, amikor már nem kell új szőnyeg vagy függöny az ablakra. Ha most kihagyod az együttlét meghitt perceit, évek múltán talán már a meghitt beszélgetéseket sem igénylik. Ha most nem sétálsz velük kézen fogva, akkor pár év múlva végleg elengedik a kezéd, és a kapaszkodó nélkül elsodródhatnak.

Visszahozhatatlanok és megismételhetetlenek a gyermekkor napjai, hetei, hónapjai. Téglák ezek, amelyből és amelyre a felnőtt élet felépül. Ha sok téгла hiányzik, labilis lesz az építmény” (1998-ban az Írásbeliség Világnapja alkalmából a Magyar Olvasástársaság ünnepségein terjesztett, ismeretlen szerzőtől származó írás).

Boldizsár Ildikó szerint: *„A mesei szerkezetben rejlő hasonlóságok ellenére sincs két egyforma mese: ugyanazon problémát mindegyik történet másként dolgoz fel. A probléma-feldolgozás során azonban egy valamit nem lehet szem elől téveszteni. Azt, hogy a történet elején megbomló egyensúlyt (pl. valaki meghal vagy elrabolják; valamit ellopnak; a hősből ellenállhatatlan vágy ébred valami vagy valaki iránt stb.) helyre kell állítani. A mese egyik terápiás értéke abban rejlik, hogy minden történet az egyensúlyhoz (egészséghez) vezető utat mutatja meg, mégpedig azzal a felhívással, hogy nem megszenvedni kell az egyensúly megbomlását, hanem helyreállítani. A történetekben megtalálhatók a gyógyuláshoz és a testi folyamatok egyensúlyának fenntartásához szükséges tanítások... Vagyis a mese nem azt állítja, hogy azt, amit elveszítettünk, elég visszaszerezni, hanem azt, hogy maradéktalanul le kell számolni azzal, ami veszélyezteti »egészségünket« (Boldizsár; 1999:8). Ezt a fontos feladatot vállalja magára a meséken keresztül a meseterápia. Boldizsár Ildikó meseterapeuta a meseterápiát a lélekgyógyászat homeopátiájának nevezi. A meseterápia akkor a leghatásosabb, ha a mese szimbólumait nem tesszük nyilvánvalóvá. Egy mesei szimbólumból mindig csak annyi nyílik meg a mesehallgató számára, amennyit lelkileg képes elviselni. A szimbólum akkor tölti be a funkcióját, ha azt a saját sorsunkra, életünkre vonatkoztatjuk.*

A meseterápiában a belső képek mellett a szavaknak is jelentőségük van. A meseterápia sikere függ a megfelelő mese kiválasztásától, a befogadótól és a mesemondótól; *„beavat a sors rejtelmébe, mégpedig úgy, hogy e beavatás során igyekszik felszínre segíteni mindama világosságot, ami a tudatban és a lélekben egyaránt adott minden ember számára. ... Micsoda gyönyörűség is ez az emberiség számára: a mesék gyógyító ereje által boldogan ébredni, áldással elteltten...” (Boldizsár; <http://www.meseterapia.hu/index.php?action=mia>, 2010. december 20).*

Végezetül arról, mi az élet igazi élménye:

„Az igazi élmény az ember számára tehát elsőrendűen ennyi: önmagának megismerése. A világ megismerése érdekes, hasznos, gyönyörködtető, félelmes

vagy tanulságos; önmagunk megismerése a legnagyobb utazás, a legfélelmesebb felfedezés, a legtanulságosabb találkozás. Rómában vagy az Északi Sarkon járni nem olyan érdekes, mint megtudni valami valóságosat jellemünkről, tehát hajlaimaink igazi természetéről, a világhoz, a jóhoz és rosszhoz, az emberekhez, a szenvedélyekhez való viszonyunkról. Mikor értelmem eléggé megérett erre, már csak ezt az élményt kerestem az életben” (Márai, 1999:10).

A könyvek és a benne lévő történetek, a belőle levont tanulságok mindenkiről, mindenkihez, mindenkinek szólnak. Kapcsolódnak életünkhöz és a bennünk lévő lélekhez. Ezért kell mindnyájunknak sokat olvasni, megérteni a könyvekben lévő üzenetet. Az olvasás segít élni, átélni és túlélni bajainkat. Olyan világ részesévé válunk általa, melyben a segítség, a mások megértése a cél. A könyvek segítenek abban, hogy megértsük: a legreménytelenebb helyzetekből is van kiút, hogy a szenvedés enyhíthető, és minden élethelyzetből erőt meríthetünk, s megoldhatjuk lelki problémáinkat.

IRODALOM

1998-ban az Írásbeliség Világnapja alkalmából a Magyar Olvasástársaság ünnepein terjesztett, ismeretlen szerzőtől származó írás

Arany János (1973): *Összegyűjtött versei*, Budapest, Szépirodalmi Könyvkiadó, 153., 155.

Boldizsár Ildikó (1999): A mese mint gyógyító erő, *Új Forrás*, 1999/8.

Boldizsár Ildikó: *Mi a meseterápia?* <http://www.meseterapia.hu/index.php?action=mia>, 2010. december 20.

Dosztojevszkij F. M. (1983): *Bölcsességek könyve*, Budapest, Gondolat Kiadó, 153. p.

Hegedűs Géza (1978): *Az olvasás gyönyörűsége*, Budapest, Móra Könyvkiadó, 26. p., 43. p.

<http://mek.2.niif.hu/02700/02789/html/155.html>, 2010. december 20.

<http://www.oki.hu/oldal.php?tipus=cikk&kod=2000-07-np-Gyori-Nem>

Márai Sándor (1999): *Füves könyv*, Budapest, Helikon Kiadó, 36-37; 96-97.

Nádai Pál (1999): A mesélésről, *Fordulópont* 4/36.

Pennac D. (2001): *Nemkötelező olvasmány*, Budapest: Fekete Sas Kiadó, 89.

Schüttler Tamás: „Nem a mese van veszélyben, hanem az emberek” *Új Pedagógiai Szemle*, online, 2000. július-augusztus

Vértés László (1997): Biblioterápia, azaz literatúra az egészségért, Mikszáth Kálmán születése 150. évfordulójára, *Egészségnevelés*, 188.

v.ö. http://www.kisalfold.hu/gyerekeknek/cikk/letezik_lazar_ervin_erdoje/11_514_47, Létezik Lázár Ervin erdője, Kisalföld online, 2005. 11. 26.

Zilahi Józsefné (1998): *Mese-vers az óvodában*, Budapest, Eötvös József Kiadó,