

Mert vándor vagy, avagy útkeresés a mesékben

Bevezetés

Márai Sándor írja a *Füves könyvben*: „S mert vándor vagy, minden nap tovább kell menned az úton.” Valójában mit értünk út alatt? A Magyar értelmező szótár szerint „Az a vonal, pálya, amelyen vki, vmi halad, v. halad(ni szokott). (...) Vminek folyamata, lefolyása. (...) Lehetőség vminek az elérésére, megoldására (Magyar értelmező szótár, 1980, 1432–1433). Mit jelent úton lenni? Az út maga az élet, az úton levés pedig annyit tesz: élni. Aki nem akar megrekedni, stagnálni egyhelyben, tetszhalottként, az úton van, folyamatosan. Attól a pillanattól, hogy anyai és apai ivarsejtjeink egyesültek, egészen odáig, amikor megszűnik dobogni a szívünk. A továbbiakban azt járjuk körbe, miként kapcsolódnak a népmesék az utakkal, az útkereséssel.

Meseterápia

Többféle meseterápia létezik, maga a módszer interdiszciplináris, ötvözi a folklorisztika, a filozófia, a vallástudomány, a pszichológia, a történelem, az esztétika és az irodalomelmélet tudását (Boldizsár, 2010, 19). Jelen írás alapját a Boldizsár Ildikó-féle Metamorphoses Meseterápiás módszer adja. A meseterápia megkezdése egyet jelent az útnak indulással. A terápiás folyamat zárása adja meg a lehetséges dolgok meglátását. Az úton levés egy olyan önismereti út, amely során új felismeréseket, belátásokat szerzünk és döntéseket hozunk (Boldizsár, 2010, 18). Az egyéni meseterápia folyamán az egyénen belüli zavarok, az egyén és a környezete közötti zavarokra keresnek megoldást, a cél a kontaktusok helyreállítása (Boldizsár, 2020, 17).

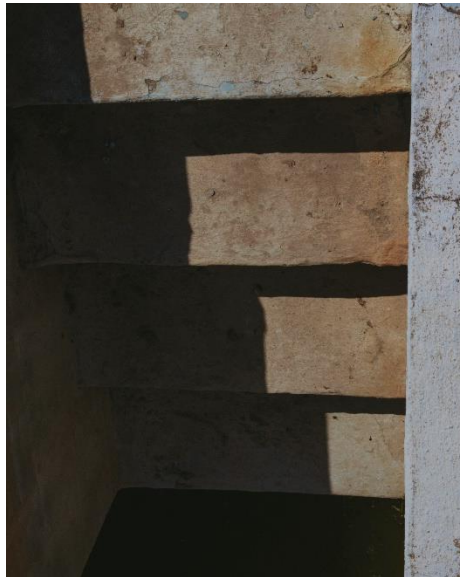
Aki kételkedne benne, hogy neki megoldást tudna nyújtani, annak van egy jó hírünk. Minden élethelyzetnek megvan a maga mesebeli párja (Boldizsár, 2020, 21). Ha mesével dolgozunk, akkor úgy, ahogy a hősnek, nekünk is végig kell járnunk az utat. Meg kell találni az elakadás okát, ki kell deríteni, mely eszközeink nem megfelelőek, segítőt kell találni. Az, hogy hol látjuk magunkat a mesében, azt szimbolizálja, hogy életünk mely szakaszában, milyen élethelyzetben vagyunk éppen. A meseterápiában több síkon keressük a kapcsolatot a ránk hagyományozódott tudással (mesékkel), hogy a történetekbe zárt üzeneteket aztán a mindennapi életbe, a gyakorlatba is átültethessük (Boldizsár, 2021, 19).

Mondhatjuk persze, hogy de hát a mesében minden szép és jó és happy end lesz a vége. Igen ám, de csak kevés mese kezdődik egyensúllyal. A legtöbbször már az első mondatban észrevehetjük a megbomlott egyensúlyt. Ahhoz pedig, hogy a mese végére újra rend legyen, a hősnek el kell indulnia és végig is kell járnia az utat. A bejárt út adja vissza az egyensúlyt, a megszerzett képességek, amelyekkel a hős az elején még nem rendelkezett (Boldizsár, 2010, 22).

