



Az Európai Unió
támogatásával



ÁTJÁRÓK

2022-1-HU01-KA210-ADU-000083157

Meseterápia lehetőségei a szenvedélybetegek rehabilitációjában, reintegrációjában (módszertani útmutató gyakorlatokkal)

Összeállította:

Ricz Dencs Tünde

Udruzenje za mentalnu higijenu Antropos

2023

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.





Tartalom

1. Bevezetés	3
2. A mesék lélektani szerepe és jelentősége	4
3. Meseterápia a szenvedélybetegek integrációjában	11
4. Meseterápia a gyakorlatban	12
4.1. Meseválasztás	12
4.2. Egyéni meseterápia.....	13
4.3. Meseműhelyek felépítése, vezetése.....	14
4.3.1. Bevezető/ráhangoló rész.....	15
4.3.2. A mesemondás. A mesehallgatást követő kérdések	17
4.3.3. A meseműhely témájához és a meséhez kapcsolódó foglalkozások	18
4.3.4. A meseműhely zárása (visszajelzés).....	19
4.4. Minta egy meseterápiás alkalom lebonyolítására	20
Hogyan szerezheted vissza a szárnyaidat?	20
5. Összegzés	25
Irodalomjegyzék.....	27
Mellékletek.....	29



1. Bevezetés

Az Antropos Mentálhigiénés Egyesület 2010-ben alakult, mentálhigiéné területén tevékenykedő szakemberek összefogásával. A szervezet célja a térség lakosai mentálhigiénés állapotának javítása. Ennek érdekében egyéni- és csoportos konzultációkat, pszichoterápiát, pszichológiai műhelyeket, én-erősítő tréningeket vezetünk.

2017-től tagjaink több, rövidebb-hosszabb továbbképzést végeztek el. Ennek következtében sokkal tágabb eszköztárral tudjuk a szervezet céljait megvalósítani. Eszköztárunk bővült: integratív hipnoterapiás és integratív gyermekterapiás, valamint meseterapiás módszerekkel, melyeket elsősorban az primer prevenció területén alkalmazunk, de helyet kapnak a szekunder és a terciér prevencióban is.

2019-2020 folyamán szakembereink ötvözték a szenvedélybetegekkel folytatott munkát a meseterapiával, hisz a mesék segítségével nemcsak az élethez használatos útmutatót kapunk és adunk, hanem abban is támogatják a műhelyek résztvevőit, hogy felfedezzék elfeledett, elzárt erőforrásaikat, felülírják azokat a működési módokat, amelyek nem a boldog, kiteljesedett életet eredményezik. Olykor a meseterapiát ötvözzük művészetterapiával (festés, agyagozás, alkotás), melynek során újabb elaborációs felületet teremtünk.

A történetekben¹ való gondolkodás, a történetmondás olyan egyetemes jelenség, amely minden kultúrában jelen van, egészen az ősidőktől fogva. „Az elbeszélés, mint az ember alapvető élmény- és létezőmódja – antropológiai sajátossága – már a nyelv vagy a történet megjelenése előtt létezik, és meghatározó szerepet játszik az emberi gondolkodás, személyiség és kultúra kialakulásában.”(László, 2005., 29.)

A történeteknek nagyon sokféle formája, változata, szintje van, a legegyszerűbb hétköznapi „mesétől” kezdve a népmeséken, tündérmeséken keresztül az eredetmagyarázó mítoszokig, szakrális elbeszélésekig. Műfaji különbözőségeik ellenére azonban mindegyikre jellemző az, hogy csakis egyfajta kommunikációs térben nyerik el értelmüket, azaz a továbbadás, „mesélés” aktusában fejtik ki tanító, rendező hatásukat. A történetmondás és a történet hallgatása tehát olyan közösségi esemény, amely által a közösség emlékezhetsé, megerősödhet, formálódhat, fejlődhet, az egyén pedig mindeközben olyan azonosulási és felismerési lehetőséghez juthat saját magával kapcsolatban, amely egyfajta katartikus állapotot idézhet elő, azaz változásra ösztönöz. Ebben az értelemben a történetekkel való találkozás

¹ Jelen tanulmányban a történet alatt minden esetben a mesét, s azon belül is a népmesét értjük.



meggyezik minden művészeti alkotás hatásmechanizmusával, melyeknek célja az, hogy esszenciális változást idézzenek elő a befogadóban, még hozzá a „szépség szuggesztíóján keresztül”. (Polcz, 2009., 81.)

Egy történettel való azonosulás akkor megy végbe leginkább, ha a hallgatót személyes szinten szólítja meg, ha ráismer saját magára, vagy félelmeire, feldolgozatlan problémáira, és ilyen módon „a történetekben szimbolikus formában megjelenő lelki jelenségek hozzájárulnak a belső fejlődéshez, a belső fejlődéssel járó lelki problémák csökkentéséhez.” (Tancz, 2009., 48.)

„A szenvedélybetegségekből történő felépülés narratíváit konszenzuálisan az úgynevezett betegség-narratívák körébe soroljuk. Az európai és a keleti kultúra egyaránt ismeri a megsebzett gyógyító jelenségét. Arthur W. Frank a megsebzett történetmesélőről szóló könyvében kidolgozott felépülési narratíva tipológiájában a „kereső – felfedező” narratíva egy képzeletbeli utazás leírása, amit a betegség indított el; az út végére nemcsak a gyógyulás következik be, hanem az egyén megváltozik, gazdagodik, kiteljesedik, felfedezi önmagát.” (Nagy, 2016)

2. A mesék lélektani szerepe és jelentősége

„A meséken keresztül érvényes tudás birtokába lehet jutni azzal kapcsolatban, hogy miként működik a világ, milyen életfeladatai is lehetnek az embernek; hogyan lehet szert tenni segítőkre, mi a dolgunk a bennünket veszélyeztető gonosz és ellenséges erőkkel, és hogyan lehet elgondolni, sőt megtenni valamit, amiről mindenki azt állítja: lehetetlen.” (Boldizsár, 2010)

Maga a történet, a mesék cselekménye, mint egy váz, adott. Ezekre a vázakra a különböző korok más és más szövegszövetet raknak. Ezekre a mesebeli vázakra épülő történetekben fedezhetők fel az életút szakaszai, az egyes fejlődési állomások, valamint azok életfeladatai, kihívásai, problémái.

A történetek gyógyító erejét az emberiség már ősidők óta ismeri, és ezek ma is érvényesek. Nossrat Peseschkian *A tudós meg a tevehajcsár* (1991) című művében a történetek terápiás, gyógyító lehetőségeit vizsgálva rámutat azokra a lelki folyamatokra, amelyek egy-egy történettel való szembesüléskor játszódnak le a befogadóban. Ezeket nevezi a történetek „funkcióinak”. (Peseschkian, 1991.) Kilenc ilyen funkciót különböztet meg, amelyek egyrészt a fennálló normákat erősítik, másrészt meg is kérdőjelezi azokat:



- A *tükörfunkció* azt jelenti, hogy a képszerű leírások a történetek tartalmát inkább közelebbnek láttatják és megkönnyítik a velük való azonosulást, miközben a hallgató a szükségleteit át tudja vinni a történetre, valamint távolságot is teremthet saját konfliktusaival.
- A *modellfunkció* szerint a történetek modelleket kínálnak nekünk, méghozzá úgy, hogy konfliktushelyzeteket jelenítenek meg, illetve megoldási lehetőségeket kínálnak fel, valamint felhívják a figyelmünket bizonyos megoldási kísérletek következményeire. Egyúttal lehetőséget kínálnak a próbacselekvésre.
- A *közvetítő funkcióban* a történet szűrővé válik, belép két szembenálló fél közé és védelmet nyújt, amikor olyan dolgok kerülnek felszínre, amelyeknek felismerése és feldolgozása a történet nélkül nehezen menne.
- A történetek képszerűségük miatt könnyen megjegyezhetők és felidézhetők és ezáltal előfordulhat az, hogy a hétköznapiakban valamilyen szituáció felidézi a hallottakat, vagy emlékezteti a hallgatót a történetre, és ennek hatására igényt érezhet a történetben felvetett kérdések megválaszolására. „A történet eképpen *raktár-hatással* bír, tartósan hat és általa függetlenebbé válhat a beteg a terapeutától.” (Peseschkian,1991.,39-40.)
- A történeteknek mindig van *hagyományközvetítő funkciójuk*, azaz kulturális, családi, egyéni vagy közösségi tapasztalatokat őriznek, adnak tovább. Ilyen értelemben túlmutatnak az egyéni életen.
- Szorosan ehhez kapcsolódik az úgynevezett *transzkulturális közvetítő funkció*, ami azt jelenti, hogy a történetek hagyományörző szerepük miatt a kultúrákat képviselő közeggé válnak, és megmutatják, hogy az adott kultúrában milyen elfogadott megoldások vannak egy adott problémára. Segítik az előítélet mentes attitűd kialakítását, amelyeket más kultúrákkal szemben tanúsítunk. (Peseschkian,1991.,41.)
- A történetek elsősorban az ember érzelmeire hatnak, és a befogadást, átélést a képzelet, az intuíció és a fantázia segíti, olyannyira, hogy a racionalitás, kognitív folyamatok gátolhatják a pszichében lejátszódó folyamatokat. „A képzelethez való visszatérés a teljesítménycentrikus társadalmakban regressziónak számít, visszalépésnek egy korábbi fejlődési fokra [...] Ezt nevezi Peseschkian a történetek *regresszív funkciójának*, ami a kreativitás megnyilvánulását segíti és ez által „közvetítő az örömcentrikus akarat és a valóság között.” (Peseschkian,1991.,41-42.)



