

Kovács Patrícia

Gyógyító történetek Bevezetés a terápiás mese és a meseterápia világába

Bevezetés

A mesék legegyszerűbb és legtisztább kifejezőeszközei a lelki folyamatoknak. A mesélés során olyan kapcsolat alakul ki a mesélő szülő és a befogadó gyermek között, amit nehéz mással helyettesíteni. Kölcsönös bizalom és lelki megnyugvás jön létre, hiszen a szavakba mély érzelmeket öntünk, melyek különleges és egyedi hangulatot teremtenek mind a szülő, mind a gyermek részére. A kisgyermek gondolkodása konkrét és animisztikus – hisz a természetfeletti erőben –, képes mindent megeleveníteni. A mesék segítik a gyermeket, hogy könnyebben megértse a külvilágot, és ami még fontosabb, a megértés leegyszerűsített képleteként megmutatják számára a helyes irányt. A mese cselekménye egyszerű, egyértelműen bemutatja a jó és a rossz oldalt, ahol világosan azonosítható a pozitív világképe és végkifejlete. Hatást gyakorol a gyermek mentális fejlődésére, hogy később felismerje az esetleges problémákat, képes legyen azokat megoldani és tisztában legyen azok következményeivel is. A mesepedagógiai kutatások (Kádár, 2013; Nagy, 2017; Hansági et col., 2017; Hansági et col., 2018; Hermann et col., 2021) rámutattak arra, hogy a rendszeres mesebefogadás jelentős befolyással bír a kulcskompetenciák formálódására. Mindemelett fejleszti a képzelőerőt, a gondolkodási folyamatokat, és nem utolsósorban szórakozást is nyújt, ismereteket ad az emberi értékekről, hat a lelki és érzelmi fejlődésre.

A terápiás mese jelentősége és elemei

A meseterápia egy olyan módszer, amely egyre nagyobb popularitást nyer az egész világban hatékonysága és egyszerűsége miatt. A mese nem egyszerűen csak egy irodalmi mű, hanem útmutatást is kínál arra, hogyan kell élni. Minden mese hordoz magában valamilyen rejtett értéket, amelyet az ember megfejtethet. Nemcsak különféle élethelyzeteket mutat be, de azokra megoldásokat is kínál, miközben gyógyítja a lelket. *„A meseterápia azon felismerésen alapul, hogy nincs olyan élethelyzet, amelynek ne lenne mesebeli párja. A terápia során megkeressük az adott élethelyzethez tartozó mesét, vagyis azt, amelyben a mese hőse ugyanazért indult el, ugyanazt szeretne volna magában kibontakoztatni, mint a problémájával hozzám forduló páciens, de nem akadt el útja során..., hanem végig is tudta járni. A terápia során megkeressük a páciens elakadásának okát.... Ezután a meséből vett tudással megtaláljuk azt a segítőt, aki mindenki életében ott van – még ha nem ismerhető föl könnyen, akkor is –, és megvizsgáljuk, hogy azon a szinten, amelyen az ellenfelek, a segítők, a konfliktusok, a bonyodalmak és a kiutak együtt vannak. De nem elég megtalálni a „saját mesénket”, meg is kell érteni, és a fejlődésünk szolgálatába is kell állítani azt.”* (Boldizsár, 2010, 21).



Forrás: A szerző szerkesztése

Megfigyelhetjük környezetünkben, hogy egyes szülők, illetve pedagógusok gyakran olyan kitalált meséket, történeteket mesélnek gyermekeiknek, tanítványaiknak, melyek segítenek megbirkózni azokkal az eseményekkel és nehézségekkel, amelyekkel éppen küszködnek. A szülők maguk nem nevezik az ilyen meséket terápiásnak, viszont úgy tűnik, hogy hatékony eszközt alkotnak gyermekük intuitív segítségére.