Mit tudnak a hősök? A hősök nem gondolják túl a dolgokat, mennek, mozgásban vannak, cselekszenek. A folyton úton levés, a tapasztalatszerzés az, ami meghozza nekik azt a fejlődést, amivel vissza tudják állítani az egyensúlyt. A mesekatalógusok különféle mesecsoportokat különítenek el. Ezek közül a varázsmesék (tündérmesék) használhatóak a leggyakrabban a meseterápiában (Boldizsár, 2010, 37). Hogy miért is? A világon az egyik legtermészetesebb dolog a fejlődés. Életünk végéig fejlődünk, s ezt a lelki és szellemi fejlődést a varázsmesékben

követhetjük leginkább nyomon. A hős az általa végigjárt úton tanításokban részesül, mely során eljut a sötétségből a fénybe, az egyensúlytalanságból az egyensúly felé (Boldizsár, 2010, 92).

Visszatérnék a bevezetőben szereplő, Magyar Értelmező Szótárból vett idézetre, ami az „út” szócikkre vonatkozott. Amit kiemelnék ebből a meghatározásból, az a lehetőség. Ez az, ami mindenkinek adott, rajta múlik, hogy él-e vele. A páciens, aki terápiára jelentkezik, tulajdonképpen nem csak a problémáját hozza magával. Ott van benne a probléma megoldásának a kulcsa is. *Apróbálkozás bátorságából* című perzsa mese is szépen megmutatja, a végső sikert csak a cselekvés hozhatja meg (Boldizsár, 2021, 41).



Forrás: Nagy Fanni archívuma

Útnak indulás

A próbatételek tulajdonképpen a személyiségfejlődésünk egyes állomásai. A mese sem ígér problémamentes életet, hiszen tele van konfliktusokkal, meg kell küzdeni például az irigységgel, féltékenységgel, életkori krízisekkel, szülőkről való leválással, a párválasztás próbatételeivel vagy éppen a férfi-nő kapcsolat megpróbáltatásaival (Kádár, 2012, 268–269).

Ahhoz, hogy tudatosan kezünkbe vegyük sorsunkat, útnak kell indulnunk, miképp a hősnek is bátorságot, erőt kell szereznie ehhez. Meg kell találnia a saját útját, mert csak az ott felmerülő nehézségeken keresztüljutva szerezheti meg azt a tudást, amire neki van szüksége (Boldizsár, 2010, 95). Rajtunk múlik, hogy fejlődni akarunk vagy megrekedünk, mesei képpel élve: útnak indulunk vagy kővé változunk (Boldizsár, 2021, 15).

Az egyén fejlődésének fázisait többféle szempont szerint is feloszthatjuk. A néprajztudomány a hozzájuk kapcsolódó szokások alapján különbözteti meg az egyes életfordulókat (születés, keresztelés, legényavatás, felnőtté avatás, lakodalom, temetés stb.), amelyekhez átmeneti rítusok is kapcsolódnak (Ortutay, 1977, 166). Vlagyimir J. Propp néprajzkutató szerint a varázsmesék szerkezete az archaikus rítusok (beavatási, átmeneti rítusok, mint például a születési, felnőtté válási vagy a házasságra való felkészítés szertartásai) nyomait hordozza (Csábi, 2023, 158). A pszichológiában Erik Erikson pszichoszociális fejlődési modellje is azt feltételezi, hogy személyiségfejlődésünk egész életünkön át zajló folyamat, ő nyolc fejlődési szakaszt különböztet meg. Miként a mesében, minden szakaszban új fejlődési feladatokat kell megoldanunk, s újra és újra önvizsgálatot kell tartanunk (Orvos-Tóth, 2021, 37). Az egyes

életfordulók átmeneti rítusainak az a célja, hogy a két szakasz elkülöníthető legyen. Az egyén tisztán érezze és tudatosítsa, mi van már mögötte és mi vár rá az új szakaszban (Boldizsár, 2014, 27).