- Az *ellenminta funkció* pedig abban nyilvánul meg, hogy amikor a terapeuta (vagy történetmesélő) egy történetet előad, nem egy előre kitalált elméletet magyaráz, kínál fel, hanem olyan ellenmintákat, amelyeket a hallgató elfogadhat, de el is utasíthat.
- A történetek a bennük gyakran előforduló eltolás, vagy fordulat-élmény hatására lehetőséget nyújtanak a hallgatónak arra, hogy kilépve a hétköznapi tudatból minden különösebb erőfeszítés nélkül megváltoztassa az álláspontját, és egy-egy ismerős helyzetet más szemszögből is megvizsgáljon. Ez az *álláspont változtatás* gyakran olyan váratlan felismerésekhez, „aha”-élményhez vezet, ami egyet jelenthet egy probléma megoldásával.

Peseschkian funkció-elmélete (1991) is alátámasztja azt a nézetet, hogy a történetek olyan nyitott teret, kontextust biztosítanak a hallgatónak, amelybe be tud lépni, értelmezni tudja saját magát, környezetéhez való viszonyát. Ugyanakkor – mondja Baumgartner –, „a történetek nem elégszenek meg azzal, hogy visszatükrözzék a lélek mélyén megtalálható ellentmondásokat és bizonytalanságot. Perspektívákat is nyújtanak, hogy miként lehet ezekkel emberi módon élni.” (Baumgartner, 2003., 557.) Komplex hatásuk tehát abban áll, hogy a személyes felismeréseken túl képessé tesznek a változásra, arra, hogy a megszokott értelmezési kereteken túl lássunk, és legfőképpen cselekvésre, azaz tényleges döntéshozatalra indítanak. A történetek „ezen a szinten tehát modellek, amelyek a világ értelmezését örökítik nemzedékről nemzedékre. Csökkentve a világ komplexitását, modellt szolgáltatnak az élet eseményeihez. Ebben az értelemben a lelki, pszichikai, spirituális túlélést segítik.” (Tancz, 2009., 47.)

Egy-egy történet meghallgatása stimulálja az agyat, méghozzá olyan módon, hogy ösztönzi a kortizol, dopamin és oxitocin hormonok felszabadulását. A kortizolnak a stressz reakcióban van központi szerepe. Fókusz, figyelmet biztosít - figyeljünk arra, ami fontos éppen számunkra. Ezért a történetmesélés azon szakaszában kap főszerepet, amikor valami számunkra aggasztó történik.

A dopamin akkor szabadul fel, amikor valamilyen pozitív hatás ér minket, vagy jutalmazásra számítunk. A történet szempontjából akkor, amikor végigkövetjük az érzelmekkel átítatott eseményeket, ami magával ragad minket.

Az oxitocin képes csökkenteni a stresszt és az agressziót, illetve fontos szerepe van az önzetlen segítő viselkedésben, valamint az empátiás viselkedés előhívásában. Az oxitocin az, ami lehetővé teszi számunkra, hogy azonosuljunk a történet hőisével, főszereplőjével.



Leegyszerűsítve tehát: amikor a történet bemutatja, hogyan egy számunkra kedvelhető karakter szembesül egy nehézséggel, az oxitocin hormon hatására empatizálni kezdünk a karakterrel és annak helyzetébe helyezkedünk, míg a kortizol felelős azért, hogy aggódjunk a "problémás" szereplőért.

A történetek másik fontos adománya, hogy általuk szervezni, rendszerezni tudjuk a gondolatainkat. Azok az átélt élményeink, interakcióink a világgal, amelyek már eleve jelentéssel bírnak számunkra, de mégsem tudjuk teljesen megérteni és feldolgozni ezeket, a történetek formájában öltenek érthető és értelmezhető formát. Ezután pedig az agy által különböző folyamatokon keresztül komponált történetek narratívákká alakulnak, amelyek egyfajta mintaként szolgálnak később számunkra az újabb tapasztalatok értelmezéséhez, feldolgozásához.

A mesék, mítoszok, szakrális történetek azonban velünk vannak kezdetektől fogva, és azt a célt szolgálták és szolgálják, hogy utat mutassanak, segítsenek megérteni, hogy kik vagyunk, mi a célunk ezen a világon és hogyan érhetjük azt el. Az ember tehát a történetek segítségével tájékozódhat a világban, általuk ismerheti meg önmagát és fedezheti fel „kollektív személyazonosságát” (Bottero, 1998., 90.). A modern identitáselméletek az emberi gondolkodásnak kétféle fajtáját különböztetik meg: az egyik a deduktív (tudományos), a másik pedig a narratív (elbeszélő). Pléh Csaba (1998) megállapítja, hogy a „szociális eredetű identitáskonstrukciók közül a legavantgárdabbnak számítók ma az interakció helyett az elbeszélésre helyezik a hangsúlyt” amely elmélet mögött az a feltételezés áll, hogy a közösségek és az egyén identitásának megtalálása szoros összefüggésben áll a narratívákkal.

Minden történet tehát, amely fennmaradt az emlékezet rostáján és megőrződött, mind az egyén, mind a közösség esetében identitásképző, identitáshordozó szereppel bír. Az ember azért mesél, hogy ilyen módon találja meg és őrizze önazonosságát, hogy a múltat összekapcsolja a jelennel, és megerősítse a közösséghez való tartozást, valamint azért, hogy feloldja az elmagányosodás, a kirekesztettség érzését. A jól felépített történetek lehetővé teszik az ember számára, hogy belehelyezkedjen a történet által felkínált szituációba, és észrevétlenül saját helyzetét is értelmezze úgy, hogy azonosul a hős útkeresésével, tévedéseivel, megoldási lehetőségeivel. Eközben megtapasztalhatja azt, hogy az embert érintő lényeges kérdések (félelem, születés, halál, igazság-igazságtalanság, sors stb.) nem csupán az egyén problémája, hanem minden emberé. Ez a tudat segít abban, hogy az egyén újrafogalmazza önmagát és helyzetét az emberi közösségen belül. A történetek ilyen módon