Maria Molicka (2007) lengyel pszichológusnő terápiás meséknek nevezi az ilyen meséket, és nemcsak a pszichológusnak, hanem a szülőknek is igyekszik útmutatást adni, hogyan segítsék át gyermekeiket a mindennapi élet nehézségein. Maria Molicka több olyan mesét írt, amelyeket a gyermekekkel és a fiatalokkal végzett munkája során használ fel. Terápiás meséi útmutatást adnak hasonló mesék létrehozásához és azok felhasználásához a családokban. Minden egyes mese egy konkrét problémára fókuszál – ilyen nehézségek lehetnek, amikor a gyermek fél, hogy eltéved, nehezen viseli a családi konfliktusokat, fél a sötétségtől, vagy éppen amikor attól tart, hogy elveszíti a saját teste felett az irányítást. Minden terápiás mesére jellemző a főszereplő nehéz, erőt megpróbáló helyzete. A mesében átélt félelmek és aggodalmak segítik elsajátítani a különféle problémamegoldó készségeket az élet nehezebb helyzeteinek megoldására, aminek köszönhetően a szorongást is oldják. Mindez viselkedésbeli változásokhoz és új tapasztalatokhoz vezethet.

A terápiás mesék a következő négy elemet tartalmazzák (Molicka, 2007):

Fő téma – a hős érzelmileg megterhelő helyzetben van, amelyre félelemmel és szorongással reagál. Érzéseit részletesen leírja. Minden mese más szorongást okozó helyzettel foglalkozik (fájdalom, sötétség, halál, elszakadás egy szeretett személytől).

Főszereplő – egy gyermek vagy állat más mesefigurának köszönhetően fokozatosan megtalálja a módját, hogyan kezelje a benne lévő problémákat. A főszereplő elkezdi önmagát pozitívan értékelni, olyan új ismertekre tesz szert, amelyek segítenek megtalálni a megfelelő megoldásokat.

További karakterek – új viselkedési formára tanítanak. Lehetővé teszik a főszereplő számára, hogy sikereket érjen el, és más szemszögből szemlélje a helyzetét.

A mese háttere – a mesék a gyerekek számára ismerős helyeken játszódnak (gyerekszobában, óvodában, iskolában, kórházban). A helyszíneket úgy ábrázolják, hogy a gyermekekből kellemes érzéseket és jó hangulatot váltsanak ki.

Nossrat Peseschkian (1996) a terápiás mesét más szemszögből közelíti meg. Ő maga nem írt terápiás meséket, viszont rengeteget összegyűjtött. Ezek megkönnyebbülést, ösztönzést hoznak a gyermekeknek, segítséget nyújtanak a nehézségek megoldásában. A következő pozitívumokat emeli ki, ami miatt mindenképp ajánlja a terapeutáknak, pedagógusoknak, szülőknek a mesét mint gyógyító eszközt:

Tükörfunkció – A hallgató a nyelvezet és képek segítségével azonosulhat a szereplőkkel, így el tudja magát vonatkoztatni a saját problémáitól.

Modellfunkció – A történet, amely azonos az olvasó helyzetével, többnyire a megoldások széles skáláját kínálja, így a megfelelő megoldás kiválasztására ösztönözi a hallgatót.

Közvetítő funkció – Különösképp a terápiában a történet egy bizonyos szűrőként funkcionál a terapeuta és a kliens között. Egyfajta védő filterként értelmezhető, amely meggátolja a frontális ellenállás érzését.

Hagyományközvetítés – A történetek informálnak a kulturális, társadalmi normákról, koncepciókról, bemutatják az egyes élettörténetek végkifejleteit. Betekintést kínálnak egy adott kultúra értékeibe, normáiba, szokásaiba és attitűdjeibe.

A történet folyamatos működésének képessége – A történetek által kialakult képek segítségével könnyebb az egyes eseményeket megjegyezni, később újra felidézni más élethelyzetben, és ezáltal beindítani egy öngyógyító folyamatot a terapeutától függetlenül.

A történet lehetőségeket kínál – A történetek többnyire nem csak egy alternatívát kínálnak. Az egyénen múlik, hogy a felkínált lehetőségek közül válasszon, mit utasítson el, és mit fogadjon el, ezzel is a saját akaratot erősítve.

