

20 év megpróbáltatás fél év sikerért

Melis Fanni: Szennyeses könyv

Arany Könyvek Kiadó, 2023

Melis Fanni

fannimelis@gmail.com

SZTE JGYPK Alkalmazott Pedagógiai Intézet

Kovácsné Baksa Alexandra

baksa85@gmail.com

SZTE JGYPK Alkalmazott Pedagógiai Intézet



Szeretném bemutatni a *Szennyeses könyv* című, mentálhigiénéről szóló kötetemet és olvasói instrukciókat adni a könyv használatához. Az itt szereplő koordináló gondolatok szakember segítsége nélkül is, közvetett módon, irodalomterápiás élményben részesíthetik az olvasót. A könyv tematikáját inspirálta, hogy jelenlegi tanulmányaimat a szegedi szociálpedagógus-képzésben folytatom.

Ez a mintegy kétszáz oldal felszíni sebeket gyógyít, mankót ad a mindennapok pozitív vagy negatív történéseihez, de nem helyettesíti a tényleges terápiát és a szakemberek közreműködését.

Minden oldal egy régebbi versem általam fontosnak ítélt idézetével kezdődik, majd erre épít egy szorosan vagy kevésbé szorosan reflektáló szövegblokkot. A tartalom megértését, továbbgondolását negyven grafikai elem, színes oldalak, fotók segítik. A személyenkénti feldolgozást az oldalak alján elhelyezett önreflexiós kérdések teszik lehetővé. A könyv szakmai ajánlást kapott, a benne szereplő kérdések egyéni és csoportterápiákban is használhatók.

A tartalomjegyzékek egyike nagy témákra bontva, a hagyományos értelemben tagolja a részeket, a másik hangulati szempontból, jelkulcs használatával könnyíti az olvasói élményt. Minden oldal emotikonnal jelöli az adott téma hangulatát, ezzel lehetővé teszi a részleges olvasást, így nem csak irodalomkedvelőknek ajánlom. A lapok kiválasztásánál gondosan figyeltem arra, hogy szövegkijelölő-kompatibilis legyen, ami számomra egy mentálhigiénés könyv esetében elengedhetetlen.

A tartalom tíz másodperces gondolatokat ígér az akár egyórás gondolkozáshoz. A szövegek jellege mindennapi anekdotákra és „éreztem már így” tartalmakra koncentrálódik. A kötet megírásának célja: segítségnyújtás alapszinten, tabuk nélkül, amely végzett szakemberként a saját kliensmunkámat is elősegíti majd.

Az imént említett szakmai megközelítésből Kovácsné Baksa Alexandra elemzi írásait.

Melis Fanninak eddig két kötete jelent meg. Az első, *Valaki* címmel 2020-ban, a jelen írás témájául szolgáló második kötet pedig 2023-ban, *Szennyese könyv* címmel. A könyv terjedelme 200 oldal, barátságos, vidám képekkel, rajzokkal illusztrálva.

A könyv globális és egyéni témákat boncolgat, s arra ösztönöz, hogy az olvasó mélyebben megértse önmagát és környezetét. A szerző, aki helyzetanalitikus megközelítéssel írta le gondolatait, a kötetet négy fejezetre osztja: Zöld béka; Aranygolyó; Együtt az asztalnál és Egészen közel címmel. Olyan aktuális problémákat említ meg bennük, mint a klímaszorongás, az infláció, a világválság, az egyéni élethelyzetek (szerelem, csaldás, család, barátok, testképzavar, szexualitás és karakteres fájdalom).

A szerző irodalomterápiás módszerekkel dolgozik, ami azt jelenti, hogy az irodalmi szövegek segítségével hozza felszínre az olvasóban rejlő gondolatokat és érzéseket. Az instrukciók segítséget nyújtanak az olvasónak abban, hogy hogyan használja a könyvet úgy, hogy közben saját tapasztalatokat gyűjtsön és fejlődjön, mégpedig anélkül, hogy szakember segítségét kellene igénybe vennie. Az író a könyvhöz kiegészítő kártyákat készített, amelyek nemcsak tanári segítséget nyújthatnak egy óra keretében, hanem interaktív csoportokban is fel lehet használni, könyvterápiás megközelítés céljából. További eszközöket kínálnak a szociálpedagógiai tanulmányokat folytatóknak az érzelmi intelligencia és az önreflexió fejlesztésére. Ezek a kártyák vizuálisan két színben különböznek el: az egyik a könyv illusztrációit, a másik a gondolati elemeit tükrözi. Segítik az olvasókat abban, hogy összekapcsolják a szöveget saját élményeikkel, hangulataikkal, érzéseikkel, emlékeik társításával.

A versek csattanói idézetekben vannak kiemelve, az alattuk lévő szövegblokkok reflexiók erre a csattanóra.

„Nem vágytam másra csak segítő kézre.
Ha nyújtottak is néha, későn vettem észre.”

Az önreflexió egy hatékony önismereti mód, mely során a szövegekből kiindulva érdemes lehet átgondolni, hogyan kezelhetők a véletlenek, a tervezési problémák, hogyan lehet reagálni a kudarcokra, és milyen gyengeségekkel kell megküzdenünk az életünk során. A szövegben említett példák és gondolatok segíthetnek mélyebben megérteni saját magunk és a körülöttünk lévő világ viszonyát.

A felvetett kérdések és minták segíthetnek elgondolkodni az élet során átélt nehézségekről és frusztrációkról. A könyv egy szociálpedagógusnak nemcsak kérdéseket vehet fel, hanem válaszokat is adhat. Az egyetemi tanulmányaink során megtanuljuk, hogyan tehetünk fel hatékony kérdéseket. Az alábbiak részletesen bemutatják ezeknek a kérdéseknek a jellegét és ívét.

Hogyan tudod kiküszöbölni a beérkező feszültség továbbadását?
Melyik cselekedetteddel bántottál meg a legkeményebben valakit?

Miért kértél legutóbb bocsánatot?

Milyen a jó bocsánatkérés, mennyivel a történetek után érkezik?

A PPP-elmélet a kapcsolatokban való analógia: „Paprikás krumpli-Pálinka-Pontosvessző”.

Arra hívja fel a figyelmet, hogy milyen módon kezeljük a kapcsolatainkat, és hogy hogyan reagálunk a kudarcokra vagy a nem várt helyzetekre.

A megfogalmazott véletlenek és negatív események arra készíthetnek, hogy elgondolkodjunk az életben történő események okain és összefüggésein. Úgy érezzük, hogy vannak olyan történések az életünkben, amelyek nem állnak a kontrollunk alatt? A szövegben a kifejezések egyfajta véletlenekre utalhatnak, és ebben az összefüggésben érdemes lehet megfontolni, hogy hiszünk-e a véletlenekben, vagy inkább hiszünk a sorsban vagy egyéb rendszerezett eseményekben.

A könyv által felvetett versenyfutásban az állítás „A céljaimat meghaladta a teljesítmény, tényekkel” arra ösztönöz, hogy kritikusan átgondoljuk, hogy mennyire reálisak és elérhetőek a kitűzött célok, és hogyan reagálunk a sikertelenségekre vagy az elérendő célok utáni vágyódásra.

Az irodalmi alkotás, ahogy fentebb említettem, sok témát ölel fel. A témák – az eddig bemutatottakon kívül is – széles spektrumot mutatnak: szó esik testképzavarról, szakításról, régi emlékről. Ilyen például, amikor szakítás után az emberek elveszíthetik az egyensúlyukat, és nehezen tudják fenntartani a korábbi életüket.

„Belefuladok a felfordulásba.
Az elkopott tudatod szelete Ő.”

Fontos tehát megérteni és kifejezni az érzéseket, mint például a szomorúságot és az elszigeteltséget, de a spektrum másik oldalára is figyelmet kell fordítani, megélni a mindennapok szépségét, a boldogságot, a harmóniát, a nyugalmat és a hálát. A kapcsolatból való kilépés nemcsak a másik személy elvesztését jelenti, hanem az életforma és a tervek átalakulását is. Fontos újraértékelni a mindennapi rutint és újraépíteni az életet. Az ilyen gondolatok segíthetnek az érzelmi reakciók megértésében és az egyensúly visszanyerésében a változás után.

Az ilyen jellegű írások és kifejező művek széles körben alkalmazhatók a szociálpedagógiai területen, például csoportos beszélgetéseken, terápiás foglalkozások keretében. A szövegek segíthetnek az egyéneknek abban, hogy kifejezzék és megoszthassák érzéseiket, valamint azonosulhassanak mások tapasztalataival és érzéseivel, ami hozzájárulhat az érzelmi és szociális támogatáshoz.

Kiemelendő az illusztrációk minősége, a képek, ábrák megrajzolása, melyek Dencsi Virág illusztrátor munkáját dicsérik.

Összefoglalva a *Szenyveses könyv* című kötet arra összpontosít, hogyan segíthet az irodalomterápia az önreflexióban és az érzelmi intelligencia fejlesztésében.

Ajánlom szociálpedagógusoknak, pszichológusoknak, terapeutáknak és pedagógusoknak, akik szeretnék mélyíteni és kibővíteni az eszköztárukat az egyéni fejlődést és tanulást segítő módszerek terén, emellett bárkinek, aki érdeklődik az önfejlesztés iránt, és nyitott az irodalom és az önismeret határterületeinek felfedezésére. Ez a könyv lehetőséget ad az olvasónak arra, hogy saját maga fedezzen fel és értsen meg olyan mélyebb rétegeket önmagáról és a környezetéről, amelyekre korábban nem fordított figyelmet.