A meseterápia során a fejlődési változási folyamat az, ami gyógyító erővel bír, nem pedig a mese. A mese elindíthatja az életválságban lévő belső folyamatait, a kiutat neki kell megtalálnia, a saját életébe, a mindennapi gyakorlatba neki kell átültetnie a szerzett tudást (Boldizsár, 2021, 21–22). Az évezredek óta hagyományozódott tudás, amelyet a mesemondók továbbítanak generációról generációra, azért tud hatásos lenni, mert történeteken keresztül könnyebb beszélnünk a minket érintő, körülvevő dolgokról (Boldizsár, 2021, 24).



Forrás: Nagy Fanni archívuma

Az életfordulók próbatételei

Boldizsár Ildikó *Mesekalauz úton lévőeknek* című mesegyűjteményében a világ mesekincséből válogat, hogy az egyes életfordulók (gyermekkor, ifjúkor, felnőttkor, időskor) tétjeit bemutassa. Nem léphetünk az egyik szakaszból a másikba, amíg az adott szakasz összes lehetőségét ki nem aknáztuk, mutatják a mesék (Boldizsár, 2021, 28–29).

A születéshez rengeteg rítus és babona kapcsolódik, de a konkrét élettani folyamatot nem sok mesében találjuk meg. A teremtményszokások azok, amelyekben a legtöbb nyomot megglehetjük a születéssel kapcsolatban. Ezekhez hasonlatos például *Az aranytojást tojó sas* című finn mese.

A gyermekkor meséi a gyermeki gondolkodást segíthetnek megérteni. Az elsődleges feladat a tanulás, az ok-okozati viszonyok megértése, letapogatása. A formulamesék közül a láncmesék azok, amelyek a legjobban leképezik a test, a lélek és a szellem szerveződését. A mesék kistestvérei, a mondókák, höcöggetők, ringatók stb. a begyűjtött ismereteket, tapasztalásokat

mélyítik. Testtudatosító mese például *Az öt jóbarát* c. burmai mese, a test összehangoltságát mutatja *A burgundi répa* című mese.

Az egyik legnehezebb fejlődési határátlépés a felnőtté válás. Minden nép mesekincsében az ifjúkorhoz kapcsolódó mesékből van a legtöbb. Ez nem véletlen, hiszen ez a határátlépésen túl igazából újjászületés. Visszavonhatatlanul lezárja a gyermekkort, s elébe tárulhat megannyi lehetőség: útnak indulás, szülőkről való leválás, barátok és közösségek megtalálása, külső és belső ellenségekkel, segítőkkel való találkozás, saját, egyéni működések kifejlesztése, intimitás, elköteleződés (Boldizsár, 2018, 10). A fiúk ifjúkori próbatételeit mutatja be például a *Derék Jankó meg a kemény kenyér* vagy *A szárnyas farkas* című magyar mese. A lányok felnőtté avatását *A táltos kanca és a libapásztorlány* csíkszentdomonkosi mesében találjuk.