A történet új nézőpontokat mutat be – Nagyobb erőfeszítés nélkül lehetséges a történeten keresztül egy adott szituációra, viselkedési formára teljesen más szemszögből nézni, s ezt meglepetésként megélni (Peseschkian, 1999).

Funkció elnevezése	Szerepe a történet feldolgozásában
Tükörfunkció	a konfliktusok és az egyes élethelyzetekről kialakított vélemények könnyebben megfogalmazhatók
Modellfunkció	a történetek konfliktushelyzeteket örökítenek meg, és lehetőséget adnak a próbacselekvésekre
Közvetítő funkció	a történet egy szűrő, amely közvetít a páciens és a terapeuta között
Hagyományközvetítés	a felhalmozódott kulturális, családi, életközösségi és egyéni tapasztalatok továbbadása

1. táblázat: A terápiás történetek funkciói

Forrás: Peseschkian, 1991, 7–19

Terápiás mesélés gyerekeknek

A terápiás mese funkcióját főleg a gyerekekkel való munka folyamán használják a terápia és a tanácsadás folyamán. Freud, Rank és Jung pszichoanalitikusok is már felhasználták a mesét mint eszközt a lélek feltáráshoz. A mesélés főleg a családon belüli konfliktusok megoldásánál, a testvércapcsolatok kríziseinek az oldásánál, a traumák és szorongások legyőzésénél vagy akár az élet értelmének a keresésénél nyújthat hatékony segítséget. A meseterápia során fontos sajátosság, hogy a terapeuta a mese nyelvezetét a mindennapi kommunikáció folyamán is használja, ami megkönnyíti a kliensnek a probléma feltárását, és könnyebben kialakul köztük a bizalmi kapcsolat (Brown, 2007).

A mese három szinten segít a gyermekeknek:

- Pszichoterápiai
- Relaxációs
- Nevelési-pszichológiai szinten (Slivinske, 2011).

Fontos sajátossága azonban, hogy minden életkorban segít a problémamegoldásban. A terápia segít oldani és orvosolni a szorongást, a félelmeket és segít szembenézni a problémákkal, az esetleges egészségügyi nehézségekkel. A következő problémák feldolgozásához járulhat hozzá:

- Félelmek és fóbiák
- Családi nehézségek
- Az iskolai kapcsolatok kihívásai
- Lelki és fizikai terror
- Zaklatás
- Drog, alkohol, egyéb szenvedélyek
- Fizikai betegségek
- Az önismeret, önfogadás nehézségei (Slivinske, 2013).

A meseterápia nemcsak a pszichoterápia eszköze, de a nevelés és az oktatás területén is hasznos eszköz. A meseterápia mint pszichoterápiai eszköz a következő célok elérését szolgálja:

- Pszichológiai diagnosztika és korrekció
- Önismeret
- Alkotó készségek fejlesztése
- Belső értékek feltárása
- Alkalmazkodóképesség fejlesztése (Hammel, 2018).

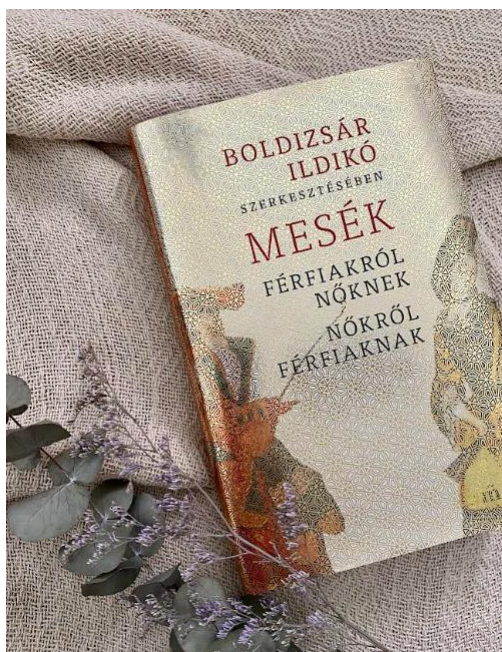
A meseterápia feladatai:

1. Formálni és fejleszteni az egyén tanulási képességét, feltárni a benne rejlő alkotóerőt és irányt mutatni a belső és külső világ megismeréséhez.
2. Kifejleszteni azt a készséget, hogy képesek legyünk a problémát más szemszögből is meglátni.
3. Saját erőnkben való hit felébresztése. Fontos, hogy ne keverjük össze a hitet a reménnyel (Perrow, 2012).

A meséknek köszönhetően a gyermekek nemcsak saját magukról tudnak meg információkat, hanem az őket körülvevő világról is. A legfontosabb mégis a megfelelő mese kiválasztása, amely a gyermek problémáját magába foglalja, a mese témája, szövege ugyanis hasonló problémákat, helyzeteket kell, hogy tartalmazzon, mint amit épp a gyermek átél, amitől fél, amivel igyekszik megbékélni. Továbbá az is fontos tényező, hogy a mese hőse hasonló korú legyen, mint a gyermek, valamint a történet olyan környezetben játszódjon, amit a képzelete meg tud teremteni. A legfontosabb viszont az, hogy a mese elolvasása, megismerése után beszéljünk a meséről. Beszéljünk arról, mit mondott a mesehős, hogyan viselkedett, mit élt át, hogyan oldotta meg a problémát. Ezután kérdezzünk rá: ha a gyermek lenne a mesehős, hogyan oldaná meg az adott élethelyzetet, felmerülő problémát. A mese befogadója elmondhatja a véleményét a szereplőkről, ki cselekedett helyesen vagy helytelenül. Ebben a helyzetben kiemelten fontos, hogy a gyermek a mesét ne egyedül olvassa, hiszen szüksége van valakire, akivel megbeszélheti a történetet (Slivinske, 2011).

A meseterápia három fázisban történik:

1. **Ismerkedés a mesével:** ebben a fázisban megbeszéljük a gyermekkel, milyen mesét fogunk olvasni, milyen történetet, problémát fogunk érinteni.
2. **Érzelmi elmélyülés:** az az ideális, ha a gyermek teljesen beleéli magát a történetbe, az egyes szituációkat teljesen átéli.
3. **A gyermek a problémáról gondolkodik** (Sunderland, 2001): A mese elolvasása után a gyermeket arra ösztönözzük, mondja el saját szavaival, hogy a mesehős hogyan oldotta meg a problémás helyzetet. Ezután adjunk lehetőséget arra, hogy megfogalmazza, ő hogyan járt volna el a helyében. Közvetetten utalhatunk arra, lát-e valamilyen közös vonást a mesehős és saját maga között. Természetesen egy meseelemzés után nem várhatunk azonnali viselkedésszerű változást. Ideális, ha hosszabb ideig dolgozunk a gyermekkel, és természetesen több hasonló mesét dolgozunk fel. A mesében szereplő hősök akár állatok is lehetnek, hiszen a gyermek könnyen azonosul velük (Perrow, 2012).



Boldizsár Ildikó és Kádár Annamária meseterápiás módszere

A meseterápia kapcsán ki kell emelnünk Boldizsár Ildikó munkásságát, aki több könyvet – *Meseterápia. Mesék a gyógyításban és a mindennapokban* (2010), *Meseterápia a gyakorlatban* (2021) – is írt a témában. Boldizsár Ildikó nevéhez köthető a ***Metamorphoses Meseterápiás Módszer***. A szerző a könyveivel útmutatást és betekintést enged a népmesealapú meseterápia felhasználásába. A módszert széles körben alkalmazzák önismereti, válságkezelési tréningként, amely segít a szorongás, depressziós és traumatikus élmények – veszteség, gyász, magány –, kommunikációs nehézségekben, intim interperszonális kapcsolatok problémáiban – válás, érzelmi függőség, elhagyatottság, rivalizálás –, vagy a szorongás bármely más formájának feloldásában és orvosolásában.