már ősidők óta egyfajta „lelkigondozói” szerepet is betöltenek azáltal, hogy csillapítják a lelki válságban szenvedők gondját, továbbá a szenvedőknek azt a félelmét, hogy kívül állnak az emberi közösségen. „A jól bevált történeteket tehát tekinthetjük kollektív álmoknak, amelyek azt őrzik, ami az emberek életével kapcsolatos, és azt, hogy mindezzel hogyan birkózhattunk meg. Ezen kívül a történetek játékeret biztosítanak ahhoz, hogy az általánossal összefüggésben megérezzük egyediségünket.” (Baumgartner, 2003., 556.) Kádár Annamáriával (2017) szólva, a történetmesélés azért nagyon fontos lelki „szükséglet”, mert a körülöttünk levő világ ez által nyer értelmet. Úgy véli, hogy ilyen értelemben az életünk nem más, mint narratív teljesítmény. „A koherens élettörténet kialakítása létszükséglet: így teremthetjük meg pszichológiai jóllétünket, és ez az egyik feltétele annak, hogy képesek legyünk boldogulni a világban. Az emlékezetünkre támaszkodva újból és újból megfogalmazzuk önmagunkat, folyamatosan újrateremthetjük önazonosságunkat, közben kívülről tekintve magunkra, sajátos értelmezést adva tapasztalatainknak, érzéseinknek, viselkedésünknek. Amikor újramesélünk történeteket, nemcsak rendszerezünk az eseményeket, hanem fontossági sorrendet állítunk fel közöttük. Egy történet átalakításával természetesen 'szűkül', ugyanakkor rendeződik is a világ. A saját világunk is.” (Kádár-Kerekes, 2017., 25.) Ezt támasztja alá Isidor Baumgartner (2003) is, amikor azt állítja, hogy ha valakiben kialszik az a vágy, hogy történeteket meséljen, vagy hallgasson, illetve ebben akadályozva volna, akkor az szükségképpen lelki károsodáshoz vezethet. „A mesét értelem-egészként vizsgálva a legfontosabb megállapításunk az lehet, hogy különösen fontos műfajnak tekinthetjük, mivel lényege szerint a legalapvetőbb kommunikációs szituációkkal rokonítható, amikor is egy-egy esemény, élethelyzet elbeszélve válik értelmezhetővé, megértetté (még a legegyszerűbb szinten is) [...]. Az elbeszélés speciális, mintaszerű formájának tekinthetjük a mesét, mert formai elemei, kommunikatív struktúrája és funkciója révén mindig az adott mesemondó és közössége identitásának megteremtését tekinthetjük végső céljának.” (Bódis, 2013., 55-56.)

A mesék cselekményének középpontjában mindig valamilyen krízissel, konfliktussal találkozhatunk - szereplőinek addigi életfolyamata megreked, elakad vagy kisiklik –, hasonlóan ahhoz, ahogyan az a mindennapi életünkben is előfordul. Antalfai értekezésében kiemeli, hogy a mesék szimbolikusan utalnak a valóságban megélt problémáink, elakadásaink és komplexusaink gyökerére, és mint a való világ színpada esetén: fellebbentik a fátylat tudattalan világunk királyai, királynői, sárkányai, boszorkányai, tündérei, mesebeli állatai és azok rendező erőiről - azaz az archaikus pszichés struktúrákról. (Antalfai, 2009., 4.). A mese



gyakorlatilag megküzdési stratégiát mutat be, melyet megtanulhatunk használni. Amikor egy sérelmet, traumát nem tudunk, vagy nem szeretnénk közölni verbálisan, lehetőségük van a szimbólumok nyelvén megfogalmazni azt, újra átélni, megbirkózni vele, s ezáltal feldolgozni. A mesékkel való munka módszere megmutatja, hogyan tudunk a konfliktustól eljutni a megoldásig, milyen próbákat kell addig kiállnunk, és kik lesznek ezen az úton a segítők.

A mese olyan „helyszínre” viszi a hallgatóját, ahol ritkán jár: a tudattalanba, az ősképek birodalmába - már ez felszabadító erővel hathat. Ráadásul a folyamat a jobb agyféltekét mozgósítja, melyet a mindennapokban minimális üzemmódban működtetünk. Mindarra, amit történeteken keresztül tanulunk meg vagy élünk át, sokkal jobban emlékszünk, mint azokra a tudáselemekre, amelyeket bemagoltunk, vagy amelyeket a fejünkbe vertek. Ennek egyik oka, hogy a történetek mindig az érzelmeket célozzák, még hozzá olyan erővel, melynek hatása alól nehezen tudunk szabadulni - azaz egy mese élménye meghatározó.

A fentiekből kiderül, hogy a történetekkel, a mesékkel folytatott munka milyen összerendező erővel bír. Már az archaikus kultúrákban is a mesék különleges szerepet töltek be a nemzedékről nemzedékre történő információátadásban, valamint az általános igazságok és értékek továbbadásában.

A népi terápia elemeként a történetek már jóval azelőtt foglalkoztak a belső konfliktusokkal, hogy a pszichoterápia tudományos diszciplínájává vált volna. A történetek, mesék stb. a népi terápia és a népi pedagógia eszközei (Peseschkian, 1991).

Carl Jung svájci pszichológus azt állította, hogy a meséken keresztül lehet a legjobban tanulmányozni az emberi pszichét: “A mítoszokban és a mesékben ugyanúgy, mint az álomban, a lélek önmagáról nyilatkozik, az archetípusok pedig természetes összjátékukban mutatkoznak meg” (Jung, 2016., 212.). A mélylélektan gyakran a mesékhez fordul, mert a modern ember álmái a mesékben lévő hasonló vagy azonos motívumokat tartalmazzak. Mind az emberi álmok, mind a mesék ugyanabban a “földben” gyökereznek, amelyet Jung kollektív tudattalannak nevez.

Marie-Louise von Franz, Carl Jung lélektani iskolájának prominens képviselője, sokat foglalkozott a legendák interpretálásával, mítoszkutatással, illetve a mesék lélektani elemzésével, hiszen mindezek lehetőséget adnak arra, hogy az emberi lélek mélységeibe betekintsünk, és meglássuk a lehetőségeket a gyógyulásra. Von Franz meseértelmezése Jung azon felfogásán alapul, hogy a mesék a lélek spontán és naiv termékei. Ez azt jelenti, hogy a



mesékre úgy tekinthetünk, mint a kollektív tudattalan pszichés folyamatok legtisztább és legegyszerűbb kifejeződéseire. Von Franz szerint a mesék a legegyszerűbb, legcsupaszabb és legtömörebb formában jelenítik meg az archetipusokat, mert kevésbé vannak beborítva tudatos anyaggal, mint a mítoszok és legendák (von Franz, 1995.). Ebben a tiszta formában az archetipikus képek adják a legjobb támpontokat a kollektív pszichében zajló folyamatok megértéséhez.

Magyarországon két prominens meseterápia módszer jött létre: az Antalfai Márta által létrehozott Kincskereső Meseterápiás Módszer, valamint a Boldizsár Ildikó által fejlesztett Metamorphoses Meseterápiás Módszer.

A Kincskereső Meseterápiás Módszer a jungi analitikus pszichológiára épül. A mese, mítosz, monda elsősorban a személyiségfejlődés megközelítéséből kerül elemzésre. Kutatási eredményei arra hívják fel a figyelmet, hogy a mesékben olyan lélektani törvényszerűségek rejlenek, amelyek a pszichológia és a pedagógia tudományát is gazdagíthatják.

A Metamorphoses Meseterápiás Módszer célja az, hogy archaikus mesék segítségével elvezesse az embert a felismerésig, arra hogy képes megvalósítani mindazt, amire vágyik, amit kíváncsúnak tart; valamint működővé tegye maga körül mindazt, ami nem működik, de szeretné annak változását. Értelmezésében a mese az egységes és egylényegű világkép részeként az egyetemes szellemi tanítások áthagyományozásának egyik eszköze, mely a rend/egység elvesztéséről és megtalálásáról szól, s amely létfontosságú információkat közöl a világ működéséről, továbbá az ember életfeladatairól. Jelen tanulmányban bemutatott meseműhelyek az említett meseterápiás iskolák összevonásából jöttek létre.



3. Meseterápia a szenvedélybetegek integrációjában

A szenvedélybetegek integrációjában arra törekszünk, hogy a társadalmi beilleszkedés képessége kialakuljon, felvértezni a klientúrát az ön-leértékelés, az ön-stigmatizáció és mások negatív reakciója ellen. Hosszú távon olyan megküzdési stratégiák kialakítása, amely megakadályozza a visszacsúszást, visszaesést. Továbbá hangsúlyosan fontos az önsegítés, az önerőnövelés, a szociális és/vagy életviteli kompetencia fejlesztés.

