

SZAKDOLGOZAT

Boda Orsolya

2023



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
Neveléstudományi Intézet
Fejlesztő biblioterápia szakirányú továbbképzési szak

**Márai Sándor Füves könyvének bemutatása biblioterápiás
szempontból**

Belső konzulens: Dr. Kovács Zoltán
egyetemi docens

**Belső konzulens
intézete/tanszéke:** Anyanyelvi és gyermekkultúra
tanszék

Készítette: Boda Orsolya

Kaposvár

2023

TARTALOMJEGYZÉK

1. BEVEZETÉS	2
2. MÁRAI SÁNDOR ÉLETE ÉS MUNKÁSSÁGA	3
3. A FÜVES KÖNYV	6
4. GYÓGYÍTÓ GONDOLATOK.....	8
4.1 Életút	8
4.2 Jellemfejlődés	12
4.3 Életmód	19
4.4 Emberi kapcsolatok.....	23
5. ÖSSZEGZÉS	30
6. IRODALOMJEGYZÉK.....	32

1. Bevezetés

A fejlesztő biblioterápia mint lehetőség nagyon hirtelen jelent meg az életemben és végtelenül hálás vagyok érte. Középiskolai oktatóként rengeteg szöveggel dolgoztam már munkám során, viszont ennek a módszernek a segítségével újabb és újabb szövegeket ismerhettem meg.

Mi is a biblioterápia? A görög *biblion* (könyv) és a *therapeia* (gyógyítás) szavak összekapcsolásából származik. Olyan terápiás módszer, ami a művészetterápiák közül nőtt ki, s a személyiség fejlesztésére irányul. Kitűnően alkalmazható a szociális képességek fejlesztésében, az önismeret terén, különböző mentális problémák kezelésében.

Célzott olvasmányok segítségével világít rá a résztvevők problémáira, akik úgynevezett külső szereplőként vannak jelen. Ezek a szövegek általában szépirodalmi művek, amik lehetőséget adnak arra, hogy egy csoporthoz lehessen igazítani a munkát.

A fentebb említett területeken kívül még fejleszti a kommunikációs készséget, a problémamegoldó képességet, a kreatív gondolkodást, a csapatban való együtt dolgozás képességét.

Szakedolgozatom központi témájának Márai Sándor *Füves könyvét* választottam. Ez a remekmű az egyik személyes kedvencem. Nagyon szeretek olvasni, ezért sokszor nyúlok a könyvekhez, amikor lelki segítségre vagy kis feltöltődésre van szükségem. Általában meg is találok a számomra megfelelőt, de volt már olyan is, hogy a könyv „nem ért célba”. Viszont a *Füves könyv* más. Miben más?

Nekem ez a szépirodalmi alkotás maga a teljesség. Minden fontos témát érint, ami egy emberi életben jelen lehet. 20 éves koromban kaptam meg ajándékba és azóta szorosán kötődöm hozzá. 32 évesen, életem eddigi legnagyobb tragédiájának átélésében is a *Füves könyvet* tartottam a kezemben, meríttem belőle erőt, ittam minden szavát.

Mindenféle túlzás nélkül ki merem jelenteni, hogy nagyban hozzájárult ahhoz, hogy ezen a tragédián túljutottam és ismét kiegyensúlyozott életet élhetek. Persze ez egy hosszú folyamat, de Márai Sándor és az ő könyvecskéje mindig velem volt.

Nálam, ebben a helyzetben bizonyítást nyert az, hogy a szépirodalmi művek és az érzelmek, azaz az ember lelki világa összefonódik egymással. Ezért nem is volt kérdés, hogy ezt a szépirodalmi műremeket fogom szakdolgozati témaként feldolgozni.

2. Márai Sándor élete és munkássága

Mielőtt belekezdnék az általam választott szövegek elemzésébe, szeretnék egy kicsit kitérni Márai Sándor életére. Az életművet olvasva nagyon ambivalens érzések alakultak ki bennem az íróval kapcsolatban: türelmetlenség, lázadás, dac, düh, hazaszeretet, magány, pezsgés, elmúlás, s még folytathatnám a sort.

14 éves volt, amikor először elszökött otthonról. Ennek az lett a következménye, hogy családja internátusban küldte Budapestre. Mihályi Ödönnel, aki gyermekkori barátja volt, élénk levelezésben maradtak a középiskolás évek alatt is. Keresték saját útjukat, egyéniségüket. „Egy délelőtt elindultam nagybátyám kastélyából, hogy soha többé ne találjak, sehol és senkinél, haza. Ez a menekülés-vágy azóta is kísért, bizonyos életkorszakokban kitör rajtam, felrobbantja életkereteimet, botránys helyzetekbe, félszeg válságokba sodor.”¹

Mindketten meg nem értettek voltak. Márai 1917-ben így írt barátjának, jól érzékeltetve akkori lelkiállapotát: „Senkim, egy emberem sincs, akihez írhatnék, aki nem utál, vagy akinek nem vagyok közönyös. [...] A legtökéletesebben egyedül vagyok. Én tudom, hogy zseni vagyok. [...] Választott ember vagyok, és sokra fogom vinni, vagy semmire sem fogom vinni, de produkálni fogok, érzem, tudom, hogy ez kikerülhetetlen. [...] Az életemet eddig is én csináltam, ezután is én fogom csinálni.”²

A lázadó kamaszkort egy szintén lázadó felnőttkor követte. Fiatal éveit Budapesten töltötte, majd Frankfurtban telepedett le. Később Párizsba költözött feleségével. A franciák nemzeti elfogultsága és zárkózottsága miatt nehezebben tudott beilleszkedni, mint a német földön. Életének következő állomása ismét Budapest volt, ahol Kosztolányi Dezső szomszédságában élt. 1945-46-ban európai körútra indult.

Egész életére egyfajta nyughatatlanság volt jellemző. Két-három évente lakhelyet váltott. 1946-ban Svájcban telepedett le, 1950-ben Olaszországban, 1952-ben New Yorkban, 1956-ban Münchenben, 1968-tól ismét Olaszországban és végül 1979-től ismét az Egyesült Államok lett az otthona.

Utolsó éveiben teljesen visszavonultan élt. Felesége, Lola 1986. január 4-én, fia, János 1987. március 23-án meghalt. Újváry Sándornak így írt 1987. április 15-én: „Nem tudok most számot

¹ Szegedy-Maszák Mihály: *Márai Sándor*. Budapest: Akadémiai Kiadó, 1991. p. 8.

² Mészáros Tibor: *Képek és tények Márai Sándor életéről*. Budapest: Helikon Kiadó, 2006. p. 19.

adni erről a sorscsapásról.[...] Lola úgy képzelte, ha egyikünk elmegy, János majd vigyáz az ittmaradottra. Nem így történt.”³ Felesége és fia halála után szegénységben, betegen élt. Nehezen tudta ellátni magát.

1989-ben egyik utolsó levelében ezt olvashatjuk: „röstellem, de nem megy tovább. Az erőtlenség nem szűnik, ha így megy, rövidesen kórházi ápolásra szorulok. Ezt iparkodom elkerülni. Köszönet a barátságért. Vigyázzatok egymásra. A legjobb kívánságokkal gondol Reátok Márai Sándor.”⁴

1989. február 21-én délután eltávozott az élők sorából. Haláláról nem lehet tudni, hogy öngyilkosság történt-e vagy sem, de a lényegen nem változtat. Csak azt tudjuk biztosan kijelenteni, hogy ő már akkor meghalt lélekben, amikor elhagyta otthonát, mivel a hazája elvesztése a teljes személyiség feladásával volt egyenlő.

Mindvégig kitartott elvei mellett és nem engedett belőlük. Egyre nagyobb lett az érdeklődés Márai iránt az 1980-as évek végén, Magyarországon is, de Ő minden meghívásra nemet mondott. „Nem adok engedélyt semmiféle ottani kiadásra, amíg az orosz megszálló sereg ott van. És, ha azok elmentek, tartsanak otthon külföldi ellenőrzés mellett demokratikus, szabad választásokat. Előbb nem engedem semmiféle írásom kiadását.”⁵

Márai Sándort „európai polgárnak” nevezi az utókor, és ez nem véletlen. Számos országban élt, alkotott, de mégis anyanyelvét tekintette alkotó nyelvének.

Sajátos nyelvezetével, kifejezésmódjával, letisztult és mindenki számára érthető nyelvi tisztasága révén a magyar irodalom klasszikus alkotói közé tartozik. Munkáit előszeretettel fordítják a világ nyelveire és nyugodt szívvel kijelenthetjük, hogy művei egytől egyig könnyen fordítható szövegek a tartalom megváltoztatása nélkül.

Márai testében és lelkében is szenvedett a diktatórikus hatalom elnyomása alatt. Nem tudta elfogadni, hogy az irodalmat „hazudni kell”, amikor a legfontosabb feladat az igazság átadása lenne. A hazugság és az erőszak árnyékában nincs szükség az „igaz irodalomra”. Iszonyodott a második világháborútól, a diktatórikus rendszerektől, ideértve a szocializmust és a faszizmust.

Nem tudott kiegyezni ezekkel, így útlevelet kért és családjával együtt elhagyta az országot. „Ez volt az idő, amikor megértettem, hogy el kell mennem az országból – nemcsak azért kell

³ Uo. p. 130.

⁴ Uo. p. 132.

⁵ Uo. p. 131

elmenni, mert nem engednek szabadon írni, hanem elsősorban és még sokkal inkább azért, mert nem engednek szabadon hallgatni. Ha egy író ebben a rendszerben nem tagad meg mindent, amibe született [...] néha élő halottat, néha [...] fizikai halottat csinálnak belőle. [...] Minden ilyen rendszer krónikájában elkövetkezik a pillanat, amikor a »szellemi munkás« jelenléte pusztán tényével igazolást ad a rendszernek.”⁶

A zsarnokságot nem tudta máshogy megközelíteni, csakis elutasítással és ehhez élete végéig hűséges is maradt. Bálint Jenő 1933. májusában *A Reggel* című lapban így ír Márairól: ”Akkor is ír, ha sétál az utcán, vagy fellép egy villamos peronjára. Vezércikket fűz a cipőjébe reggel, regénytémákkal beretválkozik. Úgy áll készen az írásra a nap minden percében, minden porcikájában oly ideges remegéssel, mint versenyparipa startnál futásra.”⁷

Az 1956-os magyar forradalom híre és annak bukása is nagyon mélyen megtörte. Bár ebben az időszakban már Amerikában élt, de tökéletesen tisztában volt hazája helyzetével. *Mennyből az angyal* című versében reagált a hazai politikai helyzetre. A megtorlástól szenvedő Budapestre hívta az angyalt, kérve annak segítségét.