A terápiás foglalkozás során első lépésben a páciens kiválasztja azt a mesét, amely leginkább magában foglalja és jellemezi a jelenlegi életszakaszát és énképét. Ezt követi a mese részletes együttműködésen alapuló elemzése. A terapeuta arra ösztönzi a páciens, hogy használja a fantáziáját, és fedezze fel, hogy a mese szimbolikusan hogyan testesíti meg a saját problémáit és gondolatait. Az érzelmi azonosulás a főszereplővel lehetővé teszi az egyén számára, hogy felszínre hozza az elfojtott érzéseit, és hogy helyreállítsa az elvesztett belső és külső énjének a kapcsolatait. A terápia harmadik szakaszában a páciens újra elmeséli a mesét, megváltoztatva annak egyes részeit és motívumait, hogy leírja az öngyógyuláshoz vezető utat. Az új verzió, a saját személyére szabott megoldásaival „újraéleszti” az életét, és lehetővé teszi a gyógyulást. Az egyénre szabott tündérmesék vigasztalást és bátorítást nyújtanak, enyhítik a lelki és testi fájdalmakat, képesek megérteni és egyensúlyba hozni az életünket azáltal, hogy utat mutatnak a megbékéléshez, legyen szó saját korlátainkról, vágyainkról, lehetőségeinkről (Boldizsár, 2010). „*Mivel valóban minden testi, lelki és szellemi betegségnek van egy (vagy több) gyógyító vagy gyógyulást segítő meséje, a „mesegyógyászat” célja az lenne, hogy a megfelelő mesét eljuttassa a beteghez*” (Boldizsár, 2004, 22).

Boldizsár Ildikó munkásságán kívül, aki a meseterápiát leginkább olyan felnőttek körében alkalmazza, akik frusztrációs vagy traumatizált problémákkal küszködnek, még meg kell említenünk Kádár Annamária nevét. Kádár Annamária gyerekeknek írt terápiás meséit a *Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban* (Kádár, 2013), *Mesepszichológia 2. Útravaló kényes nevelési helyzetekhez* (Kádár, 2014), *Mesepszichológia a gyakorlatban. Az önbecsülés és a küzdőképesség megalapozása gyermekkorban* (Kádár – Kerekes, 2024) könyveiben találhatjuk meg. Kádár Annamária felhívja a figyelmet arra, hogy a mesemondás hogyan segítheti elő a gyermek korai fejlődését, valamint kiemeli az érzelmi intelligencia fejlődésének a fontosságát, ami erős lelki támaszként szolgálhat, megelőzve a jövőbeli pszichiátriai zavarok kialakulását. Emellett a *Mesepszichológia 2.* című könyvében foglalkozik a gyermek által átélt szorongás, félelmek, rémálmok feloldásával, természetesen a mese segítségével. „*A veszteségek feldolgozásában csodálatos erőforrást jelent a mese, amely szimbolikusan hordozza a megküzdés lehetőségeit. (...) A világ szép és borzalmas jelenségei is helyet kapnak benne, de ahogy Honti János fogalmaz, a mesében a halálnak ki van véve a méregfoga. A mese az élet végességét tényként kezeli, ugyanakkor nem jelenik meg benne a gyötrő félelem a „semmitől”. (...) A mesében a halállal a megújulás, az újjászületés, az átalakulás*

kontextusában találkozhatunk. (...) *A metamorfózis egyszerre születés és halál, a pillangónak meg kell várnia, míg eljön a kibontakozás ideje, amikor teljesen újformában testesülhet meg: a petéből hernyóvá, a hernyóból bábbá, a bábból pedig színpompás csodává lényegül*” (Kádár, 2014, 223–224).