Összességében annak a készség szintű elsajátítása, hogy az egyensúly visszaállítható, a boldogság, a megelégedettség elérhető szerhasználat nélkül is. Ahogy Antalfai (2009) írja: A megelégedettség nem állandó érzés, újra és újra törekedni kell rá, küzdeni kell érte. A mesék hűen tükrözik ezt számunkra: a megszerzett kincset vagy kapcsolatot, időnként elveszítik a hősök, s a szereplőknek újra és újra útra kell kelni, hogy megszerezzék. A boldogság nem cél, hanem út. Az útra keléshez viszont cél kell, hogy elinduljunk, a cél az, ami inspirálja a hőst, a főszereplőt. A mese harmóniával indul, vagy már az első mondatok érzékeltetik az egyensúly felbomlását, valamilyen hiányállapotot, ami krízishez vezet, ezt követik a próbatételek, majd a megküzdés, végül a győzelem, siker, és végül a boldogság/egyensúly. Maga a megküzdés az életút egy-egy szakaszára vonatkozik. A próbák alatt érik, fejlődik, kiteljesedik a személyiség. A kinyílás, kiteljesedés pedig a boldogságérzés előfeltétele. Az ölbe hulló boldogság helyett a mesék a kiküzdött, megérdemelt boldogságról szólnak. Megtalálhatók bennük a pszichológiából jól ismert Oláh-féle megküzdési stratégiák (Oláh, 2005) amelyek egyszerre én-védők és önkiteljesítők. Ezek a stratégiák a következők:

1. Problémacentrikus reagálás: A cél a fenyegetettség elhárítása, a helyzet megváltoztatása. (Minden lehetőséget számításba veszek, amely segítheti a probléma kezelését.)
2. Támaszkeresés: A cél ilyenkor is a fenyegetettség elhárítása a veszély megszüntetése, de ehhez közreműködőt is igényel a személy. (Beszélek valakivel, aki konkrét lépést tehet a probléma kezelésére.)
3. Feszültségkontroll: Az alapvető cél a személyiség stabilitásának megőrzése, a figyelem a fenyegetésről az énmre terelődik, de a személy nem adja fel a helyzetmódosítás lehetőségét. (Igyekszem távolabbról szemlélni a helyzetet így próbálok tárgyilagos lenni.)

A magas pszichológiai immunitással rendelkező személy tehát stressztűrőbb, kiegyensúlyozottabb, önelfogadóbb, empatikusabb és az adott helyzettel, eseményekkel kapcsolatban megbékélőbb. A modell hármass alrendszerű tagolása arra utal, hogy mindenki előbb mérlegeli



a problémáit, majd igyekszik megoldani azokat, miközben ellenőrzi, kontrollálja a megoldás folyamatát is. Minden személyre jellemző az a megküzdési profil, amely a képességeinek és tapasztalatainak eredménye. A tapasztalatok által a megküzdési stratégiák finomodnak és begyakorlódnak a legjobb megküzdési módok. A kihívást jelentő feladatokon keresztül elsősorban a szerzett képességterületek fejlődnek gyorsabban (Oláh, 2005).

A népmesékkel való munka lehetőséget teremt arra, hogy áthidalja a résztvevők közötti szociális, emocionális különbségeket. A mesék segítségével a személyiségfejlődés különböző állomásai, alaphelyzetei jeleníthetők meg, az adott életszakasz döntési és választási mozzanatai. A mese lélektani hatása (megnyugvás, középpontba rendeződés, feszültség- és szorongásoldás) és tudásközvetítő funkciója mellett a mesék alkalmasak egy közösség létrehozására, formálására és megtartására is.

Mindezeken túl a mesék nagy előnye, hogy észrevétlenül tanítanak, a közvetlen didaktikus eszközök alkalmazása nélkül. A mesék üzeneteiben tehát ott rejlenek az életvezetés elakadásának megoldási kulcsai is. Az e módszerrel tartott foglalkozások fontos eleme a mesehallgatás mellett a feldolgozás: a mesét követő alkotás és a szóbeli megosztás is, melyek a saját kép megalkotásának, a hozzá tartozó érzelmek megfogalmazásának, illetve a verbális kifejezés által a tudatosulás folyamatának fontos eszközei.

4. Meseterápia a gyakorlatban

A szenvedélybetegek integrációjában a meseterápia megvalósulhat egyéni és csoportos formában.

4.1. Meseválasztás

A meseválasztásnál a legfontosabb szempontok a célcsoport ismerete, azaz milyen elakadással küzdőknek szánjuk a mesét, továbbá, hogy mi a célunk a mesével, azaz mi köré építjük a meseműhely foglalkozást. A mit meséljünk kérdése mellett az is nagyon fontos szempont, hogy miként közelítünk meg egy történetet, annak mely aspektusait emeljük ki, és tesszük a közös vizsgálódás tárgyává. Fontos szempont, a meseválasztás során hogy a műhelyek ne az adott célcsoport tünetei köré szerveződjenek, hanem a probléma/téves működés/elakadás gyökerére összpontosítsanak. Az integrációs munkában a kíváncsiságra, az ok-okozati következményekre, a rossz döntések mentén születő történésekre; azokra a



helyzetekre, amikor nehéz érzésekkel kell együtt élni, vagy adaptív módon megküzdeni, fektetjük a hangsúlyt. Illetve a célcsoport által vágyott élethelyzetekhez (pl. egyensúly, boldogság, sikeresség, önmegvalósítás, erőforrások aktivizálása stb.) vezető úttal foglalkozunk. Mesélünk rosszul végződő meséket is, amelyeknél azt vizsgáljuk, hogy hogyan lehetett volna másként befejezni, mit tehetett volna a bukott hős annak érdekében, hogy a ne bukjon el.

A különböző mesecsoportok más-más kapcsolódási pontot kínálhatnak a mese hallgatójának (ember és világ, önmaga a világban, továbbá a hangsúlyok viszonylatában). A mesetípus megválasztásánál tulajdonképpen azon van a hangsúly, hogy melyik az a terület, amit fejleszteni szeretnénk. Ha az erkölcsi érzék fejlesztése a cél, akkor állatmesékkel dolgozunk, ugyanis ezek a mesék egyértelmű választások elé állítják az embert, miközben szembesítik a választás következményeivel. Ezt a mesetípust választjuk akkor is, ha oldanánk a szorongást, a feszültséget, növelnénk a bátorságot.

Novella és legenda meséket akkor mesélünk, ha a tudatos viselkedés megerősítését, a gondolkodás áthangolását szeretnénk elérni. Ha aktiválni szeretnénk a rejtett erőforrásokat és cselekvésre sarkallni a résztvevőket, valamint elérni a rendezettség állapotát, fejleszteni a megküzdési stratégiákat, akkor varázsmesét mesélünk. A megkísértésre, a rossz választásokra, a balszerencsés döntéseket bemutató élethelyzetekre, valamint a függőség természetének bemutatására a tréfás és hazugság meséket, valamint az ördög meséket választjuk. A láncmeséknek a biztonság megteremtésében, az összerendeződésben és a sorrend felismerésében van szerepük.

4.2. Egyéni meseterápia

A meseterápia egyéni folyamatok kísérésére is alkalmas, a megfelelő kompetenciák figyelembevételével. Az egyéni meseterápiánál is fontos szempont, hogy milyen élethelyzet megoldásához keresünk mesét, milyen céllal akarunk mesével dolgozni. Ezt megelőzően azonban fontos a kliens absztraháló képességét aktivizálni, felmérni, hisz ez nélkülözhetetlen a mesével való munkához. Erre kiváló lehetőségeket biztosítanak az OH kártyák vagy más asszociációs kártyák, ahol a képekben való gondolkodás kifejeződhet. Az egyéni meseterápiás munka során a mesét jellemzően nem meséljük el élőszóban a kliensnek, hanem odaadjuk otthoni elolvasásra. Rövidebb mesék esetében elhangozhat élőszóban is, illetve egy-egy részletet elmondhatunk az ülésen is. A továbbiakban arra kérjük a klienst, hogy a számára



fontos mondatokat jelölje meg a mesében. Ezek a mondatok jelzésértékűek a kliens állapotát, gondolkodását illetően. Majd áttérünk a mesei helyszínekre, azok meghatározására a mesében. Az, hogy a kliens melyik mesei helyszínen látja magát, megmutatja azt, hogy az adott élethelyzetében hol tart. Minden mesei helyszínen végig kérdezhetjük a következő kérdéseket:

- Mi ott a tét/feladat?
- Ki a segítő?
- Ki az ellenfél?
- Hogyan szól ez a mesei helyszín a te életedről, az „itt és most”-ról?

Fontos, hogy a mese belsővé tételével felismertessük a kliensben a benne jelenleg zajló folyamatokat, s az ezekhez kapcsolódó megcselekedhető tevékenységeket. A mesei helyszínek végigjárásával egy optimális egyensúly állapot elérését kell megcélozni.

4.3. Meseműhelyek felépítése, vezetése

Fontos, és eldöntendő kérdés, hogy a meseműhelyekkel mit szeretnénk elérni? A csoport tagjainak elindulását egy önismereti folyamatban a tartós változás felé, a már kialakult viselkedési és működési módok felülírását, vagy azok elé való tükörtartást? Célja lehet a meseműhelyeknek az adaptív megküzdési stratégiák bemutatása, majd az azok kialakítása felé való elindulás. Nyilván, mint minden reintegráció esetében ebben az esetben is, a legfontosabb cél az, hogy a csoporttagok újra megtalálják a jó irányt, visszanyerjék reményüket és méltóságukat, ezzel a preventív jelleggel csökkentjük a visszaesésük esélyét.

A meseműhelyek vezetése a csoportvezetőtől minden esetben alapos, előzetes felkészülést kíván. A megfelelő mese megtalálása és a hozzákapcsolódó kérdések és gyakorlatok kitalálása mellett fontos az is, hogy saját magára vonatkozóan is legyenek érvényes válaszai a mesei kérdéseket illetően. Ugyanakkor az alapos felkészülés mellett fontos az is, hogy minden esetben kész legyen egy-egy kérdést, foglalkozást elengedni, ha a csoport működése, általuk felvetett téma ezt megkívánja. Abban az esetben, ha hosszabb ideig van együtt ugyanaz a csoport, és egymásra épülnek a foglalkozások, érdemes szem előtt tartani a csoportdinamikai jelenségeket is.

Fontos szempont, hogy a meséknek különböző értelmezési rétegei (Vaskor, 2023) vannak, melyeket a szerint nyitunk meg, hogy milyen célt kívánunk elérni az adott csoportban.

1. réteg: Szűzsé szint – Miről szól a történet?



2. réteg: Milyen kultúrtörténeti keretben született a mese, honnan származik a mese? Milyen kulturális, szociális sajátosságai vannak?
3. réteg: Egyetemes képek, szimbólumok szintje.
4. réteg: Interperszonális, azaz kapcsolati-kommunikációs szint.
5. réteg: Intrapaszichés szint, azaz a személyiség részeinek megjelenése a mesékben.”

A célnak megfelelő mese kiválasztását követően a meseműhely megtervezése következik. A meseműhelyeknek meghatározott elemei vannak, amelyek a következő fejezetek részleteznek.

4.3.1. Bevezető/ráhangoló rész

A bevezető fázis a csoport bemelegítése, témára hangolása. El kell érni, hogy a résztvevők elszakadjanak az előző tevékenységüktől, és egyéb tényezők hatásaitól, és kialakuljon az "itt és most" élménye az adott témára vonatkozólag. Ezt a célt szolgálják többek között a bemelegítő, valamint a felvezető gyakorlatok.

A meseműhelyek során ez a rész beléptetés a mesei térbe - többretegű szimbólum, ami leginkább a beavatáshoz, az ifjú avatási szertartásokhoz hasonlítható, pontosabban annak elemeihez. Az ifjúkori avatás szertartásainak három fontos eleme van (Eliade,1999):

1. Elválasztó rítus: az archaikus társadalmakban ez a múlttól, gyerekkorról, az oda kapcsolódó működésekről való leválást jelentette. Egy meseműhely alkalmán ez a beléptetési szakasz, ami egyben határhelyzet is: kint hagyok mindent, ami eddig volt, megnyílok, arra, amit a mese közölni szeretne velem.
2. Határhelyzeti rítus: az archaikus társadalmakban ekkor került sor a tudás átadására, próbák kiállítására. Meseműhelyen ez a mese elmesélésével, a hozzá kapcsolódó kérdésekre adott felelettel, valamint a meséhez kapcsolható tevékenységgel társítható.
3. Befogadó rítus: az archaikus társadalmakban, ebben a fázisban vezették vissza az ifjút a közösségéhez, ahova már felnőttként tért vissza. Meseműhelyeken ez a szakasz a kiléptetés rítusának felel meg, amikor is a résztvevő az újonnan megszerzett felismerésekkel, annak működésbe hozásának reményével lép ki.

A beléptetést megsegítheti az, ha olyan kérdéseket teszünk fel, amelyek nem hétköznapiak, ugyanakkor utalnak arra, ami az együtt töltött idő fő vonulata lesz:

- Hol jársz itt, ahol a madár sem jár?



- Keresel valamit, vagy dolog elől futsz?
- Közelíted a távolít, vagy távolítod a közelít?

A meseműhely célkitűzésével összhangban mindjárt a beléptetést követően lehet valamilyen apró, de továbbra is a bal agyfélteke aktivizálására alapozó feladatot adni, annak érdekében, hogy a figyelem a külső dolgokról egyre inkább befelé irányuljon. Pl.

1. A felkínált képek közül válassz egy olyat, ami leginkább megszólít, vagy ami leginkább megjeleníti azt, hogy vagy te itt, most.
2. A képeket helyettesíthetik növények, színes papírok, vagy egyéb tárgyak.

Ha hosszabbtávú, több alkalmas meseműhely sorozatot tervezünk, érdemes időt szánni arra, hogy a csoporttagok megismerjék egymást, bizalom alakuljon ki köztük, s ezáltal a csoporttá formálódás útján elinduljanak.

A foglalkozás kezdetén alkalmazott bemelegítő, bejelentkező játékok fontos szereppel bírnak. Lehetőséget adnak arra, hogy a csoporttagok „megérkeznek” az átmeneti térbe, a csoportvezető pedig képet kapjon a csoporttagok aktuális érzelmi-hangulati állapotáról, melyek nagymértékben befolyásolják az adott nap aktivitását.

A bemutatkozó kör után folytathatjuk a ráhangolódást a mesére. Ennek szintén több módja van. Pl. kérhetünk szabad asszociációs kört (A csoportvezető felteszi a kérdést egy véletlenszerűen kiválasztott csoporttagnak, majd az ő válaszával folytatódik tovább a kérdezés egy másik csoporttag felé. Az ő válasza ismét egy újabb kérdéssé változik egy újabb csoporttag felé, és így megy ez egészen addig, amíg mindenkit hallottunk. Akkor az utolsó válasz alapján a csoportvezető átvezet a mesére. Pl. Mi lakik a madárban? Élet. Mi lakik az életben? Szív. Mi lakik a szívben? stb.)

Használhatunk a mesére rímelő mondókákat, népdalokat. Úgy tartják, hogy a mondókák, népdalok a népmesék testvérei, ezért (is) egy jól kiválasztott mondóka valóban meg tudja alapozni a mesehallgatás felé vezető utat.

A mesemondást megelőzheti a gyertyagyújtás rituáléja, ami „megidézi” a régi időket, ahol tűz körül összegyűlve, mesékbe ágyazva hallgatták a mesemondót, aki képekbe sűrítve adta át a következő generációnak az előző generáció tapasztalatát.



4.3.2. A mesemondás. A mesehallgatást követő kérdések

A mesemondás minden esetben előszavas. Ezt azért tartjuk fontosnak, mert az előszavas mesemondás alkalmával valósul meg a történehallgatási transz. A történetek hallgatását kísérő állapot ugyanis valóban leírható egyfajta enyhe transzként, amelynek legfőbb jellemzője, hogy a transzban lévő személy, miközben fizikailag nyugodt és mozdulatlan, mentálisan aktív, erősen koncentrált és éber. Ebben az állapotban a jobb és bal agyfélteke egyensúlyban van. A külső képek helyett a belső képek kerülnek előtérbe, miközben a viselkedés is megváltozik: csökkennek például a feszültségek és a szorongások, növekszik az életerő és az életkedv. A történehallgatási transzban hallott és átélt történetek a tudattalanban raktározódnak el, s csak akkor aktivizálódnak, amikor szükség van rájuk. Különösen, ha meghatározott struktúra szerint épülnek fel (kezdet, tetőpont, befejezés). Mesehallgatás során a fókuszált, egyidejű ki- és befelé figyelés segít aktivizálni a teremtő képzeletet. A folyamat során belső képek alakulnak ki és rendeződnek át.

A mesemondást követően kezdünk el mesével dolgozni. Ehhez kapcsolódó kérdések:

- Mit láttál legélesebben, legtisztábban a mesében?
- Hol lennél legszívesebben a mesében?
- Mi történik azon a helyszínen? Mi ott a tét? Mi ott a konfliktus? Ki vagy mi segíthet?

A mesei helyszínek szimbolikusan azt mutatják meg, hogy milyen élethelyzetben, érzelmi állapotban van az adott résztvevő. Innentől többféle irányt vehet a meseműhely. Foglalkozhatunk azzal, résztvevők számától és a meseműhely hosszától függően, hogy végig járjuk a helyszíneket, párhuzamot vonva a mesei helyszínen megtapasztalt érzés és az "itt és most"-ban megélt hasonló érzés között. Ha viszont azt szeretnénk, hogy minden csoporttagot bekapcsoljunk, érdemes a mese alapszintjén maradni, a történet linearitásán mozogni, az ezzel kapcsolatos kérdésekben gondolkodni.

A mesével való munka során a legfontosabb szempont a meseműhely célja, annak minél szélesebb körű kifejtés. Pl. ha a műhelymunka célja a különböző megküzdési stratégiák bemutatása, számbavétele, akkor azt nézzük végig a mesében, hogy a különböző szereplők milyen megküzdési stratégiát választottak. Vagy ha az erőforrások felfedezése van fókuszban, akkor azt nézzük végig a mese vonulatán, hogy melyik mesei szereplő milyen erőforrásokkal rendelkezik, azokhoz milyen módon jut. A csoport elmélyülésének egyik jelző szintje, ha párhuzamot tudnak vonni a saját működésük és a mesei szereplők működése között.



4.3.3. A meseműhely témájához és a meséhez kapcsolódó foglalkozások

A kapcsolódó foglalkozások funkciója a mesével kapcsolatos élmények, érzések elmélyítése, a meséből hozott tapasztalat beépítése a mindennapi működésben. A legfontosabb szempont a foglalkozás kiválasztásánál meseműhely céljának szem előtt tartása. A foglalkozások megtervezésénél csak a fantáziánk, valamint a rendelkezésünkre álló idő szab határt. Tervezhetünk valamilyen képzőművészeti technikával alkotást (ritkán kérünk illusztrációt, inkább az érzések megjelenítését), ebben az esetben fontos szempont, hogy milyen technikát ajánlunk meg, hisz a különböző technikák más-más rétegeit szólítják meg a személyiségnek.

Az akvarell hozzásegít a változáshoz, oldja a szorongást, a merevséget, csökkentheti az egyoldalúságot, a teljesítmény megszállottságot, az irreális elvárásokat önmagunkkal szemben. Ennél a technikánál a belső tartalmak könnyebben megjelennek, nem lehet újból és újból átfesteni, eltakarni. Azoknál a résztvevőknél, akik félnek az érzelmek hullámszámától, a kontrollvesztéstől, ez a technika ellenállást válthat ki. Azoknál a résztvevők nagyon kedvelik ezt a technikát, akiknél az érzelmi oldal erős, az érzelmi funkció domináns, náluk hamar kialakul a flow élmény.

A ceruza-, tus és krétarajz használata elsősorban a kognitív folyamatokra hat, fejleszti a figyelmet, a koncentrációt, kitartást, fegyelmezettséget. Segíti a tudatosodást, alakítóan hat a gondolkodásra. Érdemes akkor alkalmazni, ha a mese, illetve a mesét követő beszélgetés során a résztvevők érzelmileg nagyon bevonódnak, és fontos a meseműhelyt követő aktivitások miatt „visszahozni” az "itt és most-ba" .

Agyaggal való munka szinte minden esetben nyugtató, görcsoldó, relaxáló hatású, a felfokozott érzelmek „leföldelése” , az összes technika közül talán ebben az esetben jelenik meg legmarkánsabban az kölcsönhatás az alkotó, az agyag és a forma között.

Kollázs-montázs technika az érzések, vágyak, célok, ideálok önmagukról alkotott belső képek megjelenítésének eszköze. Fejleszti a külső-belső kapcsolatot, ezzel növeli a szociabilitást, hozzásegít a külvilág elfogadásához.

A fenti technikák kombinálhatók, de használhatóak bármilyen más eszközök (gyöngyök, szalagok, kövek, kagylók) a kívánt tartalom megjelenítéséhez. Az alkotásokból rendezhetünk



mini kiállítást, ahol egymás alkotásaira reagálhatnak a résztvevők. Ebben az esetben fontos felhívni a figyelmüket arra, hogy csak arról beszéljenek, hogy rájuk milyen hatással van az adott alkotás, ne minősítsék az alkotót. Ha a meseműhely céljával összhangban van, lehet közös alkotást is létrehozni. Ebben az esetben a műhelyvezetőnek arra kell figyelnie, hogy ne egy-két résztvevő uralja az alkotási folyamatot, hanem mindannyian együtt vegyék ki a részüket.

A meséhez kapcsolódó feladatok lehetnek dramatikus jellegűek is. Akár egy-egy (a résztvevő számára fontos) jelenet eljátszását, akár csak egy-egy elemet (pl. mutasd meg te, hogy vágnád le a hétfejű sárkány fejét? Hol érzed magadban az erőt? Mikor és mire használnád? Stb.) Ezeknél a foglalkozásoknál szintén fontos a kompetencia, hisz a testtel való munka gyors érzelmi mélyülést eredményezhet.

A mesét követő feldolgozás megtervezése során fontos szempontok, hogy:

- rezonáljon a meseműhely célkitűzésére;
- erősítse a mese fókusz kérdéseit;
- gazdálkodjunk jól az idővel, ne feledjük, hogy a mese van a központban, a hozzá kapcsolódó tevékenységek csak erősítik, de nem helyettesítik a mesével való munkát;
- tartsuk szem előtt a résztvevők képességeit, ne tervezzünk olyan foglalkozást, amit nem tudnak megcsinálni.

4.3.4. A meseműhely zárása (visszajelzés)

Ahogy beléptettük a meseműhely résztvevőit, úgy ki is kell léptetni őket a mesei térből. Ennek a résznek az a funkciója, hogy szimbolikusan visszavezessük őket a hétköznapiakba, felvértezve a frissen szerzett tudással, megtapasztalással. Fontos az is ebben a részben, hogy visszajelzést kérjünk arra vonatkozóan, hogy mit éltek át a résztvevők, mi volt a fontos számukra. A verbális, klasszikus visszajelzésen (Mit viszel innen ma magaddal?) túl, kérhetjük azt is a résztvevőktől, hogy színben vagy bármilyen más szimbólumban, esetleg mozdulatban fejezzék ki azt, amit éreznek. Visszautalhatunk a kérdésünkben a mesére vagy az azt követő feldolgozásra (Hova vezet innen az utad?). A közös visszajelzést követően, a kiléptetés egyénileg történik. A kiléptetés során a műhelyvezető is adhat egy-egy tárgyat (pl.



tollat, követ, pogácsát, stb.) útra bocsátó gondolattal/üzenettel/mondattal, ami emlékezteti őket az átélt élményekre. A meseműhelyen készült alkotásokat is magukkal viszik.

4.4. Minta egy meseterápiás alkalom lebonyolítására

Hogyan szerezheted vissza a szárnyaidat?

Meseválasztás szempontja: meseműhely célja a felépülő szenvedélybetegek kihívásainak, nehézségeinek, előttük álló feladatok megoldásainak végiggondolása. A felépülő szenvedélybetegnek nemcsak a döntést kellett meghoznia a tisztaságra vonatkozóan, hanem ezt az állapotot fenn is kell tartania. Ez a folyamat akár küzdelmesebb is lehet, mint maga a döntés meghozása. Olykor fájdalmas belső utazás ez, amelyben elengedhetetlen a szembenézés mindazzal, ami az addikcióhoz vezetett. A felépülés markáns része az új identitás kialakítása, melynek része mindannak a működésnek az elgyászolása, elengedése, amelyek a függőséghez vezettek, ugyanakkor lépésenként történő építkezés is, a jelent szem előtt tartva. A felépülés jövőfókuszú, amely a múlt elgyászolásával, a szenvedés vagy hiány átkeretezésével történik meg. Ezt alapvetően áthatja a remény, az új vagy felújított szerepek kialakítása, azok működtetése.

A fenti szempontok alapján célszerű választásnak tűnik a Lotilkó szárnyai (1. számú melléklet) című szibériai mese. Ebben a mesében a főhőstől egy óvatlan pillanatban, amikor túl messzire repül, elvesznek valamit. Markánsan megjelenik benne a düh, a kétségbeesés, a gyász, de ugyanakkor térképszerűen kirajzolódik annak az útja, hogyan lehet ismét szárnyra kelni, hogyan válhat valaki valóban szabaddá.

Boldizsár Ildikó így erről a meséről: „A szibériai mese másik titka, hogy rövideje ellenére hitelesen és pontosan mutatja be azokat a helyzeteket, amelyeknek mintázatát így rajzolhatnánk meg a mese sorrendjét követve: túl messzire repülés – egyedül maradás – tájékozódási pontok hiánya – rossz helyen kopogtatás – irigyltség – megfosztottság – becsapottság – nevetségessé válás – düh – zsarolás – kisemmizettség – szolidaritás hiánya – kiközösítés. (...) Az előbbi mintázatban a tudatváltó pont után újabb minták kerülnek: helyzetfelismerés – pontos helyzetértékelés – belátás – döntés – gyűjtögetés – építkezés – útra készülődés – elindulás.” (Boldizsár, 2016.)



Ebben a mesében nincs segítő, Lotilkó a saját akaratereje és szorgalma révén szabadul meg Teventej környezetéből. A szenvedélybetegek esetében gyakran hangzik el az a sztereotípia, hogy nincs elég akaraterejük, azért nem hagynak fel a szenvedélyükkel. Ez nem így van, hisz gondoljunk csak arra, hogy az aktív függőségi szakaszban mennyi mindent megtesznek annak érdekében, hogy kielégítsék a szenvedélyüket. A felépülő szenvedélybetegekkel való munkában az is cél, hogy az akaratert a józanság/tisztaság szolgálatába állítsuk. Ez a mese ebben is iránymutató tud lenni.

A feldolgozás vázlata:

Általános cél:

- a felépülő szenvedélybetegek erőforrásainak tudatosítása;
- az új identitás kialakulásának támogatása;
- a veszteséggel kapcsolatos érzelmek tudatosítása;
- a továbblépés lehetőségeinek feltérképezése az egyén szintjén.

Érintett kompetencia területek: szociális kompetencia.

Fejlesztendő kompetenciák: az egyéni túlélés, életminőségének megőrzése, javítása a személyes (perszonális) kompetenciák fejlesztése által.

Műhelyterv bemutatása

Szükséges eszközök: kendő, gyertya, madarakat ábrázoló fényképek, Koshi, színes papírtollak.

1. Bemutatkozás/beléptetés – Hol jársz itt, ahol a madár sem jár? (kendő/gyertya) .
2. Titoktartás, tegeződés.
3. Ráhangolódás: válassz egy olyan képet, amelyik a leginkább tükrözi a jelenlegi hangulatodat, életérzésedet, amely leginkább megmutatja, hogy vagy itt most!
4. Mesemondás: Lotilkó szárnyai (gyertya, Koshi).
5. Meséhez kapcsolódó kérdések:
 - a) Hogy tetszett a mese?
 - b) Melyik mesei képet láttátok legélesebben a mesében?



- c) Lépünk be újra a mesébe, s keresd meg azt a helyszínt, ahol látod magad? Milyen illatot/szagot érzel? Milyen színek vesznek körbe? Milyen hangokat hallasz? Érzel-e esetleg ízt? Mi történik azon a helyszínen? Ki az ellenfél? Ki a segítő?
- d) Hogyan kapcsolódik ez a mesei helyszín a te életedhez?
6. Mesét követő feldolgozás:
- a. Milyen lehet Teventej? Melyik az a kép, amelyik a legjobban megjeleníti? Hogy szól ez Teventejről? Mit mutat meg ez a kép róla? Ha ránézel, milyen érzetet, érzést hoz? Ismerős ez?
- b. Milyen tollakból épül fel a te szárnyad? Írd fel a tollakra (akár többet is felírhatsz)! – ebben az esetben a már megszerzett vagy a megszerzés folyamatában lévő erőforrásokra, készségekre, képességekre kérdezzük rá.
7. Kiléptetés: Hova repítenek ezek a szárnyak téged? És honnan fogod tudni, hogy megérkeztél oda?

Mesetár

Az alábbi mesék irányadók lehetnek a szenvedélybetegek reintegrációs folyamataiban alkalmazott meseműhelyekhez.

1. A mese címe: *Két vándor* (német népmese)

Szüzsé: Két vándor a vándorlása során egy táblához érkezik, ahol ez a felirat fogadja őket: „Ha olyat akarsz látni, amit még senki sem látott, indulj el jobbra az első úton, kelj át a vízen, túlszárnyán találsz egy kőelefántot, azt vedd öledbe, vidd föl a hegyre; a többit aztán majd meglátod.” Az egyik vándor végig megy az úton, több nehézséggel is szembenéz, de amikor megérkezik a városba, ott királlyá koronázzák.

Kidomborítható területek: döntés fontossága, az akadályok vétele, az önismereti kérdések felvetése, megküzdés, a két egymásnak ellentmondó erők felismerése és azok integrálása, saját árnyékunk felismerése, terveink, vágyaink életre hívása.

2. A mese címe: *Piroska és a farkas* (Grimm mese)

Szüzsé: Piroska bort és kalácsot visz beteg nagymamájának. Útközben összetalálkozik a farkassal, s az rábeszéli, hogy virágot is vigyen. Míg a kislány virágot szed, a farkas



elnyargal a nagymamához, lenyeli, majd magára öltve hálóköntösét és hálósapkáját, befekszik az ágyába. Nemsokára megérkezik Piroska, és megkérdezi, hogy miért olyan nagy a füle, szeme, szája az ágyban fekvőnek. A farkas válaszai: a) azért, hogy jobban halljalak, b) azért, hogy jobban lássalak, c) azért, hogy könnyebben bekaphassalak/vagy felszólítja, hogy feküdjön mellé. A kislány nekikészülődik, de irtózik, s kérdéseket tesz fel: miért olyan nagy/vagy szőrös a lába, a keze, a szája stb., de végül is a farkas bekapja. Az arra járó vadász meghallja a farkas erős horkolását, bemegy, felvágja a hasát, s Piroska és a nagyanyja elevenen kimenekül. A hasat megtöltik kavicssal. A farkas elpusztul. Később Piroska újra az erdőbe megy, de már nem tudja a farkas elcsábítani, helyette a nagymamával együtt, ő szedi rá a farkast.

Kidomborítható területek: az ösztönvilág elsöprő erejének felismerése, a megfelelő szülői minták hiányának feldolgozása, az elcsábulás lehetséges kimenetelei.

3. A mese címe: *Holle anyó* (Grimm mese)

Szüzsé: Egy özvegyasszonynak két lánya volt: egy szép és szorgos, a másik lusta és csúnya. A szép és szorgos lányt sanyargatja az özvegyasszony, sokat kell dolgoznia. Miközben a kút mellett font, az orsóját beleejti a kútba. A lány mostohája arra utasítja, hogy ugorjon a kútba az orsó után. A kút mélyén a lány egy rétre érkezik, ahol kemencéből kiabáló kenyerekkel, beszélő almával találkozik, még végül eljut Holle anyó házához, ahol szolgálatba áll. Szorgalmas munkájának jutalma hazatértekkor az lesz, hogy arany hullik rá. Ezt látva a lusta lány is elindul, azonban lustaságából kifolyólag az ő „jutalma” a szurtosság lesz.

Kidomborítható területek: életút elakadás megvizsgálása. Lemásolom mások életét? Hol lehet megtalálni az örömteli életet, az örömeire való képességet?

4. A mese címe: *Béka király és Vashenrik* (Grimm mese)

Szüzsé: Egy királylány beleejti a labdáját a kútba, egy béka segít visszahozni, de cserébe azt kéri, hogy ehessen a tányérjából, ihasson a poharából és aludhasson az ágyába. A királylány megígéri, de nem tartja be. A béka utána megy, és a királylány apjának segítségével beváltja az ígéretét. Amikor azonban az ágyába akar feküdni a béka, a királylány a falhoz vágja. Ekkor a béka királyfivá változik.

Kidomborítható terület: énhatárok meghúzása, a felelősség vállalása.



1. A mese címe: **Piros cipő** (magyar-német mese)

Szüzsé: Egy anyátlan árva rongyokból készít egy piros cipőt magának. Egy napon, miközben az út mellett bandukol egy hintó áll meg mellette, s a benne utazó öregasszony örökbe fogadja. A nevelőanyja a kézzel készített cipőit elégeti. Később az öregasszony egy cipészhez viszi, ahol a lány titokban piros cipőt csináltat magának. Amikor felhúzza, megbotránkoztatja a közösséget, s amikor egy katona megkocogtatja a cipője talpát, féktelen táncba kezd. Első alkalommal sikerül levenni a lábáról a cipőt, de újból és újból megtalálja és felhúzza, egészen addig, amíg olyan féktelen táncolásba kezd, amiben már ő is nagyon szenved. A cipőktől csak úgy szabadulhat meg, ha levágják a lábát.

Kidomborítható terület: mi történik akkor, amikor egy ember pótszert használ a valódi örömök megélése helyett?

2. A mese címe: **Lotilko szárnyai** (tunguzi népmese)

Szüzsé: Lotilko a szárnyaival, amit ő saját magának készített, repülni képes, de elveszik tőle szárnyait. Később végtelen türelemmel, egyenként gyűjtött, lehullott tollakból új szárnyat épít magának.

Kidomborítható területek: adaptív megküzdési stratégiák bemutatása, a nehéz élethelyzetekkel való megküzdés lehetőségei, a saját boldogság megtalálása. Rábukkanni valódi képességeinkre, erősségünkre.

7. A mese címe: **Királylány a lángpalotában** (magyar népmese)

Szüzsé: A szegény ember legkisebb fia születésekor kap egy borjút, amiről kiderül, hogy beszélni tud és csillagvirágokat legel az égi mezőn. Az időközben bikává növő borjú elviszi a fiút a király palotájába, ahol a fiú ígéretet tesz arra, hogy kiszabadítja a király lányát a sárkány lángpalotájából. A bika segítségével elhárítják az útközbéli akadályokat, a fiú pedig levágja a sárkány tizenkét fejét és feleségül veszi a királylányt.

Kidomborítható területek: elvesztett önbecsülés helyreállításában és a meglévő erőforrások megtalálásában segít. Abban, hogy a komfortzónánk szélén toporogva megkapjuk azt a tudást és lendületet, ami a szembenézéshez, az elinduláshoz szükséges.



8. A mese címe: **Mese a daliáról** (giljak népmese)

Szüzsé: Egy árva legényt örökbe fogad egy család. Az apa elmegy megvívni az ördöggel, aki megölte a szüleit, de nem jön vissza. Ezután a fiú indul útnak. Az ördög csapdába ejti, viszontagságos úton kiszabadul, s megvív az ördöggel és annak családjával.

Kidomborítható területek: szenvedélybetegségből való felépülés, transzgenerációs traumákból való gyógyulás.

9. A mese címe: **Ördög és a lány** (magyar népmese)

Szüzsé: Egy leány azt kívánja a fonóban, hogy akár az ördög is lehetne a legénye, csak már legyen valakije. Az ördög meg is jelenik egy legény képében, de leány rájön, hogy ő az ördög. Próbál menekülni, de az ördög utána megy, és a leány meghal. A sírján kinyílik egy rozmaringszál, amit egy királyfi hazavisz, s belőle ismét leány lesz. Az leány nem mer esküvőre menni, mert fél, hogy elviszi az ördög. Édesanyjával új lisztből kenyeret sütnek, és azzal indul el az esküvőjére. Az ördög már várja, de az új kenyér elmondja, hogy nincs már az ördögnek hatalma a lány fölött.

Kidomborítható területek: a tudatmódosító szerekkel való kísérletezés következményeinek bemutatása, a függőség megszakításának lehetőségei.

10. A mese címe: **Mese a dohányról** (magyar népmese)

Szüzsé: Az ördög egy magot ad egy szegény embernek, s megfenyegeti, hogy ha nem mondja meg egy év múlva, mi a magból kikelő növény neve, elviszi a pokolba. A szegény ember a furfangos felesége segítségével törbe csalja az ördögöt, aki maga árulja el ijedtében a növény nevét.

Kidomborítható terület: függőséget okozó szerek használatának veszélyeit bemutató műhely kialakítása.

5. Összegzés

Az elakadt, megbicsaklott életút folytatása nem egyszerű feladat. Visszaintegrálódni abba a társadalomba, amelyben az egyén korábban nem találta meg a helyét, új perspektívákat



**Az Európai Unió
támogatásával**



találni, új célokat megfogalmazni, új készségeket kialakítani, jóvátenni a korábbi botlásokat, felülvizsgálni a kapcsolati rendszereket, s azok közül elengedni, azokat, amelyek nem gyümölcsözőek, új kapcsolatokat kialakítani - összetett folyamat. Szembenézni azzal, ami elől korábban menekült - fájdalmas élmények sorozatát hívhatja elő. A meséssel való munka ezeknek a feladatoknak a megvalósításában hatékony segítséget tud nyújtani. Térképet ad, utat mutat, bátorít, vigasztal, azonosulási felületet biztosít. „Mivel a történetek azonosulás és projekció útján megengedik az egyénnek, hogy úgy érezzen, ahogyan az ember általában érez, szubjektív élmények tabuit helyezik hatályon kívül és hozzásegítenek ahhoz, hogy az egyén újrafogalmazza helyzetét az emberi közösségben.” (Baumgartner, 2003., 556.)



Irodalomjegyzék

- Antalfai M. (2011). A női lélek útja mondákban és mesékben, Wesley János Lelkészképző Főiskola
- Antalfai M. (2016). Alkotás és kibontakozás, A Katarzisz Komplex Művészetterápia elmélete és gyakorlata,
- Antalfai M. (2009). Mese, megküzdés és boldogság - A mesék üzenetei az életcél megtalálásáról és a boldogsághoz vezető útról. Előadás a Béke Gyermekotthon X. Egészségfejlesztési és drogrevenenciós konferenciáján
- Baumgartner, I. (2003). Pasztorálszichológia. Semmelweis Egyetem TF-Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány-Híd Alapítvány
- Bódis, Z. (2013). Identitás és szakrális kommunikáció a mesében. Debreceni Egyetemi Kiadó
- Bódis, Z. (2014). A meseszó igazsága. Cifra János cigány mesemondó meséi. Didakt Kft.
- Boldizsár, I. (2010). Meseterápia. Mesék a gyógyításban és a mindennapokban. Magvető Kiadó
- Boldizsár, I. (2015). Esti mesék fiúknak, Móra Könyvkiadó
- Boldizsár, I. (2017). Mesék a felnőtté válásról. Jelenkor kiadó
- Boldizsár, I. (2018). Hamupipőke Facebook-profilja. Meseterápiás esetek. Jelenkor Kiadó
- Csányi, V. (2000). Az emberi természet. Humánétológia. Vince Kiadó
- Eliade, M. (1999). Misztikus születések, Európa
- von Franz, M.-L. (1995). Női mesealakok. Budapest: Európa
- Jung, C.G. (2016). Az archetipusok és a kollektív tudattalan. Budapest: Scolar Kiadó
- Kádár, A. & Kerekes, V. (2017). Mesepszichológia a gyakorlatban. Az önbecsülés és a küzdőképesség megalapozása gyermekkorban. Kulcslyuk Kiadó.
- László, J. (2005). A történetek tudománya. Bevezetés a narratív pszichológiába. Új Mandátum Könyvkiadó.
- Nagy Zs. (2016). „...életünk minden megnyilvánulásában.” A felépülés életrendje és értékrendje 12 lépés programokban józanodó szerfüggők körében című PhD értekezésének tézisei, ELTE Társadalomtudományi Kar, Szociológia Doktori Iskola, Interdiszciplináris Doktori Program, www.edit.elte.hu Letöltés dátuma: 2024.02.12.
- Peseschkian, N. (1991). A tudós meg a tevehajcsár. Keleti történetek-nyugati lelki bajok. Helikon Kiadó



Pléh, Cs. (1998). A természet és a lélek, 4. fejezet. Elbeszélés, emlékezet, identitás, interakciós és narratív identitás, 4. Előadás a Magyar Tudományos Akadémián a Pataki Ferenc 70. születésnapjára szervezett konferencián

Oláh, A. (2005). Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei. