

Az irodalom lelki egészségvédő szerepe társadalmunkban

The role of literature in protecting mental health in our society

Molnár Kantner Éva
evamolnarkantner86@gmail.com
Dunaszerdahelyi Csallóközi Könyvtár
könyvtáros

Beérkezett: 2025.01.08.
Elfogadva: 2025.01.09.
Publikálva: 2025.02.27.

A beszámoló célja ismertetni a Szlovákiai Magyar Könyvtárosok Egyesülete által 2021-ben indított Olvasás projektet, illetve a programon belül alkalmazott biblioterápiás módszer jelentőségét. A résztvevők 2024-től a projekt folytatásának keretében egy újfajta módszerrel, a meseterápiával is megismerkedtek. Dolgozatomban bemutatom a meseterápia fogalmát, gyakorlati hasznát, külön részletezve a Kincskereső Meseterápiás Módszer gyakorlatát.

Szlovákiai Magyar Könyvtárosok Egyesülete, Olvasás 24, meseterápia, Kincskereső Meseterápiás Módszer

The purpose of this study is to describe the Reading project organized by the Association of Hungarian Librarians in Slovakia from 2021, and the significance of the bibliotherapy method applied within the project. As part of the continuation of the project from 2024, the participants also became acquainted with a new method, called fairy tale therapy. The concept and practical benefits of fairy tale therapy are described, with a separate detailing of the practice of the „Kincskereső” fairy tale therapy method.

Association of Hungarian Librarians in Slovakia, Reading 24, fairy tale therapy, Kincskereső fairy tale therapy

A Szlovákiai Magyar Könyvtárosok Egyesülete¹ (SZMKE) 2021-től pályázott sikeresen az Olvasás programjával a Kisebbségi Kulturális Alapnál. A 2024-ben már negyedik alkalommal megvalósult projekt egyik célja a (magyar nyelvű) szépirodalom és az olvasás népszerűsítése volt. A szakemberek az Olvasás 24 programon belül bejárják Szlovákiát, hogy elvigyék az irodalmat kicsiknek és nagyoknak, ezáltal lelki felfrissülést is biztosítva a résztvevők számára. A projektbe számos magyarlakta település bekapcsolódott Kelet-Szlovákiától egészen Nyugat-Szlovákiáig. A teljesség igénye nélkül: Bátorkeszi, Pozsony, Dunaradvány, Rozsnyó, Ipolyság, Rimaszombat, Komárom, Párkány, Királyhelmec. 2021-től 2023-ig 45 helyszínen, 159 foglalkozás zajlott összesen 1688 résztvevővel.

Mint azt Tegdes Egyházi Dóra, az egyesület elnöke korábban nyilatkozta (Tegdes Egyházi, 2022), a cél az volt, hogy minél szélesebb réteget megismertessenek a biblioterápiával. A foglalkozások élményközpontúak voltak, de minde mellett sor került a könyvtárosok és pedagógusok módszertani találkozójára is.

Cite as / Így hivatkozd: Molnár Kantner, É. (2025) Az irodalom lelki egészségvédő szerepe társadalmunkban / The role of literature in protecting mental health in our society, Central European Library and Information Science Review (CELISR), 2(1), p. 106–109.

A célközönség igazán sokrétű volt, a gyerekektől kezdve, a pedagógusokon, könyvtárosokon keresztül egészen az idősebb korosztályig.



A fotó a taksonyfalvi magyar óvodában készült.

A résztvevők a találkozókön egy-egy irodalmi szöveget dolgoztak fel közösen, játékos formában. Az alkalmazott technikák között megtalálható volt a drámapedagógia, illetve a kreatív írás is.

2021 és 2023 között három előadó, Bolemant Lilla, Kiss Tímea, Tegdes Egyházi Dóra járta a Felvidéket és népszerűsítette az olvasást és az irodalmat a biblioterápia segítségével. Bolemant Lilla irodalomterápiás vonalon valósította meg a csoportfoglalkozásokat, míg Tegdes Egyházi Dóra a biblioterápia és a Metamorphoses meseterápiát alkalmazta alkotó-fejlesztő meseterápiás csoportokkal.



A fotó a deáki magyar óvodában készült.

2024-ben az Olvasás 24 projekt keretein belül az irodalomterápia mellett a meseterápia is bekerült a kínálatba, így meséken, a különféle mesei szövegeken keresztül is elkezdődött az olvasás népszerűsítése. A meseterápiás foglalkozásokat Molnár Kantner Éva meseterápiás szakember vezette az ország nyugati régióiban. A meseterápiáról fontos megjegyezni, hogy a biblioterápia egyik mellékága, tehát a szövegekkel való munka szintén mérvadó, viszont művészetterápiás jellege is van, mivel a résztvevők alkotás formájában is kifejezik a mese által kiváltott érzéseiket. A meseterápiának többfajta elmélete ismert és alkalmazott a gyakorlatban. Molnár Kantner Éva dr. Antalfai Márta Kincskereső Meseterápiás

„A meseterápiáról fontos megjegyezni, hogy a biblioterápia egyik mellékága, tehát a szövegekkel való munka szintén mérvadó, viszont művészetterápiás jellege is van, mivel a résztvevők alkotás formájában is kifejezik a mese által kiváltott érzéseiket.”