Forrás: A szerző archívuma

Összegzés

Az elmondottakból látható, hogy a mese fontos közvetítő eszköz lehet a gyermek külső és belső világa közt, hiszen lehetőséget kínál a belső világunk fejlesztésére. A mesékben előforduló szimbólumok terápiai eszközökként értelmezhetők. A gyermek a történet segítségével élheti meg saját mentális fejlődési folyamatait, és ezáltal érthetőbbé válhat a saját érzésvilága. Nem minden mese tanulságos, viszont a történet önmagában terápiai értékű lehet. Írásomat Bruno Bettelheim gondolatával zárom: *„Minden mese olyan varázstükör, amely belső világunk valamelyik összetevőjét tükrözi, és azt az utat, melyet meg kell járnunk, hogy eljussunk az éretlenségtől az érettségig. Aki hajlandó belemerülni abba a mély igazságba, melyet a mesék közölnek velünk, először csak egy mély, csendes vízfelület fog látni, amelyet saját képét tükrözi vissza, rövidesen azonban felfedezi a mélyben lelke belső zűrzavarát, de meglátja azt is, milyen úton nyerheti el a békét önmagával és a világgal: küzdelmeinek ugyanis ez a jutalma.*” (Bettelheim, 1988, 439).

A tanulmány bírálati folyamaton ment keresztül.

Felhasznált szakirodalom

Bettelheim Bruno (1988): *A mesebűvölete és a bontakozó gyermekilélek*. Budapest, Gondolat, ISBN 963 282 048 7.

Boldizsár Ildikó (2004): *Mesepoétika*. Budapest, Akadémia Kiadó, ISBN 963-05-8178-7.

Boldizsár Ildikó (2010): *Meseterápia: Mesék a gyógyításban és a mindennapokban*. Budapest, Magvető Könyvkiadó, ISBN 9789631428933.

Brown Nina, W. (2007): *The Therapeutic Use of Fairy Tales with Adults in Group Therapy*. Journal of Creativity in Mental Health, vol. 2, no. 4, 87-96 p, ISSN 1540-1383.

Hammel Stefan (2018): *Handbook of Therapeutic Storytelling*. Oxfordshire, Taylor & Francis Ltd, ISBN 9781782205562.

Hansági Á.; Hermann Z.; Mészáros M.; Szekeres N. (2018): (szerk.). *...kézifékes fordulást is tud. Tanulmányok a legújabb magyar gyerekirodalomról*. Balatonfüred Városért Közalapítvány, ISBN 9789639990609.

Hansági Á.; Hermann, Z.; Mészáros M.; Szekeres, N. (2017): (szerk.). *Mesebeszéd. A gyerek- és ifjúsági irodalom kézikönyve*. Budapest, Minerva Könyvek, Fiatal Írók Szövetsége, ISBN 9786155729058.

Hermann Z.; Lovász A.; Mészáros M.; Pataki V.; Vincze F. (2021) (szerk.): *Medialitás és gyerekirodalom*. Budapest, L'Harmattan Kiadó, ISBN 9789634143376.

Kádár Annamária (2013): *Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó, ISBN 978-963-89419-6-1.

Kádár Annamária (2014): *Mesepszichológia 2. Útvaló kényes nevelési helyzetekhez*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó, ISBN 978-615-5281-4.

Nagy József (2017): *Fejlesztés mesékkel*. Budapest, Mozaik Kiadó, ISBN 2399983607794.

Perrow Susan (2012): *Therapeutic Storytelling: 101 Healing Stories for Children*. New York, Hawthorn Press, ISBN 190735915X.

Peseschkian Nossrat (1991): *A tudós meg a tevehajcsár. Keleti történetek – nyugati lelki bajok*. Budapest, Helikon, ISBN 963208084X.

Peseschkian Nossrat (1996): *Kupec a papoušek*. Brno, Cesta, ISBN 8085319608.

Peseschkian Nossrat (1999): *Příběhy jako klíč k dětské duši*. Praha, Portál, ISBN 8071782750.

Slivinske Johanna (2011): *Activities for Therapeutic Practice with Children*. New Jersey, John Wiley and Sons Ltd, ISBN 9780470919989.

Slivinske Johanna (2013): *Therapeutic Storytelling for Adolescents and Young Adults*. Oxford, Oxford University Press Inc, ISBN 9780199335176.

Köszönetnyilvánítás: Kovács Patrícia köszöni Magyarország Collegium Talentum programjának támogatását. A tanulmány emellett a 005UKF-4/2024 sz. Szövegértelmezést fejlesztő innovatív oktatási-módszertani anyagok az új kurrikulum magyar nyelv és irodalom tantárgyának 2. ciklusához projekt keretén belül készült.