

PATIK ILDIKÓ

Somogyi Károly Városi és Megyei Könyvtár

Személyiségfejlődés

Molnár Krisztina Rita: Ilyen kék virágok. Személyiségfejlesztő írásgyakorlatok.
Budapest: Pagony Kiadó, 2024. ISBN 978-963-587-709-6

Molnár Krisztina Rita költőként kezdte pályafutását, de azóta már több novellával, mesesorozattal, meseregénnyel is megajándékozta olvasótáborát. Költészete gyengéden őszinte és ettől kegyetlenül mélyreható is. Írásaiban rámutat az élet apró boldogságot rejtő részleteire, fókuszában az otthon melege és a család nélkülözhetetlen biztonsága áll. Szakmai tudását, amelyből egyaránt jut gyermeknek is és felnőttnek is, írószemináriumokon keresztül adja tovább évek óta. Erről egy 2018-ban adott interjúbán így nyilatkozott:

„Azoknak a fiataloknak, akikkel a biatorbágyi Kisgombosban tartott Szószövő műhelyben foglalkozom, igyekszem átadni azt, hogy az írás nem csak tehetség vagy ihlet, hanem mesterség dolga is. És a mesterséget gyakorolni kell. Ennek első lépése a klasszikusok és persze a kortársak olvasása.”

Önismerettel és belső énünk feltárásával foglalkozó kötetei is megjelentek, melyek nem feltétlen az íróvá válás felé terelik az olvasót, hanem saját öncélú fejlődésre ösztönöznek. Ide tartozik az *Ilyen kék virágok* című műve is.

Kezünkbe véve a könyvet, amely alig nagyobb egy okostelefonnál és oldalainak száma a százötvenet sem éri el, az az érzésünk támad, hogy egy nagyobbacska noteszt vettünk le a polcról. Ékes bizonyítéka ez annak, hogy a külsőségek sokszor nem tükrözik a belső értékeket. Már a kötet címe is furcsán cseng: *Ilyen kék virágok*. Milyen kék virágok? Nos, a természet elég szűkmarkúan bánt velünk a kék virágokat tekintve. Kék színű a mezei búzavirág, amelyre korábban csak gyomnövényként gondoltunk, de ma már a nyári csokrok különleges kiegészítője, vagy a tibeti kék mákvirág, amit a kert kék pipacsának is neveznek. Vagyis a kék virágok ritkák, különlegesek, egyediek, mint mi, emberek. A kék szín végigkíséri a könyvet, a rajzok, a művészeti alkotások, a kiemelt szövegrészek mind kékek. Környezetünk tele van evidens kék dolgokkal, kék az ég és kékek a tengerek, a folyók, a jégbe fagyott hegycsúcsok, a világunk nagyobb fele kék, sőt a világűrből készült felvételeken a bolygónk is kék. A spiritualitás világában a kék színt a torokcsakrához kapcsolják, amely a belső énünkkel folytatott kommunikációért, a ki nem mondott szavakért, érzésekért felel, és már meg is érkezünk a könyv céljához: beszélgessünk őszintén önmagunkkal, nyíljunk meg önmagunknak!

A kötet tíz fejezetből áll, mondhatnánk, hogy tíz feladatot rejt, de félrevezető a gondolat, hogy feladatokat oldunk meg. Ragaszkodjunk inkább a könyv alcíméhez – *Személyiségfejlesztő írásgyakorlatok* –, és valóban írásgyakorlatokat végezhetünk, kézírással. Sokkal többet kapunk, mélyebbre jutunk, ha használjuk a kézírásunkat, ezt saját tapasztalataimmal is alá tudom támasztani. Érdemes a gyakorlatokból hangulatunk szerint válogatni, esetleg napokig hordozhatunk magunkban egy-egy képet, vagy a feltorlódott gondolatokat egy kicsit körbeforgathatjuk, mielőtt leírnánk. Fontos, hogy bátran írjunk, hiszen magunknak írunk, és lehet-e bármi titkunk magunk előtt?

A gyakorlatok során több művészeti ággal is találkozunk, egyértelműen szélesedik a látókörünk, lassan kialakul az a képességünk, hogy a látványon felülemelkedve, egyedi módon férközzünk közelebb a művészeti alkotásokhoz. Az író minden fejezetben segítő kérdésekkel oldja kezdeti tanácstalanságunkat, sőt saját írásgyakorlatait is megmutatja, ami egyszer erős, motiváló kéz, másszor pedig magas mérce, ami igen távolinak tűnhet számunkra. Fontos tudni, hogy a magasnak érzett színvonal nem ellenünk, hanem értünk van. Nem az a cél, hogy azt meghaladjuk, hiszen kevesen készülünk írónak, és ezek a gyakorlatok nem is erre készítene fel bennünket. Ám az önismeret útja mindenki számára fontos, a röögök, melyeket az úton találunk a fejlődésünk mérföldkövei, ezek nélkül nem haladhatunk érdemben előre. Minden fejezetben szembenézhetünk önmagunkkal, könnyebb és nehezebb feladványok követik egymást, sőt, első olvasásra némelyiket megoldhatatlannak érezhetjük. Ilyenkor sem szabad megijedni vagy meghátrálni, időt és teret adva magunknak biztosan megszületik a megoldás. Ettől is olyan fantasztikus ez a könyv: szembeállít, megrémít, segít, megold, és mindezt mi magunk csináljuk, a könyv „csak” vezet bennünket.

Elindulva az úton egyre inkább azt érezhetjük, hogy szinte bármit megtehetünk. Például írhatunk mítoszt, amihez kapunk ötletet, kérdéseket, egy vezető szálát, és a válaszokból, leírt sorokból összeáll a történetünk. A kiindulópont Lesznai Anna *Körtefa-hímzésterv* című, 1918 körül készült alkotása, amely egy mitikus történet megírására ösztönöz. A világkalács köré írt mítosz lehet egy olyan mese, amit nagymama mond az unokájának a délutáni meleg kakaós, vajjal megkent foszlós kalácsos uzsonna mellé. Vagy bevezethet egy órát, mikor azt kutatjuk, honnan ered az ember tudása, elemezhetjük a tudással kapott változásokat akár az észlelés kapcsán, akár külső jegyeinkben. Például milyen szemléletmód-változással jár, ha bővítjük ismereteinket, felfedezhetünk magunkban új élményeket, megtanulhatunk bánni a reakcióinkkal, megismerhetjük egy másik szemszögből magunkat, illetve embertársainkat.

A következő irodalmi kitekintés egy nagyon erős perspektívaváltásra készítet, egy kő, kavics szemszögéből vizsgálva a világot. Ehhez Pilinszky János *Egy szenvedély margójára* című verse ad ihletet. Mindenkinek megvan a saját köve, mely szíveként a tenyerében lüktet, a saját vízpartja, ami végtelen nyugalommal tölti el, a saját origója ahová visszatérhet, és ahonnan

továbbindulhat. De hogy mikor melyik követ vesszük fel, az csakis tőlünk függ. A továbbiakban megismerkedhetünk Szei Sónagon *Párnakönyvével*, amely időben is és térben is nagyon messze repít, de hiába az ezeréves és több ezer kilométernyi távolság, mi, emberek, ma is ugyanazzal a problémákkal küzdünk. Ebben a gyakorlatban nemcsak a saját párnakönyvünk megírása a nagy élmény, hanem míg készülünk az írásra, szép lassan megismerkedünk a japán kultúra titokzatos elemeivel.

Jan Vermeer Van Delft *Levelet olvasó lány nyitott ablaknál* (1658 körül)¹ című festménye kapcsán egy „régimódi” levél megírása a feladatunk. Ehhez a gyakorlathoz egy kis kutatómunka is társul, hiszen a szerző itt is segítő kezet nyújt nekünk. A levelet a 17. század világába kell belehelyezni, amihez a korabeli nevek, ruhák, kifejezések, fogalmak ismerete szükséges.

Az ötödik fejezetben ismét Japán kerül a középpontba, egy közel ezeréves életformával, gondolkodással ismerkedhetünk meg – kicsit jobban, más szemszögből. A hangsúly néha szépen kisimuló, máskor igen kusza gondolatainkra helyeződik, melyek közül néhányat – a keleti kultúrához közelebb kerülve – talán könnyebben elengedünk. Ehhez a gondolatörvényhez Hasui Kawase *A hold az Arakawa folyó felett Akabanében* (1929) című művétől kapunk segítséget, de mire a fejezet végére érünk, sok-sok új fogalommal, kifejezéssel is megismerkedhetünk, mint például a koan, haiku, zen.

A könyv felétől egyre bátrabban kezdünk az újabb és újabb gyakorlatokba, egyre merészebb gondolatokat engedünk meg magunknak és jóval messzebbre látunk, mint eddig. A székek fejezetében kapcsolatot keresünk a rajtuk felejtett tárgyak és az üres székek történetei között. Ebben a gyakorlatban Vincent Van Gogh két festménye – *Van Gogh széke pipával* (1888) és *Gauguin karosszéke könyvekkel és gyertyákkal* (1888)² (2. kép) –, illetve André Kertész fotóművész *Székek a Champs-Élysées-n* (1927–29)³ című alkotása lesz segítségünkre.

Tovább lapozva a kötetben a másra figyelés művészetét próbálhatjuk ki, és a „félrefigyelésről” sem feledkezünk meg. Feltehetjük a kérdést, mikor melyiket használjuk és vajon miért? Mi az, amit először látunk meg egy képen vagy egy történetben és miért pont azt? Herb Slodounik *„It’s grate – but is it art?”* (1963)⁴ (4. kép) című fotója a Montana Standard című lapban jelent meg. A felvételt nézve rögtön megértjük a másra figyelés művészetének megdöbbentő őszinteségét.

¹<https://www.meisterdrucke.hu/fineart-nyomatok/Jan-Vermeer-van-Delft/755839/Levelet-olvas%C3%B3-l%C3%A9ny-nyitott-ablakban,-1659-k%C3%B6r%C3%BCl.html> [2025.12.01.]

²<https://piktor.cafeblog.hu/2014/07/14/ket-ures-szek-egy-tragikus-baratsag-tortenete/> [2025.12.01.]

³<https://www.artsy.net/artwork/andre-kertesz-chairs-champs-elysees-paris> [2025.12.01.]

⁴<https://blog.burnedshoes.com/post/82300425574/herb-slodounik> [2025.12.01.]

A nyolcadik fejezetben egy saját virtuális növénygyűjteményt állíthatunk össze vagy – ami ennél sokkal izgalmasabb – egy saját bestiárium elkészítését kezdhethetjük el. Megtalálhatjuk az összhangot vagy esetleg az ellentmondást az emlékezet és a képzelet között. Szabadon használhatjuk fantáziánkat és tehetjük ezt mindaddig, amíg úgy nem érezzük, hogy megtelt a mi kis bestiáriumunk. Ha kreativitásunk továbbra is kitart, akkor a lényekhez vagy lényekkel, mint szereplőkkel történeteket is írhatunk. A könyv vége felé közelítve egyre közelebb kerülünk az „ilyen kék virágokhoz”. Míg az írás elején csak találgattuk, miért is ez a kötet címe, most a kapcsolódásokat is megtaláljuk. Újabb és újabb fogalmakat tudunk a kék színhez kötni, amitől más megvilágításba kerülnek belső vágyaink. Az utolsó fejezetben a léggömb mellé mindennapjaink szabadságának kérdését kapjuk, sőt tovább ragozva a szabadulás, kiszabadulás, megszabadulás érzését bontogatjuk. Bansky *Lány léggömbbel – Mindig van remény*, illetve *Repülő lány léggömbökkel* című stencilfestményein keresztül életünk egyik meghatározó érzésével foglalkozunk, az elengedéssel.

Ahogy a könyv utolsó lapjaihoz érünk, elszorul a szívünk, hiszen olyan jó lenne még tovább utazni, ugyanakkor azt is érezzük mennyi kaland, mennyi élmény van mögöttünk, sőt mennyi felismerés. A könyv felépítése, egységes kék színe sok esetben arra ösztönöz bennünket, hogy a művészeti alkotásokat valódi színeikben nézzük meg. Ehhez többször kell kutatómunkát végezni, így az írásgyakorlatok nem csupán írások, hanem komoly, átgondolt módszeres munkák, saját énünk, életünk pragmatikus kutatásai, amelyek bővítik szellemi értékeinket, megváltoztatják látásmódunkat. Mindezek ismeretében elmondhatjuk, hogy ez a kis kötet könnyen életünk meghatározó elemévé válhat.