Márai Sándor szabad szellemű, az alkotást, a művészeteket, az utazást, az új tudományokat nyitott szívvel fogadta. Kíváncsiság és nyitottság, a fejlődni vágyás érzése volt az, ami jellemezte Őt egész életében. Büszke volt arra, hogy Embernek született és ennek *Naplójában*, illetve *Füves könyvében* hangot is ad.

„De a természet csodáján túl van még valami, ami többlet. Az ember adott a természethez még valamit; csak ő, az ember, megtetézte az Alkotást alkotásokkal, melyeknek gyűjtőneve a művészet. A tenger, a völgy, az erdő, a folyó, a síkság, mindez föltétlen. De Bach egy fűgája, Rilke egy verse, Cranach vagy Goya egy képe, Palladio egy épülete, Goethe egy gondolata, Pheidiasz vagy Rodin egy szobra az ajándék, melyet az ember, csak ő, egyedül az összes élőlények között, tulajdon akaratából hozzáadott a világ csodálatos művéhez. S csak ez számít az ember számára: a művészet. Minden más csak létezés, anyag és erő kölcsönhatásának ütemes vegyülete.”⁸

⁶ *Föld, föld!* Toronto: Stephen Vörösváry - Weller Publishing Co.Limited, 1972. p. 280.

⁷ Bálint Jenő: *Márai Sándor. A Reggel*, 1933. máj. 29. 22. sz. p. 12.

⁸ Márai Sándor: *A Teljes Napló 1943–1944*. Budapest: Helikon, 2006. p. 240–241.

3. A Fűves könyv

Márai *Fűves könyve* olyan kérdésekre adja meg a választ, amik az emberi jellemet, azaz az egész embert foglalkoztatják. Ilyen fontos témák a szeretet, a türelem, az olvasás, az önismeret, de többek közt említést tesz a reszelt almáról és a sárgaréparól is.

Nem feledkezett meg a negatív emberi tulajdonságokról sem, amik sajnos „túlerőben” vannak a pozitív értékekkel szemben. Ilyen például az irigység, a bosszú, a boldogtalanság, a féltékenység, a lustaság, a keserűség, a bánat.

Tóth János így fogalmaz Márai *Fűves könyvé*ről:

„Márai a filozófiai témáktól kezdve egészen a hétköznapi dolgokig szinte mindenről ír *Fűves könyvé*ben. Értekezik az élet értékéről, az emberi jellemről, de szól az olvasásról, utazásról is, sőt, még a sárgaréparól és a reszelt almáról is van véleménye.”⁹

A fűves könyv eredeti értelmében egy orvosbotanikai összeállítást jelent, mely tanácsadó jelleggel bír és orvosi célra is készült. Az első európai herbáriumot a X. századból származtatják. Ebben a különféle betegségekre való gyógymódok pontos leírása olvasható.

Nagyon hangsúlyos volt a gyógynövények szerepe és az azokkal való gyógyítás. A X. században már megjelentek az orvostudományi karok, de az egyház és vele együtt a társadalom nagy része a természet segítő növényei felé fordult.

Véleményem szerint Márai célja a *Fűves könyv* megírásával a test és a lélek harmonizációja volt. A minőségi emberi élethez az kell, hogy a test, a lélek és a szellem egyensúlyban „élhessen” egymás mellett. Persze ez az állapot nagyon sokszor felborul, de számomra Márai maximái ezekben a helyzetekben mindig segítettek.

A maxima a *Magyar etimológiai szótár* szerint a következőt jelenti: „életelv, vezérelv”; ‘ilyet megfogalmazó jelmondat’¹⁰. Márai maximái pontosan miről is szólnak? Így ír saját művéről az író: „Ez a könyv tehát őszinte lesz, olvasó, s nem eszmékről és hősököről beszél, hanem csak arról, aminek köze van az emberhez. Írója nem tanítani akar, amikor e könyvet írja, hanem

⁹ Tóth János: *Márai Sándor Fűves könyv. Könyvajánló*. In: Kárpátalja hetilap. (online) [2021. 02.28.]> URL: <https://karpataljalap.net/2021/02/28/marai-sandor-fuves-konyv>

¹⁰ *Magyar etimológiai szótár*. In: Arcanum honlapja [online] [2023.04.13.] > URL: <https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-magyar-etimologiai-szotar-F14D3/m-F2FC3/maxima-F30CD/>

tanulni. [...] Nem tudós könyv ez, csak olyan, amilyent az elemiben tanítanak. Aki írta, nem ismeri a feltétlen igazságot, és gyakran téved a részletekben. [...] Olyasféle lesz hát ez a könyv, mint a régi füves könyvek, melyek egyszerű példákkal akartak felelni a kérdésekre, mit is kell tenni, ha valakinek fáj a szíve, vagy elhagyta az Isten.”¹¹

Az emberi jólléthez tehát hozzátartozik, azaz talán minden alapja a test, lélek és a szellem harmóniája. Már a reneszánsz ember életében is fontos szerepet játszott e hármas egység megléte. A középkori emberrel szemben már az egész személyiség számított. Nemcsak a vallás jelentőségét hirdették, hanem az embert mint egészet vizsgálták. A test és a lélek kölcsönös fejlesztése lett a cél.

Márai ezeket ötvözve alkotta meg 1943-ban a *Füves könyvet*, ami a gyógyító gondolatok alcímet kapta. Azt gondolom, hogy nem véletlenül.

Életrajzi könyvében ez olvasható a *Füves könyvről*: „A Füves könyv gyógyír a kor, a háború, a magány ellen: sikerét a szellemes, epigrammatikus megfogalmazás, a témák sokszínűsége és találó, bölcs tanácsként való megfogalmazás adja. [...] A Füves könyv első példányai várnak otthon. Kézbe veszem s úgy érzem, ez a könyv utóhangja valaminek – most már jó lenne elhallgatni. [...] Ez a könyv sokkal okosabb, bátrabb és emberibb, mint én vagyok. Sokat tanultam belőle. Igen, így kellene élni, gondolkozni, készülni az életre és a halálra. [...] Érdekes könyv, gyakrabban lapozgatom majd: talán tud segíteni nekem, a szegénynek, nyavalyásnak és halandónak, aki írta.”¹²

Gyógyító gondolatok a léleknek. Nagyon beszédes alcím, ami vonzza az olvasó figyelmét. Számos, az életben fontos élethelyzetre vonatkozóan próbálja az író tanáccsal ellátni az olvasót, sok emberi tulajdonságot mutat be, tehát széles spektrumon lehet terápiás célra használni a könyvet. Könnyen értelmezhető szövegeivel, laza mondatszerkezeteivel nagyon népszerű az olvasó emberek körében.

¹¹ Márai Sándor: *Füves könyv*. Szombathely: Helikon Kiadó Kft, 2005. p. 7-8.

¹² Mészáros Tibor: *I. m.*, p. 70.

4. Gyógyító gondolatok

Egy személyes gondolat megfogalmazásával kezdem dolgozatom fő témájának a kifejtését. Véleményem szerint ez a könyv maga a csoda. Minden – számomra fontos – életfeladat előtt előszeretettel lapoztam fel és hasznosítottam a könyv által szerzett tudást, tapasztalatot. Sokat gondolkodtam, hogy melyik szövegeket emeljem be, milyen rendszer szerint válogassak. Olyan szövegeket választottam, amik nagy hatással voltak rám és minden esetben kicsit közelebb vittek önmagamhoz. Mindegyik szöveg az önismeretet gazdagítja és a személyes fejlődéshez ad támpontokat.

Fő irányelvem az volt, hogy az általam választott szövegeket témájuk szerint egymás mellé soroljam. Négy nagy csoportba válogattam őket. A csoportok a következők: életút témák, jellemfejlődés, életmód és végül az emberi kapcsolatok. A csoportokon belül kiválasztottam néhány jellemző maximát, amelyeket röviden elemzem.

4.1 Életút

Az életút egy teljes élet során történt fontosabb események, döntések, tapasztalások születéstől az idős korig. Ez az életkor előrehaladtával egyre színesebb, gazdagabb lesz. Minden embernek saját életútja van. Fontos szerepet játszik az identitás kialakításában és az önmegvalósításban is. Elemzésével az ember közelebb kerülhet önmagához, a saját életéhez.

Erik H. Erikson fejlődépszichológus 8 különböző szakaszt állapított meg, amiken az egészségesen fejlődő ember a csecsemőkortól a késő öregkorig áthalad.¹³ Minden egyes szakasz az előtte lévő szakaszra épül. Ha az adott életszakasz konfliktusait megfelelően tudjuk kezelni, akkor abból a szakaszból jó érzéssel tudunk kilépni és a remény, akarat, célkitűzés, bizalom, hűség, szerelem, gondoskodás és a bölcsesség érzését eredményezi. Ha rosszul kezeltük, akkor abban a szakaszból az elégtelenség érzésével lép ki az ember. Ilyen érzések a bizalmatlanság, hiányérzet és önbizalomhiány, kezdeményezőkézség hiánya, bizonytalanság,

¹³ Balázs Tünde: *Erikson szakaszok*. In: *Lelki dolgaink honlapja*. [2023.10.30] URL: <http://lekidolgaink.hu/erikson-szakaszok/>

zavarodottság érzése önmagammal és a jövővel szemben, elköteleződés hiánya, terméketlenség, megbánás, kétségbeesés, keserűség.

Erikson elméletének egyik fontos értéke az, hogy rávilágít arra, hogyha a korai gyermekkori krízisek megoldása nem volt sikeres, nem hozta meg a várt énerőt, akkor a felnőttkori krízishelyzeteket is nehezebben kezeli az ember.