¹ <https://www.szmke.sk/>

„Fontos hangsúlyozni, hogy az irodalomnak a szórakoztató jellegén túl van egy másik fontos szerepe társadalmunkban. Ez nem más, mint a lelkiegészség-védő szerep.”

Módszerét alkalmazta a foglalkozásokon (Antalfai, 2006). Ez a metódus visszavezeti az embert a természethez, az évszakok körforgásához, és rávilágít arra, hogy mennyire befolyásolja az ember életét, érzéseit, hangulatát az őt körülvevő természet. Külön felhívja a figyelmet a női és férfi-személyiségfejlődés egyes szakaszaira, kiemelve mindazon személyiségjegyeket, amelyeknek a birtokába kellene kerülnünk az egyes szakaszok végére.

A meseterápiás foglalkozások résztvevői óvodás- és iskolás korú gyerekek voltak, illetve a felnőtt korosztály, valamint az idősek számára is elérhető volt a lehetőség, hogy közelebből is megismerkedhetnek a meseterápia jótékony hatásaival. Mint azt Antalfai Márta is kifejtette (2014, p. 355.), a meseterápia növeli az önbizalmat, segíti a beilleszkedést, oldja a feszültséget, a szorongást, segíti az ember lelki és szellemi felfrissülését.

Fontos hangsúlyozni, hogy az irodalomnak a szórakoztató jellegén túl van egy másik fontos szerepe társadalmunkban. Ez nem más, mint a lelkiegészség-védő szerep. A mesék, illetve az irodalmi szövegek segítik az embert, hogy a sorok között olvasva a szereplőkben, a cselekményben, a mese szimbolikájában megtalálja önmagát, a választ a kérdéseire, illetve kivenetüljön önmagából a problémáit, a mélyen gyökerező sérüléseket, traumákat. Lényeges megjegyezni, hogy ez a módszer segít a felszínre hozni az esetleges lelki sérüléseket, és más távlatból rávilágít a személyes problémáinkra, de semmiképpen sem helyettesíti a pszichoterápiát. Tehát ha az egyén súlyosabb lelki betegségekkel, esetleg személyiségzavarral küzd, akkor mindenképpen egy pszichoterapeuta felkeresése javasolt.



A fotó a deáki magyar óvodában készült.

Mindezek alapján kijelenthetjük, hogy az Olvasás 24 projekt eredményessége abban rejlik, hogy azon kívül, hogy ráirányítja a figyelmet az olvasás fontosságára, a mentális egészség megőrzésének szerepét is magában foglalja, és biztosítja azt, hogy a résztvevők az egyes találkozások után egy másfajta szemlélettel gazdagabban térjenek haza a mindennapokba.

Az ember élete során sok szerepbe kényszerül, sokfajta élethelyzetben kell helytállnia, és minél szélesebb látóköre – akár a mesék, akár az irodalmi művek által –, annál könnyebben veszi az akadályokat, és egyre több megküzdési stratégiája lesz.

Felhasznált és ajánlott forrás

Antalfai, M. (2006) *A személyiségfejlődés mint értékőrző és értékalkotó folyamat*, Magyar Individuálpszichológiai Egyesület folyóirata. Elérhető: http://www.antalfaimarta.hu/olvashato_irodalom/szemelyisegfejlodes.pdf (Utolsó elérés: 2024. 10. 20.)

Antalfai, M. (2007) *A mese gyógyító ereje*, Zöld újság. Elérhető: <http://www.antalfaimarta.hu/mese/mesemegkuzdes.pdf> (Utolsó elérés: 2024. 10. 20.)

Antalfai, M. (2012) *A női lélek útja mondákban és mesékben*, Wesley János Lelkészképző Főiskola, ISBN 963 960 947 1

Felvidék.ma (2022) *Biblioterápiás foglalkozások az olvasóvá nevelés érdekében*. Elérhető: <https://hirnavigator.hu/hir/4381982-olvasas-22-biblioterapias-foglalkozasok-az-olasova-neveles-erdekeben> (Utolsó elérés: 2022. 12. 15.)

Tegdes Egyházi, D. (2022) *Mint a borsó meg a héja, avagy a biblioterápia a könyvtári gyakorlatban*, Katedra, p. 9–12. Elérhető: https://katedra.sk/folyoirat/wp-content/uploads/2023/11/Katedra-folyoirat_29_07_09-12.pdf (Utolsó elérés: 2024. 10. 20.)