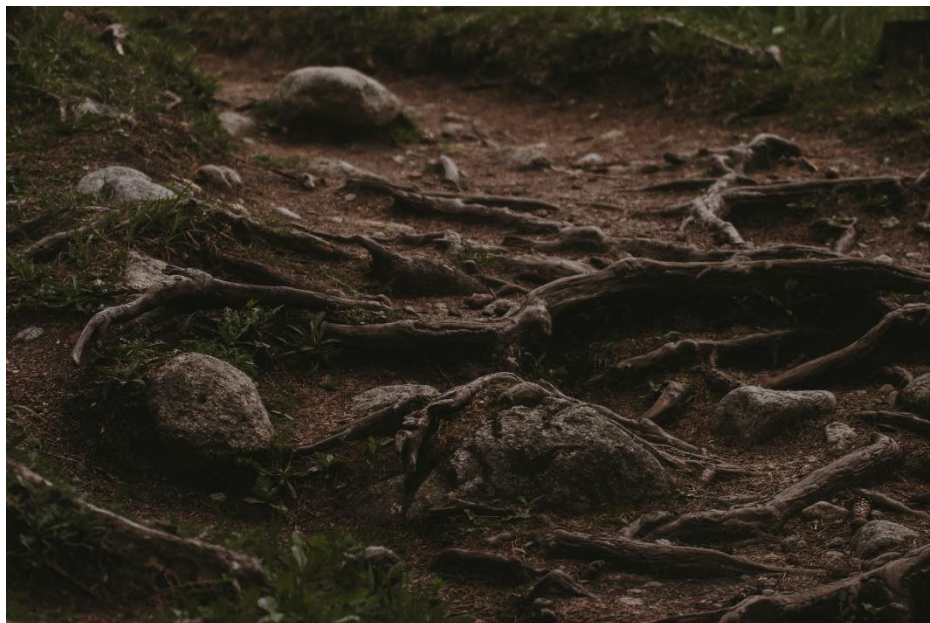
Az életcélunk megtalálása emberi voltunk talán egyik legnagyobb kihívása. Az európai és a keleti mesék sorsfelfogása abban különbözik, hogy míg előbbi szerint mi irányítjuk sorsunkat, addig a keleti szerint bármi is jön, el kell fogadnunk (Boldizsár, 2014, 198). A mesék azt mutatják, hogy a szerzett tapasztalatok hasznosságát csak utólag tudjuk megmondani, az úton végig kell mennünk, hogy visszatekinthessünk rá (Boldizsár, 2014, 212). A saját élettapasztalatok, a saját út megtalálásának erős szimbóluma jelenik meg az *Árgyilus királyfi és a Kukoricaszál város* című magyar mesében, amikor Árgyilus nem kötheti olyan fához a lovát, ahol már van egy ló. Saját fát, saját utat kell találnia (Boldizsár, 2014, 296). Ebben a mesében az érett szerelmesek egymásra találását is nyomon követhetjük.

A beteljesült szerelemhez vezető úton többféle próbatétel is várja a hősöket. Az egyik ilyen mutatja be *A varázsló három öve* című breton mese, méghozzá a házasulandó korba lépést. A *Fekete Bika* skót mese a megváltó szerelmet, *A Rozmaring királyfi* magyar mese az éretlen szerelmeseket mutatja be, pontosan azt, mi történik akkor, amikor még nem állnak készen a házasságra, párkapcsolatra. A szerelmes mesék egyértelműen megmutatják, hogy a férfi és a nő csak akkor lehetnek véglegesen egymáséi, amikor mind a ketten végigjárták a saját útjukat, fejlődtek önzonosságukban és egymásra hangolódtak (Boldizsár, 2014, 241).

De mi lesz azután? A „boldogan éltek” és a „míg meg nem haltak” között van néhány évtized, és bizony a mesék ezekről az életszakaszokról is szólnak. A fejlődés, a változás folyamatos. Nem ér véget az életünk a lakodalommal, hogy aztán a halál legyen a következő szakasz. Az érett nők, a világszép asszonyok birtokolják a „hét szépséget”, s így teljesezhetnek ki (*Mese a sah okos lányáról* azerbajdzsán mese, *A fehér sólyom* kirgiz mese). Azok a nőalakok, akik valahol megrekedtek, a mesék negatív szereplői, ilyen például a nagyravágyó feleség, a hűtlen feleség, az intrikus, a rossz anyós, a féltékeny mostohaanya, a civakodó házastárs, az ördöggel cimboráló asszony, a gögös feleség, a gyerekgyilkos anya. Ők mind elnyerik méltó büntetésüket, hisz a mese végére gúny vagy megvetés tárgyává válnak (Boldizsár, 2014, 305). És mi lesz a férfival, miután a sárkányfejek a porba hulltak, a birodalom sötétsége eloszlott és a lakodalom véget ért? Az új életszakasz új kihívásokat, feladatokat, s ezzel együtt új lehetőségeket hoz. Az érett férfiról szóló mesékben férfienergiáit elsősorban önmagára kell irányítania, másodsorban egy közösségre, akinek érdekeit kell szolgálnia – úgy mint például *A bátor Váj* című nyenyec mesében (Boldizsár, 2014, 353).

Az érett felnőttkor meséi arról is szólnak, hogy tulajdonképpen akarva-akaratlanul a következő szakaszt, öreg napjainkat miként készítjük elő. A halálunkról is mi döntünk, de nem a halálunk előtti tíz percben, hanem mindennapi életünk minőségével, egész életünkön át. A mesék az öregkort nem a halálra való készülődésnek tekintik. *A szegény halász sárfala* című magyar mese gyönyörűen megmutatja, hogy folyamatosan kell testi, lelki és szellemi önvizsgálatot tartanunk. Az öregkor az Erikson-féle fejlődési modell alapján a bölcsességet hozza el. Az életszakasz fő kérdése: Megfelelően éltem-e az életemet (Csábi, 2023, 482)? Boldizsár Ildikó XVI. Benedek

pápa példáján keresztül mutatja meg, mi az igazi bölcsesség. Van-e bátorságunk, hogy felismerjük, mit kell elengednünk, s mi az, amiben még ki tudunk teljesedni. A mesékben az idős mesehősök élettapasztalataikat adják át és azt is megmutatják, hogyan kell szépen megöregedni (Boldizsár, 2014, 390–392).



Forrás: Nagy Fanni archívuma

Vándorlás

Rengeteg tematikus mesegyűjtemény áll rendelkezésre azoknak, akik meséken keresztül szeretnék önvizsgálatot tartani. Ne feledjük a mesék szórakoztató voltát sem. Egy-egy elakadásnál pedig olykor kitartó kereséssel találhatjuk csak meg a saját mesénket, amely hozzásegíthet a megoldáshoz. Ne féljünk terapeutához fordulni, ha úgy érezzük, megakadtunk. Mindig gondoljunk rá, hogy a megoldás ott van bennünk. Ha egyedül is érezzük magunkat egy adott problémával, sose feledjük, hogy a világ mesekincsében minden élethelyzetre találunk mesét, csupán útra kell kelni. Miként Márai is megfogalmazta a *Füves könyvben*: „Nem helyzetekben élsz, hanem útközben.”

Felhasznált irodalom:

Boldizsár Ildikó (2021): *Életválságok meséi: Mesekalauz útkeresőknek*. Budapest, Magvető Kiadó, ISBN 978 963 14 3445 3.

Boldizsár Ildikó (2010): *Meseterápia: mesék a gyógyításban és a mindennapokban*. Budapest, Magvető Kiadó, ISBN 978 963 14 2893 3.

Boldizsár Ildikó (2018): *Mesék a felnőtté válásról*. Budapest, Jelenkor Kiadó, ISBN 978 963 676 697 9.

Boldizsár Ildikó (2014): *Mesekalauz úton lévőknek: Életfordulók meséi*. Budapest, Magvető Kiadó, ISBN 978 963 14 3080 6.

Csábi Orsolya (2023): *Meseversum: A mesék pszichológiai és felnőtt-terápiás integrációjának lehetőségei*. Budapest, Oriold és Társai Kiadó, ISBN 978 963 669 012 0.

Juhász József – Szőke István – O. Nagy Gábor – Kovalovszky Miklós szerk. (1980): *Magyar értelmező kéziszótár M—ZS*. Budapest, Akadémiai Kiadó, ISBN 963 05 2533 X.

Kádár Annamária (2012): *Mesepszichológia: Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban*. [Budapest], Kulcslyuk Kiadó, ISBN 978 963 89419 6 1.

Márai Sándor (2004): *Füves könyv*. [Budapest], Helikon Kiadó, ISBN 963 208 710 0

Ortutay Gyula szerk. (1977): *Magyar néprajzi lexikon A–E*. Budapest, Akadémiai Kiadó, ISBN 963 05 1285 8.

Orvos-Tóth Noémi (2021): *Szabad akarat*. Budapest, Jelenkor Kiadó, ISBN 978-963-518109-4.