2. Az élet értékéről

A cím magáért beszél. Az emberi lét felelősséggel jár. Mivel emberként élünk a földön, ezért ember módjára is kell viselkednünk. „Senki nem ülhet a virágos réten, mint Ferdinánd, a bika, s nem szagolhatja büntetlenül a szép virágokat. Ember vagy, tehát embermódra és az emberek között kell élned.”¹⁴

Márai az emberi élet értékét a segítőkészségben, az egymás iránti tiszteletben, az igazmondásban, a hallgatásban, a tagadásban látja, de talán ami a legfontosabb: következetesen kitartani a saját elveink mellett életünk végéig. „Egy életen át, következetesen, nem beleegyezni abba, ami az emberek hazugsága, nagyobb hősiesség, mint alkalmilag hangosan és mellveregetve tiltakozni ellen.”¹⁵ Márai egész életében ehhez tartotta magát. Nem tudta lelkileg elviselni imádott hazája diktatórikus elnyomását, nem volt hajlandó beállni a sorba, ezért emigrációba kényszerült. De magához és az elveihez mindig hű maradt.

Életünk végén, amikor számot kell adni tetteinkről, akkor lehetünk csak igazán nyugodtak, ha mindvégig az igazságot szolgáltuk.

Mivel elég nehéz témáról van szó, ezért a fiatal felnőtt korosztálytól kezdve az idős korosztályig ajánlanám ezt a szöveget.

11. A rendszerről, melyet később megismerünk

Ebben a maximában az életkor előrehaladtáról ír Márai. Arról, hogy az idősödéssel felismerünk olyan összefüggéseket, amit korábban nem láttunk meg életünk során.

¹⁴ Márai Sándor: *I. m.* p. 8.

¹⁵ Uo.

Nem feltétlenül a tapasztalatok aktuális megéléséből tanulunk, hanem később, amikor rálátunk egy-egy időszakra, vagy az eltelt évekre, akkor jutunk el a felismerésig. Így alakul ki bennünk az idős kor bölcsessége.

Az én életemben is sokszor volt olyan szituáció, amikor a szüleim óva intettek egy bizonyos eseménytől, vagy elmondták véleményüket egy fontos döntés meghozatala előtt. Meghallgattam őket, de azt gondoltam magamban, hogy nem jól gondolják. Persze idővel visszaigazolódott, hogy igazuk volt. Saját bőrömön tapasztaltam meg döntéseim következményét.

Vannak szituációk, amiket mindenképpen át kell élni a személyiségünk fejlődéséhez. Nincs akkora szeretet, ami ettől a tanulástól megvédené az ember gyerekeit.

Ezt a szöveget a középiskolás korosztálytól kezdve a fiatal felnőtt és felnőtt korosztálynak ajánlanám. A szöveg segítségével rá lehet világítani, hogy szabad az idősebb korosztályra hallgatni, és bizalommal fordulni hozzájuk, ha fontos döntés előtt állunk vagy bizonytalanok vagyunk egy-egy fontos kérdést illetően.

18. Arról, hogy negyvenéves korára mindent tud az ember

Idén nyáron lettem negyven éves. Bennem semmi traumát nem okozott. Abszolút nem éltem meg negatív élményként. Ahogy ezt a szöveget olvastam, leginkább a társadalom azon tagjai jutottak eszembe, akik félnek az elköteleződéstől. Elakadás az életúton. Talán így tudnám a legtömörebben összefoglalni a szöveget.

A mai világban nagyon sok ember van úgy – akár férfi, akár nő –, hogy a korából kiindulva nem megfelelő helyen tart. Egy negyven éves férfi vagy nő már érett, tudatos, tapasztalt személyiség! Legalábbis a pszichológiai tanulmányok szerint.

Márai így fogalmaz: „Marcus Aurelius azt mondja, hogy negyvenéves korára egy férfi, akiben világít egy szikrája az értelemnek, mindent megélt és mindent tud, ami előtte történt az időben az emberekkel, s ami utána következő időben történhet meg.”¹⁶ Ha elakadás történik az életútban, akkor ez a folyamat – és minden, ami ebbe bele tartozik – később jön, ha egyáltalán jön. Különböző életszakaszokban különböző életfeladatot kell teljesíteni.

¹⁶ Uo. p. 19.

Ezt nagyon jól szemlélteti Erikson fejlődésmélete.¹⁷ Erikson szerint negyven éves korra lezárul a fiatal felnőtt kor és elkezdődik a középkor szakasza. Viszont az én véleményem az, hogy a felgyorsult XXI. század nem minden esetben „támogatja” ezt a fejlődést. A mai világban minden sokkal „könnyebb”. Persze ez csak látszatra van így. Azzal, hogy kényelmesebbek az emberek, gyorsabban elérnek sikereket, több pénzük lesz, viszont a személyiségük korán sem biztos, hogy ilyen ütemben fejlődik.

Sokan otthon élnek akár még negyven évesen is a szüleikkel és elvárják, hogy főzzenek és mossanak rájuk. Mert így kényelmesebb. Nem kell felelősséget vállalni! Ezt a szöveget is a középiskolás korosztálytól kezdve minden korosztálynak jó szívvel ajánlanám. Márai szövegét és Erikson fejlődésméletét összekapcsolva át lehet beszélni azokat a legfontosabb fejlődési szakaszokat, amik létfontosságúak a személyiségünk alakulásában.

202. Önmagáról

Létösszegzés, teljesített életfeladatok, beteljesedett élet. Szintén megjelenik az eriksoni pszichoszociális fejlődésmélet, amely az életre való visszatekintésre összpontosít. Megtörténik a visszatekintés az élet eseményeire és rádöbbenünk, hogy elégedettek voltunk az életünkkel vagy sem. Az idősebb korosztálynak szüksége van arra, hogy visszatekintsenek az életükre és érezzék, hogy az beteljesült. Ha nem sikerültek az életfeladatok, megjelenik a kétségbeesés.

Miért is jön ez az érzés? Mert nincs idő pótolni az elvesztegetett élményeket, nincs idő megváltoztatni, még inkább nincs idő helyrehozni dolgokat. Az időskor témája, de tulajdonképpen az egész életút fontos ahhoz, hogy ez a szakasz rendben legyen. Megjelenik az ember életében az összegzés fogalma, illetve az élet lezárásának a kérdése. Sokan félnek a haláltól, nehezen fogadják el az elmúlást.

Itt kell megemlíteni a római költőt, Horatiust. Az ő nevéhez fűződik a kilenc alapelv megalkotása, melyből a kilencedik: Memento mori, azaz emlékezz a halálra. Éld úgy az életed, hogy közben tisztában vagy halandósággal. Márai ezekkel a gondolataival lecsendesedett összegzést ad életéről és egész életútjáról. Bár sokszor alakult ki életében nehéz szituáció,

¹⁷ Balázs Tünde: *Erikson szakaszok*. In: Lelki dolgaink honlapja. [2023.10.30] URL: <http://lekidolgaink.hu/erikson-szakaszok/>

mégis megtalálta és élvezni tudta az irodalom segítségével az élet szebbik oldalát. Manapság ezt nem minden időskorban élő embertársunk mondhatja el.

Sajnos a léthelyzet, a bizonytalan anyagi körülmények feszültséget, aggodást, félelmet generálnak, ami aztán betegségek formájában mutatkozik meg. Azt gondolom, hogy mindennek örülni kell és mindenből a pozitív energiát kell kinyerni. Persze ez nemcsak az időskorban élőkre vonatkozik. Nyitott szívvel, nyitott szemmel élni – talán ez lehet a kulcs ahhoz, hogy méltóképpen köszönhessünk el földi életüktől és boldogan lépünk át az örök Élet kapujába. „Megéltem a legtöbbet és a legnagyobb szerűbet, az emberi sorsot. Más és jobb nem is történhetett velem.”¹⁸

4.2 Jellemfejlődés

A jellem a görög *kharaktér* szóból származik. Olyan magatartásforma, ami az egyik embert megkülönbözteti a másiktól. A jellemet formálja a nevelés, amit szüleinktől kapunk, az életkörülmények és a környezet. Azon tulajdonságaink összessége, amelyek tetteink, magatartásunk milyenségét meghatározzák.

A jellemfejlődésnek nagyon fontos része az önismeret. Hiszen úgy tudunk fejlődni, ha minél mélyebb szinten ismerjük magunkat. Az önismeret alatt azt értjük, hogy az egyén ismeri saját személyiségjegyeit, határait, illetve az emberi kapcsolatokban vállalt szerepét. Az önismeret fejleszthető képesség, amit lehet egyénileg vagy csoportos formában is fejleszteni.

Friedrich Nietzsche így definiálja a jellem fogalmát: „Szigorú értelemben nem igaz, hogy a jellem változatlan; e közkedvelt mondat inkább csak azt jelenti, hogy egy ember rövid élettartama alatt ható motívumok nem szántanak elég mélyre ahhoz, hogy elvágják a lelkében a sok évezred gyökerét. Képzeljünk el azonban egy nyolcezer éves embert és mindjárt nagyon is változékony jellem áll előttünk: mintha egész sereg individuum fejlődne ki egymás után belőle”¹⁹

¹⁸ Márai: *I. m.*, p.137.

¹⁹ 365 idézet. *Idézetek minden témában*. In: C-Sale Partner Zrt. URL:<https://365idezet.hu/cimke/jellemfejlodes>

14. A szenvedélyről

Az önkontrollról, önuralomról szól ez a szöveg. Márai óva int minket a mértéktelenségtől. A tanács az, hogy leginkább a szélsőségekkel vigyázzunk. nem kell magunkat sanyargatni, nem kell mindenről lemondani, hanem arra kell ügyelni, hogy tartsuk a határainkat, és ne veszítsük el az irányítást önmagunk felett. „Csak az lehet teljes és a természet rendjéhez okos engedelmisséggel simuló ember, aki természetének megfelelő mértékkel és őszinteséggel tudja átadni magát teste és jelleme szenvedélyeinek. De nem lesz állat, mert ismeri a határokat, ahol foggal és körömmel meg kell kapaszkodnia a szélviharban, mely reátört, az értelem korlátaiba.”²⁰

Megemlíteném itt ismét Horatius nevét, akit az előző fejezetben már említettem. A kilenc alapelv közül a negyedik, az arany középút (a latin eredetiben *aurea mediocritas*) azt fogalmazza meg, hogy nem szabad szélsőségek szerint élni, törekedni kell az egyensúlyi állapot kialakítására.

30. Az önkéntes fogadalmakról

Amikor ezt a szöveget olvasom, előjön bennem az a késztetés, hogy önvizsgálatot tartsak. Ennek a szövegnek a jelmondata lehetne: „Légy hű magadhoz!” Mennyi igazság van ebben a rövidke mondatban.

A belső tartás, a hitelesség, a megbízhatóság adja meg jellemünk vázát. Ki kell alakítanunk saját belső értékeinket ahhoz, hogy a büntudatot, a lelkiismeretfurdalást el tudjuk kerülni. Amikor csalódunk önmagunkban, az szégyenérzet kialakulásához vezet/vezethet.

Az önvizsgálat nagyon nehéz feladat, hiszen az ember önmagával általában „kegyesebb”, mint embertársaival. Viszont a személyiségünk megköveteli ezt a fajta fejlődést is. Márai így ír: „az önmagunknak adott szó annyit jelent, hogy szerződést kötöttünk jellemünkkel, mely nem változik, s ezért a vele kötött szerződést sincs módunkban megváltoztatni. [...] De ha jellemünket csaljuk meg, akkor is van ugyan módunk továbbélni, de belső magatartásunk bizonytalan lesz, büntudatos és ingadozó.”²¹

²⁰ Márai: *I. m.* p. 16.

²¹ Uo. p. 28.

Középiskolai oktatóként nagyon fontosnak tartanám beépíteni a „tananyagba” a személyiségfejlesztést is. Sok gyerek nemhogy a saját korosztályával, de még önmagával sincs tisztában. Rengeteg probléma és konfliktus ered abból, hogy a gyerekek nem ismerik saját magukat, a határaikat.

Nagyon nagy a szülők felelőssége is a gyermekek személyiségének kialakulásában. Tapasztalataim alapján sajnos a szülő–gyermek kommunikáció minimálisra csökkent. Nemhogy a gyerek nem ismeri saját magát, de még a szülei sem a saját gyermeküket. Hogy is lehetne így bizalmi kapcsolatot kialakítani? Ezt a szöveget olyan gyerekeknek és felnőtteknek ajánlanám, akik nem hisznek önmagukban, nem merik vállalni a személyiségüket.

44. A méltányos ítélkezésről

Önmagunk szeretete, megbecsülése legalább olyan fontos, mint másoké. Saját magunkkal is olyan jól kell bánnunk, ahogyan másokkal tesszük. A mai világban nagyon sok ember hajlamos önmagát háttérbe szorítani, a saját igényeit, szükségleteit elnyomni, és csak mások érdekeivel, jólétével törődni. Ez az önfeláldozástól a mártírszerepig terjedhet. A skála széles és sajnos a szerep sem az ember jellemfejlődését segíti elő. Másrészt a bennünk élő gyerekekre is oda kell figyelnünk.

John Bradshaw a következőképpen fogalmaz: „A bennünk élő gyermek tehát akkor akadályozhat minket, ha a fejlődés valamely szakaszában sérült: ilyenkor nem a megfelelő helyzetekben bújik elő, nem az adott szituációhoz illő, vagy környezetünkre és önmagunkra nézve káros reakciókat ad.”²² Szó szerint vigyázzunk magunkra!

Akkor tudjuk másokkal szemben képviselni magunkat, ha mi magunk is figyelünk a szükségletünkre és tiszteletben tartjuk azokat. Mi is megérdemeljük azt, amit mások. Önmagunk szeretete az élet alapja és működtetője.

Feladatunk az egész életen át tartó munka magunkon, a belső elakadásainkon, amik sokszor megkeserítik a napjainkat. Hiszen ha magamban egy problémát megoldok, akkor azt már nem örökítem tovább. Ha azonban egy probléma megoldatlan bennem, akkor az akár több generáció lelki fejlődésére is visszahat majd.

²² Brunner Zsanett Anna: *Vissza a múltba, egészen önmagadig – Hogyan fedezd fel belső gyermeked?* In: Test&Lélek, [2018.06.18] URL: <https://pszichoforyou.hu/belso-gyermek/>

57. Az irigységről

Ez a szöveg mindig szíven üt. Hogy pontosan miért is? Mert egyszerűen minden szava igaz. Nem tudok vele nem egyetérteni.

Márai nagyon jól fogalmaz. Az irigy ember gyógyíthatatlanul sérült. Nem tudja és nem is akarja látni az élet pozitív oldalát. Élete minden területét negatív irányból közelíti meg. Nem azért ad hálát, ami van, hanem azt szidja, ami nincs. Egyet viszont soha nem vesz észre az irigy ember. Azt, hogy az élete csakis a saját kezében van, és nem másoktól függ a sorsa. Az, hogy valami nincs, az nem a többi ember hibájából fakad, hanem a saját keserűségéből és cselekvésképtelenségéből.

A keserűség az, amitől igazán kielégül a lelkük: „Epét hánynak, álmukban felordítanak, hánykolódnak vackukon, mint a nyavalyatörösök, habot köpnek, ha azt látják, hogy valaki munkával vagy a kegyes sors jóindulatával szerzett, elért valamit az életben.”²³

Egyetlen fegyverük van. Az nem más, mint a bosszú. Bántani és revánsot venni azért, ami tulajdonképpen a saját hibájukból fakad. Ha az ember igyekszik a gyengeségükkel szembefordítani őket, annak gyűlölet az ára. Ez a folyamat egy örök körforgás.

Ezt a szöveget is középiskolás kortól kezdve ajánlanám a fiatal felnőtt és középkorú korosztálynak. Ezen belül azoknak, akik gyakran átélik az irigység érzését vagy pedig azoknak, akik gyakran szenvednek az irigy emberek bosszújától.

63. Arról, hogy a dolgokat meg kell várni

Ez a szöveg az egyik személyes kedvencem! Megnyugtató és kiegyensúlyozott érzés tölt el minden olvasás után. Az évek alatt rájöttem arra, hogy a türelem tényleg az egyik legnagyobb erény, amit ember kaphat az élettől, de borzasztóan nehéz elsajátítani.

Sajnos a mai világban nem is tekintik igazán értéknek. A magyar nyelv nagyon szépen fogalmaz: A türelem rózsát terem! Mennyire igaz ez a mondat. A dolgokat ki kell várni. Adnunk kell önmagunknak időt arra, hogy a személyiségünk beérjen. A fiatalok nagy százaléka nem értene ezzel egyet. Sajnos túl hamar fel szeretnének nőni, felnőtté akarnak válni és ezáltal úgy

²³ Márai: *l. m.*, p. 45.

is viselkednek. Például 16 évesen már háztartást vezetnek, párkapcsolatban élnek külön a szülőktől.

Munkám során tapasztalom, hogy a fiatalok nem tartják fontosnak a türelmet életük egyik területén sem. Nem adnak maguknak időt az érzelmek kialakulására, a testi kapcsolatok kibontakozására. Nemhogy heteket, de még napokat sem várnak. Nem adnak elég időt egymásnak, az érzéseiknek. Véleményem szerint, ha nincs idő, akkor nincs tisztelet sem. A türelmetlenség az élet számos területén jelen van, nemcsak a testiségnél jelenik meg.

66. Arról, hogy önmagunk előtt nem szabad megbukni

Ez a szöveg a rendszerességre, a belső stabilitásra fókuszál, és az életszabályokra hívja fel a figyelmet. Kellenek szabályok, korlátok, amik kapaszkodóként szolgálnak az életben, nem pedig gátként. Aki spontán életmódot folytat, annak az életére a szétesés, a kiszámíthatatlanság, a káosz a jellemző.

A szabályok azért vannak, hogy megvédjenek bennünket a széteséstől, a frusztrációtól. Ha az emberben van egy belső rend, amihez tudja igazítani az életét, abba belefér a spontaneitás is.

Nem mások szabálya a fontos, hanem a saját magunk által kialakított szabályok megtartása. Ehhez viszont következetességre van szükségünk saját magunkkal szemben is.

Nagyon nagy problémának látom azt, hogy a szülők nem támasztanak elvárásokat a gyermekeik felé és a következetesség sincs jelen az életükben. Nagy hiba! De mit is várhatnánk az olyan szülőktől, akik saját magukat is mindig „mentetik”? Közben pedig a lehető legrosszabbat teszik mind önmagukkal, mind gyermekeikkel.

Olyan fiataloknak és felnőtt korcsoportnak ajánlanám ezt a szöveget, akik nem tudnak következetesek lenni saját magukkal vagy a többi embertársukkal szemben. Vállalni kell az életet, a szabályainkat. Ha ezeket határozottan beépítjük a hétköznapi életbe, akkor a személyiségünk is fejlődni fog a szituációhoz.

99. A jóra való fűrgeségről

Személy szerint ez a szöveg engem nagyon megérintett. Lelkileg. Amikor ezt olvasom, annyira örülök annak, hogy nekem megadatott a segítőkészség, a gondoskodás, a másokkal való őszinte törődés képessége.

Vannak, akik jót tesznek ugyan, segítséget nyújtanak, látszólag odafigyelnek másokra, de valójában csak „letudják” ezeket a dolgokat. Nincs mögöttük igazi odaadás, nem tudnak őszinte szívvel a másik emberhez odafordulni, nem érdekli őket igazán a problémák, a gondok, vagy maga az ember. Kipipálják ezeket a feladatokat, nincs a tetteik mögött valódi törődés. „Kutyafuttában letörölnék egy könnyet, telefonon elintéznék egy halálesetet vagy házassági válságot, kézzorítással, elmenőben kifejezik részvétüket egy gyermek halála miatt a gyászoló szülőnek, s általában beavatkoznak, de csak úgy fűrgén és mellékesen, a mások nyavalyájába.”²⁴

Az ember érzi azt, amikor nem őszinték a másik ember érzései. Ha segítséget nyújtunk, akkor azt figyelmesen és őszintén tegyük, empátiával, tapintattal és ne sajnálatból vagy csak azért, hogy magunkat jobb színben tüntessük fel. Ezt a szöveget tudnám kapcsolni az emberi kapcsolatok témakörhöz is, hiszen az emberi kapcsolataink alakulása beleszól jellemünk fejlődésébe.

Ezt a szöveget szintén a serdülőkortól kezdve ajánlanám a fiatal felnőtt korosztálynak. Fontos látni ennek a korosztálynak, hogy a világ nemcsak a képmutatásból, a hazugságokból, a látszatlakokból áll, hanem létezik empátia, érzékenység, gondoskodás is az ember életében.

108. A türelemről

Nagy feladat a türelem elsajátítása. Képesse kell válni a kitartó erőfeszítésre. Nem összezsapni a munkát, amit ránk bíztak, hanem a legjobb tudásunk szerint elvégezni. Időt adni a dolgoknak, hogy azokból aztán jó eredmény szülessen.

A mai világ sajnos a rohanásra, a gyors tovább haladásra, a félmegoldásokra sarkall. Nézzük például a nagyon sokak által kedvelt szerelem témakört. Egy házasság manapság pillanatok alatt véget érhet. Mi ennek az oka? A felpörgött élet, az időhiány, a ki nem mondott vagy félig és gyorsan kimondott félmondatok, az empátia és a tolerancia totális hiánya. Ezt sugallja

²⁴ Uo. p. 73.

bármelyik tömegkommunikációs eszköz: Lépj tovább! Gyorsan haladj előre! Váltás másokra! A lényeg, hogy rövidtávra tervezz!

Ebből aztán következik a sok problémás szülő és ezen szülők még problémásabb gyermekei. Ki is alakult az ördögi kör, amiből aztán nehéz a kiszállás. Hogy van-e megoldás? Ez egy költői kérdés. Nincs rá konkrét válasz, nincs rá pontos gyógyír.

Viszont egyben biztos vagyok: a türelem elsajátítása elengedhetetlen része az életünknek, és aki a birtokában van, az szerencsés embernek mondhatja magát. Ezt a szöveget szintén tinédzser kortól ajánlanám egészen idős korig. Főleg azoknak, akik feszült, pesszimista, türelmetlen személyiségek. Hiszen ezek a tulajdonságok negatív érzéseket keltenek bennünk, ami ellen tenni kell. A változás mindig veszélyes, de érdemes vele szembenézni.

123. Arról, hogy senkire sem lehet számítani

A soron következő, általam választott maxima bennem nagyon ellentétes érzéseket váltott ki. Kétféle szemszögből tudom elemezni.

Első olvasásra nagyon őszinte és egyben ijesztő mondatok logikus halmazát véltem felfedezni. A lényege pedig ebben az olvasatban a következő: egyedül vagy a világban és senkire sem számíthatsz.

Viszont van a szövegnek egy pozitív olvasata is számomra, ami pedig azt sugallja, hogy a képességeinket, készségeinket folyamatosan fejleszteni kell. Erre a fejlődésre azért van szükség, hogy minél önállóbban sikerüljön megoldani a problémákat. A segítséget elvárni nem lehet, de persze nagy ajándék, ha érkezik.

Viszont, ha kellőképpen önálló vagyunk, akkor ez a segítség tényleg ajándék az életünkben. Szintén a személyiség fejlesztésére és az önismereti munkára nagy szükség van ebben a folyamatban is. Elsősorban a saját belső erőforrásainkat kell használni, fejleszteni.

Számomra a szövegben mindig az a nagyon megrázó, hogy mindenki álarcot visel, és amikor az önös érdekek jönnek elő, akkor minden ember saját magát nézi. Ezen nagyon sokat gondolkodtam és arra a következtetésre jutottam, hogy Márainak félig-meddig igaza van, de nem teljesen.

Véleményem szerint egy jó szülő a gyermekét nézi elsődlegesen, aztán saját magát. Személy szerint a gyermekeimmel szemben nem viselek álarcot. Voltak néha próbálkozások, hogy

igyekeztem magamat előtérbe helyezni, de végül az anyai szív került fölénybe. Persze azt is meg kell említeni, hogy senki sem tökéletes. Emberi vonás ez magunknál és másoknál egyaránt.

4.3 Életmód

Az életmód olyan magatartásokat és tevékenységeket foglal magába, amelyeket viszonylag szabadon választhatunk meg. Az egészségünk megőrzése miatt nagyon fontos a nyitottság a folyamatosan megújuló ismeretek felé. Fel kell vállalni az életmódunkkal járó következményeket és tennünk kell azért, hogy minél élhetőbb életet élhessünk. Az életmód fogalmába beletartozik a mindennapi életünk során végzett tevékenységek összesége is. Milyen tevékenységet, hol végeznek az emberek, mennyi időt fordítanak rá, kik vesznek részt rajta, és mit jelent számukra a tevékenység.

9. Arról, hogy az ember része a világnak

Márai ezen szövege az alázatra tanít. Az ember a világ része, be kell tartania annak szabályait és törvényeit. Az ember nem mindenek feletti. Múlandó, törékeny testben élünk, mint valamennyi teremtmény a világon. Egyedül csak a lélek erős és jelentőségteljes. Tehát nem a testünk hatalma, hanem a lelkünk nagysága a lényeges.

Az alázat a szív tulajdonsága, nem szimplán egy magatartásforma. Az alázatot mindenki maszkként felöltheti, miközben a szíve tele van büszkeséggel és göggel. A szívből jövő alázatosság ér célba és nyeri el méltó jutalmát.

Véleményem szerint az alázat nagyon fontos fogalom a mai világban, de sajnos sokan összekeverik a megalázkodni főnévi igenévvel. A két szó jelentése merőben más. Az egyik jelentése: valaki akaratának behódolni. Az alázat pedig egészen más jelentéssel bír. Valami felé tisztelettel, elfogadónak lenni.

Az alázat egész életünket átkarolja. Alázat kell a tanuláshoz, a munkánk elvégzéséhez, a fájdalom elviseléséhez. Sokan úgy gondolják, hogy alázatot mutatni emberi gyengeség, pedig egyáltalán nem.

Megtanít arra, hogy tiszteljem embertársaimat, a munkámat, önmagamat. Ha ez nincs meg, akkor hiába várjuk életünk pozitív irányba fordulását. Ha történik is változás, az nem lesz tartós.

Célcsoportként szintén a középiskolás korosztályt jelölném ki egészen az időskorig. Elhivatott vagyok ezen a téren. Legfőbb célom az érzékenyítés. Megmutatni a tanítványaimnak azt, hogy odafigyeléssel, a kölcsönös bizalom kialakításával micsoda csodás dolgokra képes az ember.

12. Arról, hogy minden nap tovább kell menned

Volt idő, amikor ezt a szöveget naponta többször elolvastam. Erőt adott, kitartásra sarkalt. Minden ember számára ott a választás lehetősége, hogy melyik utat választja az élete során. A lényeg az, hogy a test és a lélek szimbiózisban legyen egymással. Márai így fogalmaz: „Mert lelked mást akar, s mikor a tested megéteded egy másik test füledt fűszerével, a lelked éhes és szomjas marad.”²⁵

Mindig lesznek akadályozó tényezők, emberek, akik a feladattól el akarnak téríteni. Fontos tudni, hogy az akaraterő, motiváltság, feladattudat és talán a legfontosabb a kitartás, ami célhoz vezet. Csak tenni a dolgot, a lendületet – amennyire lehet – folyamatosan fent tartani.

Viszont ez nagyon nehéz feladat. Itt borzasztóan fontos a szülők szerepe is a gyermekek nevelésében. Mennyire megengedők, mennyire hagyják a gyermekre a döntés jogát, mennyire próbálnak következetességet gyakorolni gyermekük életében.

Sajnos a személyes tapasztalatom az, hogy abszolút nem vagy alig vállalnak ekkora felelősséget a szülők. Ezt a szöveget a tinédzser és felnőtt korosztálynak ajánlanám. Főleg azoknak, akik könnyen feladják, nincs sikerélményük, hamar elveszítik a motivációt, lendületet.

13. A kísértésről és a tapasztalásról

Pusztán annak a ténye, hogy valaki élete során olyan tapasztalatot gyűjt az élet megannyi területén, ami nem a személyisége javára válik, nem garancia arra, hogy a későbbiekben azt nem teszi meg újra.

Nem megfelelő az az érvelés, hogy valaki azért csinál valamit, mert fiatalon azt nem próbálta ki. Minden tettünk döntés kérdése, amit közvetlen tapasztalat nélkül is meghozhatunk. Nem kell mindent kipróbálnunk ahhoz, hogy eldöntsük, a javunkat szolgálja-e.

²⁵ Uo. p. 14.

Gondolok itt például arra, hogy nem kell kipróbálni a drogot, hogy eldöntsem, én nem használok ilyesmit. Vagy nem iszom azért alkoholt, mert az menő. Hiszen tudom, hogy nem bírom az alkoholt és hamar megárt.

Természetesen az élet minden területére igaz az, hogy tapasztalat nélkül is hozhatunk meg döntést. Legyen az akár egy baráti kapcsolat, szerelmi kapcsolat vagy akár házasság.

A korai kamaszkortól, akár már 7. osztálytól a fiatal felnőttkorig ajánlanám ezt a szöveget, mivel leginkább ez a kísérletezés, a befolyásolhatóság korszaka.

27. Arról, hogy a szívünkkel is kell élni

A test-lélek-szellem egységéről szól ez a maxima. Erről a hármasságról már a dolgozatom elején szót ejtettem. Ez a 10 sor nagy igazságokat rejt magában. Először is szívvel kell élni. Saint-Exupérytől idézve: „jól csak a szívével lát az ember. Ami igazán lényeges, az a szemnek láthatatlan.”²⁶

Sajnos a mai felgyorsult, rohanó világ túlhajszoltságot, a test és a lélek harmóniájának a felborulását okozza. Ez az életvitel az okozója a sok pszichoszomatikus problémának, ami manapság a fiatal tinédzser korosztályt is érinti.

Nagyon fontos lenne figyelni a belső hangra, az intuícióinkra. Viszont ehhez szükséges lenne a lecsendesedés és a befelé fordulás. Többet kellene a természethez „menekülni”.

Rousseau juthat az eszünkbe, hiszen ő volt az a felvilágosult gondolkodó, aki a természet romlatlanságát állította szembe a társadalom romlottságával a XVIII. század elején. Már akkor nagy hangsúlyt fektettek a fenti értelemben vett hármasság harmonizálására.

Véleményem szerint ez a szöveg szintén nagyon széles spektrumon alkalmazható. Mást jelent egy tinédzsernek és mást egy középkorú felnőttnek, de a lényeg ugyanaz mindkét esetben: hallgatni kell a belső hangra és néha meg kell állni, lecsendesedni.

A tiszta gondolatok ekkor érkeznek meg. Bevallom őszintén: én nagyon szeretek csendben lenni. Amikor abba az állapotba kerül az ember, amit úgy hív a magyar, hogy „csak néz ki a fejéből”. Sokan a nyüzsgést, a televíziót, a telefont használják arra, hogy a problémákat elnyomják magukban.

²⁶URL: <https://mek.oszk.hu/00300/00384/html/> [2023.10.30]

62. Arról, hogy a betegség pihenés

A betegség sokszor a test lázadása azért, ahogy bánunk vele. A betegség kikényszeríti a pihenést, amire szükségünk lenne. Ha odafigyelünk szükségletünkre, és magunktól is megadjuk önmagunknak azokat a dolgokat, amiben hiányt szenvedünk, vagy megvonjuk kicsit, amivel túlzásba estünk, akkor a betegségek jó részét elkerülhetjük. A testnek nem lesz szüksége rá, hogy visszaállítsa az egyensúlyt.

Nagyon sokan vannak ezzel így... Fejben tudják és eldöntik, hogy nincs több csokoládé, nincs több cigaretta, nincs több zsíros étel, nincs több alkohol és még folytathatnám a sort. De valljuk be őszintén, hogy az önmegtartóztatás nagyon nehéz dolog. Viszont mérlegre kell tenni, hogy az egészséget vagy a betegséget választjuk. Annyira könnyű a válasz, mégis olyan nehéz a döntés. Sokan az evésbe, az italozásba, a drogokba menekülnek lelki problémáik elől.

Vannak olyan embertípusok is, akik folyamatosan hajtják magukat, szünet nélkül robotolnak, és figyelmen kívül hagyják testük jelzéseit. Csak akkor „pihennek meg”, amikor egy betegség ágyba kényszeríti őket. Egyik szélsőség sem jó.

Ezt a szöveget azoknak ajánlanám, akik nem találják életükben az egyensúlyt a munka és a pihenés között.

152. A renyheségről

Nagyon jó a hasonlat a renyhe bélműködés és az ember személyisége között: „a bélrenyheség mögött az élet és egy ember renyhesége van, egészen és teljesen. Ha te magad renyhe vagy, miért reméled, hogy emésztésed fürge lesz? Minden nyavalya mögött az egész ember jelleme lappang. Békülj meg jellemeddel, s békében élsz majd emésztéseddel is.”²⁷ Érdekes lelki-gondolkodásbéli önvizsgálatot tartani tüneteink, betegségeink estén.

A legtöbb egészségügyi probléma háttérében megjelennek a lelki-mentális, a személyiségből vagy az életvitelből fakadó okok. Sokszor ezek megváltoztatásával javul vagy szűnik meg az adott probléma is.

Nem kell azonnal a gyógyszerekhez nyúlni. Meg kell adni magunknak, a testünknek az esélyt arra, hogy helyreállítsa önmagát. De ehhez az is kell, hogy a test-lélek-szellem egysége harmóniában működjön. Ha a test egészséges, akkor az visszahat a lélekre is. Ép testben ép

²⁷ Uo. p. 108.

lélek – így szól a híres mondat. Nagy igazság ez, de nehéz megtartani. Ez egy ördögi kör és nehéz a kiszállás belőle.

Ami egészséges, az drága. Ha nincs pénzed, marad az olcsó, finomított étel. Ez egyfajta nyomást is gyakorol az ember lelkére. Szeretné megvenni, de nem tudja. Nincs miből kifizetni. Megindul a frusztráció mint érzelmi folyamat. Tehát nem mindig az akaraterőn múlik, hogy az ember melyik utat tudja választani.

A szöveg utolsó mondata is nagy tanítás. Megbékélni önmagunkkal. Manapság azt látom, hogy ez nem igazán megy a tinédzser korosztálynak. Igaz, a tagadás éveiben vannak, de ezen felül sem képesek sokan elfogadni testi. illetve lelki adottságaikat. Magukra erőltetnek bizonyos szerepeket és abból nagyon nehezen engednek.

Ezt a szöveget olyan embercsoportnak ajánlanám, akik mindig kívülről várják a megoldást, ahelyett, hogy a saját magukban rejlő belső erőt segítségül hívnák.

4.4 Emberi kapcsolatok

Az ember társas lény. Szükség van az emberi kapcsolatokra életünk során. Sokszor azt gondoljuk, hogy a barátaink száma a meghatározó, de ez óriási nagy tévedés. Nem az számít, hogy mennyi barátunk van, hanem az, hogy milyen minőségben vannak jelen az életünkben. Kutatások igazolják, hogy azok az emberek, akiknek legalább kettő mély baráti kapcsolat van jelen az életében, sokkal boldogabbak, mint a felületes ismerősökkel rendelkezők.

Az emberi kapcsolatokhoz hozzá tartoznak a konfliktusok is. A konfliktus szó jelentése: összecsapás, perlekedés. Egyének vagy csoportok közötti ütközés. Kialakulásának oka lehet szándékok, igények, vágyak, vélemények, nézetek szembenállása. Nagyon nehéz feladat a konfliktusokat kulturáltan, erkölcsös ember módjára megbeszélni, miközben tisztelem a másik véleményét is. Ha az embernek egy ilyen folyamat sikerül, az nagyon nagy önismereti fejlődést tudhat magáénak.

4. Az emberi jellemről – 5. Arról, mi az élet igazi élménye

Delphoi jósdá: Ismerd meg önmagad! (és tudni fogod a sorsodat)

Az élet minden területén fontos és hasznos az emberismeret. Mások megismerése, valódi személyiségük, jellemük felismerése akkor lehet sikeres, ha az egyén elindul az önismeret útján. Saját maga megismerése, érzelmi intelligenciájának, empátiájának, intuíciójának fejlesztése, fejlődése hozzásegíti ahhoz, hogy másokról pontosabb képet alkothasson.

Az ember személyisége nagyon összetett, így mind az önismeret, mind mások megismerése sok érdekes tapasztalatot tartogat. Mások megismerése által saját személyiségünk is gazdagodik, ezáltal emberi kapcsolataink is javulnak. Ugyanakkor képessé válunk a negatív jellemvonások felismerésére is, így kevésbé téveszt meg a látszat, a felszín, amit az első benyomás nyújt. Az önismeret útján lehetőségünk nyílik személyiségünk alakítására, a pozitív változásra.

Mindenkinek ajánlható ez a témakör. Minden korosztálynak, minden élet- és problématerület estén. Olyan általánosan használható képességről van szó, ami előre lendíti az egyént, és segít abban, hogy jól (jobban) alakuljanak a dolgai.

A két szöveget együtt, egy egységként ajánlott feldolgozni.

17. Azokról, akik társaságban előadnak

Ebben a maximában az értéktelen, üres népszerűségről van szó, amit a mai világban nagyon is tapasztalhatunk. A celebek, „sztárok”, hírességek, akik a figyelem középpontjában állnak, valójában nem közvetítenek valódi értékeket. Leginkább öncélú magamutogatás a szereplésük. Nem őket kellene követendő példának, példaképnek tekinteni.

A gyerekek, kamaszok, fiatal felnőttek személyisége torzul, amikor a celebeket tekintik példaképnek. Persze tisztelet a kivételnek. Vannak olyan népszerű „sztárok” is, akik motiválják a fiatalokat. Ilyenek például a Bódi testvérek. Hétköznapi stílusban beszélnek, így azokhoz is eljutnak a pozitív gondolatok, akiknek könnyebben érthető az egyszerű megfogalmazás. Mindennapi témákat emelnek be és ezeken keresztül mutatják meg az élet szebbik oldalát. Energiát adnak, kiutat mutatnak a nehéz napokra. A megoldásra segítenek rátalálni, és ezt úgy teszik, hogy közben még erősítik is azt a személyt, aki hallgatja őket.

Negatív példát tudnék sorolni oldalakon át. Népbutítás, magamutogatás, nagyképűség, figyelemfelkeltés, de közben belül, a lelkük mélyén a figyelemhiány, a szeretetre való vágyakozás, az önfogadás hiánya jelenik meg.

Mivel mindenféle korosztályban vannak olyanok, akiket megtéveszt a látszat, így bárkinek hasznos lehet Márai ezen szövege.

139. Arról, hogy időnként lazítani kell az életen

Azt gondolom, hogy mindannyiunk számára fontosak az emberi kapcsolatok. Szokták mondani, hogy az ember társas lény. Nem jó egyedül lenni. Mégis, sok helyzetben nagyon megnehezítjük kapcsolataink működését.

Ez a szöveg konkrétan az emberi kapcsolatokra értelmezhető. Legyen az szülő-gyerek, férj-feleség, főnök-beosztott, barát-barátnő kapcsolat. Feszült helyzetben érdemes hátralépni pár lépést és kis távolságot tartani. Hagyni időt és teret, hogy mindkét fél lecsillapodjon, átgondolja a dolgokat és megoldást találjon a problémára.

Ez az egyetlen út, ami rendezni tudja két fél kapcsolatát. Ha bennmaradnak a konfliktusban, folytatják vagy fokozzák a problémát, az pedig semmi jóra nem vezet.

Sajnos manapság ezt nagyon nehezen értik meg és fogadják el az emberek. Inkább nyilvánosan megszegyenítik egymást, vádaskodnak, de akár életet is elvesznek azért, hogy bebizonyítsák az igazukat.

Véleményem szerint kellene az ember életébe ezek a viharok. Ezekből változunk, ezektől vagyunk kénytelenek dolgozni az emberi kapcsolatainkért. Ezek nélkül a viharok nélkül az élet teljesen egyforma lenne, ingerszegény, egysíkú.

Persze a viharok elsimításához kell egy jó nagy adag érzelmi intelligencia is. Ez az, ami segít abban, hogy megfelelő módon, illetve hangnemben tudjuk a körülöttünk vagy akár bennünk lévő viharokat elcsendesíteni.

Ezt a szöveget kimondottam ajánlanám a középiskolai korosztálynak, de akár már az általános iskola felsőbb évfolyamaiban is. Nagyon nehéz a gyermeki lélekhez közel kerülni. Hivatásomból fakadóan viszont kiemelt figyelmet fordítok a személyiség fejlesztésére, az érzékenyítésre. Ez az egyetlen út, ami egy minőségi élethez tud vezetni ebben a minősíthetetlenül nehéz világban.

143. Az egyedüllétről

Minden ember életében vannak olyan órák, napok, amikor csak úgy magával lenne. Egyedül, csendben, csak én és én. Velem gyakran előfordul, hogy azon veszem észre magam, hogy irigykedve figyelem az embereket, akik maguk vannak, egyedül. Néha megijesztett ez az érzés, de rájöttem, hogy ebben semmi bűnös nincs. Néha szabad azt érezni, hogy legjobb lenne egyedül lenni a világban. Amint már feljebb is írtam: az ember társas lény!

Viszont sokszor az emberi kapcsolatok nehézségei, konfliktusai hátráltathatják az embert abban, hogy energiáit, idejét és erejét alkotómunkára fordítsa. Ezért bizonyos hivatások, amelyek „teljes” embert kívánnak, eredményesebbek lehetnek, ha nincs „zavaró tényező.” Persze ez is személyiség- és embertípustól függ.

Vannak olyan jellemű emberek, akiknek erőt ad az alkotómunkához a család, a társ. Egyben biztos vagyok. A XXI. század nem mindig jó irányba tereli a személyiségünk fejlődését. Cél az eltávolítás, a személytelenség, az ego kiteljesedése és a másokon való átgázolás. Ezen tulajdonságokhoz pedig az egyedüllét tökéletesen asszisztál.

Márai esetében nem használnám ezeket a negatív jelzőket, hiszen rá, mint „európai polgárra” ösztönzőleg hatott az egyedüllét. Nem félt attól, hogy magával maradjon, egyedül, mégis kettesben. A ma emberének is ezt kellene jól az agyába vésni, hogy szükséges néha az állapot, amikor nincs szükségem senki másra, csak magamra.

Ezt a szöveget azoknak ajánlanám, akik éppen olyan élethelyzetben vannak, amikor fontos, figyelmet igénylő feladatot kell végezniük, de úgy érzik, hogy a körülmények ebben hátráltatják őket.

144. A szívről

Aktuális témaként jelen van a mindennapokban a szeretet, a szerelem, mint a legfőbb baj okozója! Rengeteg ismerősünk van a virtuális világban, de nincsenek személyes kapcsolatok, mély kötődések. Az emberek nagy hányada a mennyiségben és nem a minőségben találja meg a megoldást a magányosság ellen. De kérdem én, hogy ez tényleg megoldja a problémát? Tényleg megszűnik a magányosság érzése azáltal, hogy több száz ismerős van a virtuális térben? Valódi kapcsolatok ezek vagy csak egy délibáb, ami kiéhezett lelkünknek ad egy csepp életet?

Nagy kérdések és talán mondhatjuk azt is rájuk, hogy költői kérdések. Nem tudjuk rá a választ. Több milliárd ember egy bolygón és mindenki másként hallja meg a szív szavát.

Márai véleménye az, hogy elegendő lenne egy igazán mély kapcsolat is, ha volna rá mód, idő és hajlandóság, hogy az ember felismerje az ilyen kapcsolatot. Tömeggyártás van mindenhol. A szépségiparban, a ruhaiparban, a számítástechnika területén, a gyorséttermekben és ma már az emberi kapcsolatokban is.

Viszont egy értékes ember nagyon sok erőt tud adni ahhoz, hogy a csalódásokat, bántásokat, a sikertelenséget fel tudjuk dolgozni. Ehhez kellene nagyobbra nyitni a szívünket, hogy meghalljuk a szív szavát. „Egy ember elég. S nem igaz az sem, hogy nem találkoztál ezzel az emberrel. Csak éppen ideges voltál, vagy türelmetlen és mohó, s odébb mentél. Mert ember vagy, s mert ilyen az emberi szív.”²⁸

148. A szeretetről

Nem egyformák a szükségletek, s az érzelmek kifejezése, a kötődés jellemzői is nagyban különbözhetnek. A szeretetkapcsolatban a két fél között különbségek vannak ebben a tekintetben.

Nagyon fontos megemlíteni itt Gary Chapman nevét, aki 1992-ben megalkotta a szeretetnyelv fogalmát. Véleménye szerint „a szeretetnyelv az a mód, ahogy az adott ember kifejezi és megéli a szeretetet. Az öt szeretetnyelv: elismerő szavak, minőségi idő, ajándékozás, szívességek, testi érintés.”²⁹

Ezek közül van egy elsődleges és egy másodlagos szeretetnyelve mindenkinek, ami mélyebben hat rá az összes többinél. Amikor a szeretetnyelvek nem találkoznak, akkor indul el a frusztráció, csalódás, féltékenység, megbántódás, indulatok és még hosszasan sorolhatnám a negatív jelzőket.

Ezekből konfliktus alakul ki és következik be a katarzisz, amitől mindenki úgy félt, de változtatni egyik fél sem volt hajlandó. Ez pedig nem más, mint a szakítás, válás. Indulatokkal, támadással, könyörgéssel, zsarolással hiányzó érzelmeket nem lehet kikövetelni. Ilyen érzelmek például a szeretet, szerelem, elismerés, tisztelet.

²⁸ Uo. p. 102.

²⁹ Chapman, Gary: *Egymásra hangolva*. In: Wikipédia [2022.09.25.] URL: https://hu.wikipedia.org/wiki/Az_%C3%B6t_szeretetnyelv

Az a kapcsolat, ahol ezeket az érzéseket/érzelmeket zsarolni kell, nem életképes, legfeljebb egyoldalú. Az a fél, aki a zsaroló, egy képzelt boldogságban él, a másik pedig rettegésben és elnyomásban. A „balance” állapot felborult. Az ilyen kapcsolatot hívja a szakirodalom bántalmazó kapcsolatnak. Ahol nem a szeretet hiányzik, csak annak megnyilvánulása, azon a kapcsolaton érdemes és kell is dolgozni, mert van lehetőség a javulásra és a fejlődésre.

Itt kell megemlíteni John Bowlby brit pszichológus, pszichoanalitikus nevét, aki megalkotta a kötődés elméletét. „Az egészséges lelki fejlődés egyik alapvető tényezője a csecsemő és a szülő(k) közt kialakuló korai kötődés. [...] Maga a kötődés mindig kétszemélyes. Egyrészt jelöli a csecsemőt, akinek veleszületett testi és érzelmi igényei vannak és jelöli a kötődési személyt, aki kielégíti ezen igényeket és vágyakat. Így a kötődés a mindennapi gondozás mentén bontakozik ki”³⁰ Születésünk pillanatától kezdve már vágyódunk a szeretet után és ez egész életünket végigkíséri. Természetesen nemcsak párkapcsolati téren jelenhet meg az érzelmi „balance” állapot felborulása, hanem akár szülő-gyermek között vagy egy baráti kapcsolatban is. Ahogy Pál apostol is írta a Korinthusiakhoz: „A szeretet türelmes, a szeretet jóságos. [...] Mindent eltűr, mindent elhisz, mindent remél, mindent elvisel. A szeretet nem szűnik meg soha.”³¹

Ezt a szöveget is a középiskolás korosztálytól kezdve ajánlanám egészen az időskorig. Tökéletesen fel lehet építeni rá egy csoportfoglalkozást.

164. Arról, hogy a gonoszokkal nem lehet mit kezdeni

A szocializációról, a csecsemő- és gyermekkor tapasztalatairól, történéseiről szól ez a rész. A személyiség torzulása, zavarai az idő múlásával nehezen vagy egyáltalán nem korrigálhatók.

„A kegyetlenség mögött legtöbbször gyermekkori sérülések vannak – de van mögötte természetesen más is, jellem, testi és lelki alkat összjátéka, rossz példák. [...] Kielégületlenségből táplálkozik a gonoszság; aztán műveletlenségből. [...] Nem hiszem, hogy jósággal, engedékenységgel, tanítással feloldhatjuk az ilyen emberben a gonoszság és kegyetlenség indulatait. Legokosabb kitérni az újtájból, amennyire lehet. S lehet sajnálni is, mert

³⁰ *A csecsemőkorban kialakult kötődési mintázat egész életen át elkíséri az embert.* In: Trauma Központ [2020.12.23] URL: <https://traumakozpont.hu/blog/kotodes/>

³¹ Pál apostol első levele a Korinthusiakhoz. URL: <https://katolikus.hu/szentiras/BD/1Kor/13#>

legtöbbször egy kegyetlen, önző és buta anya vagy gonosz apa áll az ilyen ember gyermekkorának sötét hátterében.”³²

Teljes mértékben egyet tudok érteni Márai utolsó két sorával. Az egyedüli megoldás, ha az ember ilyen személyiséggel találkozik, hogy kikerüli, távol tartja magától.

Ebben a szövegben tökéletesen megjelenik az, hogy a szülőknek mekkora a felelősségük a gyermekeik életében. Hiszen a szülő a minta, a kiindulópont, az origó. Ha már a gyermek életének kezdeti szakaszában az erőszakkal, a bűnözéssel, a bántalmazással találkozik, akkor mit várunk tőle élete folytatásában?

Munkám során annyi sérült, erőszakos, magatartási- és viselkedésproblémával küzdő gyermekkel találkozom, akik szüleik kicsinyített mása. Nem értik a szeretet, a türelem és a segítség fogalmait. Nem tudnak ezekkel az érzésekkel mit kezdeni, mert nem ebben szocializálódtak. Én pedig nem tudok mit kezdeni az erőszakkal, a bántalmazással (akár testi, akár lelki szinten), a fenyegetéssel, ezért általában hátra lépek egyet. Persze mielőtt ezt a lépést megtenném, próbálok a „lelkükre hatni”, általában sikertelenül.

Márai tanácsára elkerülöm őket. Véleményem szerint mindig adni kell lehetőséget a változásra, támogatást kell nyújtani, de sajnos a tapasztalatok nagy része azt mutatja, hogy a változás sajnos nem tartós. Sok lúd disznót győz, így szól a közmondás és milyen nagy igazság. Bármennyire is küzdünk értük, mindig visszatérnek a kiindulóponthoz, az origóhoz.

Ez a szöveg például a bántalmazó kapcsolatban élőknek segíthet. A szülő-gyerek kapcsolaton kívül párkapcsolat, barátság vagy akár munkakapcsolat során elszenvedett bántalmazás esetén is hasznos lehet.

³² Márai: *I. m.*, p. 115.

5. Összegzés

Amikor szakdolgozati témát kellett választanom, nem is volt kérdés, hogy ezt a nagyszerű művet fogom életre hívni a saját gondolataim, véleményem által. Amint a bevezetésben már említettem: bennem maradandó változásokat okozott, természetesen pozitív értelemben.

Véleményem szerint minden fontos emberi tulajdonságra, élethelyzetre talál és ajánl megoldást, amin, ha az ember csak elgondolkozik, már jótékony hatással lehet életére. Márai a maga nemességével, egyszerűségével, könnyen érthető mondataival adta át nekünk, a jövő nemzedékének ezeket az értékes gondolatokat.

Ahogy könyve Ajánlásában is írja: „Ezt a könyvet ajánlom Senecának, mert arra tanított, hogy erkölcs nélkül nincs ember. És Epiktétosznak, mert megtanított arra, mi van hatalmunkban. És Marcus Aureliusnak, aki megtanulta Epiktétosztól, mi az, ami hatalmunkban van – és türelmes volt. És Montaigne-nak, mert jókedvű volt és nem törődött vele, mi lesz művével a halál után. És a sztoikusoknak általában, akik megvigasztaltak, mikor nem volt vigasz a földön, és megtanítottak, hogy ne féljünk a haláltól, sem a rabszolgaságtól, sem a szegénységtől, sem a betegségektől. És egy-két férfinak, akik barátaim voltak és igaz férfiak. És egy-két nőnek.”³³

Az Ajánlásban az egész életünk lényegét összefoglalta. A minőségi emberi élet alapfeltétele az erkölcs jelenléte, hiszen ez adja meg viselkedésünk alapját.

Nagyon fontos a belső szabadságunk megtartása, hiszen belső szabadságunk miatt meg kell vetni azon dolgokat, amelyen nincsenek a hatalmunk alatt. „Azok a dolgok, amelyek hatalmunkban vannak, természetüknél fogva szabadok, semmi sem akadályozza, semmi sem köti őket, Azoknak a dolgoknak azonban, amelyek nincsenek a hatalmunkban, nincs ereje önmagukban, másoktól függenek, egy kívülálló megakadályozhatja vagy elsajátíthatja őket.”³⁴

Nagyon fontos az ember életében a tökéletesség felé való törekvés. Bátorsággal, kitartással, ha kell, akkor az egyéni örömeiről való lemondással juthatunk el életünk tetőpontjára.

Az életünkben legyen jelen a jókedv. Színesítsük boldog pillanatokkal, jókedvvel. Ne féljünk a haláltól, tanuljunk meg a betegségekkel együtt élni, fogadjuk el, amit kapunk az élettől.

³³ Uo. p. 5.

³⁴ *Epiktétos kézükönyvecskéje* In: Magyar Elektronikus Könyvtár. URL: <https://mek.oszk.hu/00100/00197/00197.htm>

Hogy mi a célja e könyvnek? „Szeretné elmondani egy ember, hogyan kell lakni, enni, inni, aludni, betegnek lenni és egészségesnek maradni, szeretni és unatkozni, készülni a halálra és megbékélni az élettel. [...] Aki írta, nem ismeri a feltétlen igazságot és gyakran téved a részletekben. Mert ember. De keresi a feltétlen igazságot, s nem röstelli, ha téved a részletekben. Mert ember.”³⁵

A lelkemet ez ragadta meg. Pontosan a fent említett idézet. Az egyszerűség, amit Márai Sándor közvetít az olvasó és a magas szintű irodalom között.

A szövegek tökéletesen használhatók biblioterápiás foglalkozásokon is. Rövidségük, témájuk teljesen ideális egyéni vagy akár csoportos beszélgetés indítására. Témáiban alkalmazkodik a ma emberének problémáihoz is, amiről sokan nem mernek, vagy nem tudnak beszélni. Ezen szövegek segítségével közelebb kerülhetünk önmagunkhoz.

³⁵ Uo. p. 7.

6. Irodalomjegyzék

1. Bálint Jenő: *Márai Sándor*. A Reggel, 1933. máj. 29. 22. sz. 12.
2. Fried István: *Márai Sándor titkai nyomában*. Salgótarján: Mikszáth, 1993. p. 8-24.
3. Fried István: *Siker és félreértés között*. Szeged: Tiszatáj könyvek, 2007. p. 7- 15.,
149-169.
4. Lőrinczy Huba: *Világkép és regényvilág: újabb Márai - tanulmányok*. Szombathely:
Savaria Univ. Press, 2002. p. 7-12.
5. Márai Sándor: *Föld, föld!...: Emlékezések/ Márai Sándor*. Budapest: Akadémia:
Helikon, 1991. p.280.
6. Márai Sándor: *A Teljes Napló 1943–1944*. Budapest: Helikon, 2006. p. 240–241.
7. Márai Sándor: *Füves könyv*. Szombathely: Helikon, 2005.
8. Mészáros Tibor: *Képek és tények Márai Sándor életéről: [köszönöm a sorsnak, hogy
ember voltam...]*. Budapest,,: Helikon: PIM: 2006.
9. Rónay László: *Márai Sándor*. Budapest: Magvető, 1990.
10. Szegedy - Maszák Mihály: *Márai Sándor*. Budapest: Akadémiai, 1991. 44-45.
11. Balázs Tünde: Erikson szakaszok. In:Lelki dolgaink honlapja. Budapest:[2023.10.30.]
URL: <http://lekidolgaink.hu/erikson-szakaszok/>
12. Tóth János: Márai Sándor Füves könyv Könyvajánló. In: Kárpátalja hetilap. (online)
Budapest: [2023.04.28.]> URL: <https://karpataljalap.net/2021/02/28/marai-sandor-fuves-konyv>
13. Magyar etimológiai szótár. In: Arcanum honlapja.[online] [2023.04.13.] > URL:
<https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-magyar-etimologiai-szotar-F14D3/m-F2FC3/maxima-F30CD/>

14. 365 idézet. Idézetek minden témában. In:C-Sale Partner Zrt. Debrecen: [2023.10.21.]
URL:<https://365idezet.hu/cimke/jellemfejlodes>
15. Brunner Zsanett Anna: Vissza a múltba, egészen önmagadig – Hogyan fedezd fel belső gyermeked? In: Test&Lélek. Budapest: [2023.10.18]
URL: <https://pszichoforyou.hu/belso-gyermek>
16. Chapman, Gary: Egymásra hangolva In: Wikipédia. Budapest: [2023.09.25.]
URL: https://hu.wikipedia.org/wiki/Az_%C3%B6t_szeretetnyelv
17. A csecsemőkorban kialakult kötődési mintázat egész életen át elkíséri az embert In: Trauma Központ. Budapest: [2023.06.23.]
URL: <https://traumakozpont.hu/blog/kotodes>
18. Pál apostol első levele a Korintusiakhoz. In: Magyar Katolikus Egyház Budapest: [2023.10.21.] URL: <https://katolikus.hu/szentiras/BD/1Kor/13>
19. Epiktétos kézikönyvecskéje In: Magyar Elektronikus Könyvtár. Budapest: [2023.10.21.] URL: <https://mek.oszk.hu/00100/00197/00197.htm>

A SZAKDOLGOZAT TARTALMI KIVONATA

Márai Sándor Füves könyvének bemutatása biblioterápiás szempontból

Boda Orsolya

Fejlesztő biblioterápia szakirányú továbbképzés, levelő tagozat
Neveléstudományi Intézet, Anyanyelvi és Gyermek kultúra Tanszék

Belső témavezető: Dr. Kovács Zoltán, tanszékvezető, egyetemi docens, Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Kaposvári Campus, Neveléstudományi Intézet, Anyanyelvi és Gyermek kultúra Tanszék

Dolgozatomban Márai Sándor Füves könyvének biblioterápiában történő alkalmazását mutatom be.

Abból a feltételezésből indultam ki, hogy ez az irodalmi remekmű az élet több területén tud segítséget nyújtani a különböző lelki problémákra, illetve az önismeret terén is kapaszkodót jelenthet.

A bevezetőben kifejtettem a személyes kötődésemet a műhöz, az ezt követő fejezetben kitértem Márai Sándor életére, majd részletesen bemutattam a Füves könyv keletkezésének, fogadtatásának történetét.

A könyvből kiválasztott írásokat négy téma szerint válogattam: életút, jellemfejlődés, életmód, emberi kapcsolatok. Minden általam választott maximáról rövid elemzést készítettem, ahol indokolt volt, utaltam a pszichológiai háttérre, valamint meghatároztam azt a célcsoportot, akinek biblioterápiás szempontból ajánlanám az adott gyógyító gondolatokat.

A szövegek tökéletesen használhatók biblioterápiás foglalkozásokon is. Rövidségük, témájuk teljesen ideális egyéni vagy akár csoportos beszélgetés indítására. Témáiban alkalmazkodik a ma emberének problémáihoz is, amiről sokan nem mernek, vagy nem tudnak beszélni. Ezen szövegek segítségével közelebb kerülhetünk önmagunkhoz.

Középiskolai oktatóként terveim között szerepel a dolgozatomban bemutatott szövegek gyakorlatban történő alkalmazása.

NYILATKOZAT

a szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve:	Boda Orsolya
A Hallgató Neptun kódja:	DS5P2H
A dolgozat címe:	Márai Sándor Fűves könyvének bemutatása biblioterápiás szempontból
A megjelenés éve:	2023
A konzulens intézetének neve:	Neveléstudományi Intézet
A konzulens tanszékének a neve:	Anyanyelvi és Gyermek kultúra Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlanul állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.


A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitóri rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitóri rendszerében.

Kelt: Keszthely, 2023. év november hó 09. nap


Hallgató aláírása


NYILATKOZAT

Boda Orsolya (név) (hallgató Neptun azonosítója: DS5P2H) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védésre javaslom / nem javaslom¹.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem²

Kelt:Kaposvár, 2023. év november hó 09. nap



belső konzulens

¹ A megfelelő aláhúzendő.

² A megfelelő aláhúzendő.