

Galambos Barbara

# A mese gyógyító hatása



Az utóbbi évek-évtizedek egyre nagyobb figyelmet szentelnek a mesekutatásnak. Számos mesepszichológiai mű napvilágot látott, amik a mese lélekre gyakorolt gyógyhatását hangsúlyozzák. Bruno Bettelheim szerint a mesének azért van gyógyító ereje, mert az adott krízisszituációban lévő befogadó a történetet önmagára és a belső konfliktusára vonatkoztatja, így megtalálja a problémáira a megoldást. (Bettelheim, 2011, 29) Boldizsár Ildikó ebből a tényből kiindulva alkotta meg sajátos meseterápiás módszerét, amelyet felnőtteknél és gyermekeknél egyaránt sikerrel alkalmaz, hiszen a mesék olyan univerzális, ősi elemeket tartalmaznak, amelyek létfontosságú tapasztalatokhoz juttathatják a gyermekeket és a fiatalokat. (Boldizsár, 2010, 18)

A mese gyógyító hatása többek között azon a felismerésen alapszik, hogy minden élethelyzetnek megvan a mesebeli párja. Olyan konfliktushelyzetekbe keverednek a történetek hősei, amelyekkel bárki gyakran találkozhat a hétköznapi életben is, és a hős által bejárt út végén a megoldást is megtalálhatja az egyensúlyvesztett helyzetben. A mese olyan történet, amely azt sugallja, hogy az ember bármikor változtathat eddigi életén, meghaladhatja korlátait, félelmeit, és bármikor több lehet annál, mint amit éppen megél. A mese képes összerendezni és egyensúlyba hozni a káoszt, ha megértjük, hogy a mesék „világa” szimbolikus értelemben jelentheti az univerzumot, szűkebb lakóhelyünket és a bennünk rejlő világot egyaránt. (Boldizsár, 2010, 21-23) Hiszen a lélek nem tud sem parancsra, sem erőszakos utasításra vagy rábeszélés hatására megváltozni, csakis a belső felismerés hatására. (Polcz, 2009, 82) Komáromi Gabriella szerint a mese gyermeki lélekre gyakorolt hatása abban nyilvánul meg, hogy bátorságot ad és megerősíti a gyermek jövőbe vetett bizalmát. Hitet ad és reményt, megmutatja, hogy még a legbonyolultabb élethelyzetek-

ből is létezik kiút. (Komáromi, 1999, 291)

Sokszor felmerül a kérdés, hogy vajon nem kéne-e inkább megkímélni a gyermekeket a mesében előforduló félelmetes, borzalmas dolgoktól, hiszen mindenki szép és boldog jövőt szeretne biztosítani gyermekének, a mesék pedig esetleg kárt okozhatnak a gyermek lelkében. A művészet célja azonban „a környező világnak, az életnek, a nehezen feldolgozható élményeknek művészi síkon való átélése és feldolgozása.” (Polcz, 2009, 83) A mesék pedig mintha a gyermeki lelket képeznék le, és annak ellenére, hogy olykor tele vannak kegyetlenséggel, vad és féktelen indulatokkal, a gyermeket mégis megnyugtatják. Hiszen a gyermeknek sem csupán pozitív érzései, gondolatai vannak. Ha ezt szeretnénk vele elhitetni, azt érezné, hogy egyedül neki vannak gonosz érzései és egyedül hagyjuk problémájával. (Fischer, 2009) Ha csupa „rózsaszín irodalmat” közvetítenénk a gyermeknek, félreértelmezve a művészet lényegét, hamisítást követnénk el, és a végső megoldás kínálása helyett csak fokoznánk a feszültséget a gyermekben. (Polcz, 2009, 83)

A mese közvetítette fekete-fehér látásmód és standardizáltan megjelenő boldog vég miatt sok szülő fenntartásokkal közelít a meséhez. Attól tartanak, hogy ha nem festenek „igaz” képet a világról gyermekeiknek, akkor valójában hazudnak nekik. Nem ismerik fel azt a tényt, hogy „a mese nem úgy „igaz”, ahogy a normális kauzalitás, hanem úgy, ahogy a képzelet „igaz”. (Bettelheim, 2011, 121) Boldizsár Ildikó is cáfolja azt a kijelentést, miszerint a mese az illúziók világa, amely csak a hamis valóságérzékelésen alapszik, ezért megvalósíthatatlan. Szerinte „a mese önmagunk képességeit illetően a határtalan lehetőségek birodalmába vezet el bennünket.” (Boldizsár, 2010, 15-16)

A mese lényegében átélt esemény. Olyan kalandok sorozata, amelyek saját kalandjai a mesemondónak és

hallgatónak egyaránt. Ugyanaz a mese minden gyermeket más-más módon érint meg. A gyermek meseválasztása, illetve ugyanaz a mese többszöri kérése így sokat elárul a gyermekben rejlő feldolgozatlan konfliktusokról. (Nyitrai, 2009, 17) A gyermekek gyakran visszatérnek egy-egy meséhez, ami Bettelheim szerint azzal magyarázható, hogy a gyermek ugyanabban a mesében többféle értelmet is láthat attól függően, hol tart épp a lelki fejlődésben, pillanatnyilag mi áll érdeklődése központjában, milyen problémák foglalkoztatják. A visszatérés során a gyermek minden egyes alkalommal újabb jelentésekkel egészíti ki a történetet. Ezért fontos, hogy a szülő figyelemmel kísérje a gyermek meseválasztási kíváncsóságait, de ha rá is jön, miért foglalkoztatja gyermekét az adott mese, jobb, ha magában tartja, mert ezzel megfosztaná gyermekét a mese varázslatosságának élményétől. (Bettelheim, 2011, 22-23)

A meseközvetítés megerősíti az archaikus tudat kódjait oly módon, hogy a történetek mindenkor hallgatóját az emberiség közösségéhez kapcsolja. Végeredményben a mesék azért tudnak harmóniát és egyensúlyt teremteni az emberi lélekben, mert képesek összekapcsolni és intenzív működésbe hozni a tudatot és a tudattalant, valamint összehangolni működésüket. (Boldizsár, 2010, 57-58)

Felhasznált irodalom

- Bettelheim, Bruno. *A mese bűvölete és a bontakozó gyermeki lélek*. Bp., Corvina, 2011.
- Boldizsár Ildikó: *Meseterápia*. Bp., Magvető, 2010.
- Fischer Eszter: „A népmese és a gyermeki tudattalan – Bruno Bettelheim meseértelmezése”. *A XI. Kerületi Logopédiai Intézet lapja*, 2009/december.
- Komáromi Gabriella: *Gyermekirodalom*. Bp., Helikon, 1999.
- Nyitrai Ágnes: „A mese, a mesélés fejlesztő hatása”. In: *Fejlesztés mesékkel: Az anyanyelv, a gondolkodás fejlődésének segítése mesékkel 4-8 éves életkorban*. Bp., Mozaik, 2009.
- Polcz Alaine: „A gyógyító mese”. In *Mint a mesében?: Tanulmányok a mese fontosságáról*. Bp., PONT, 2009.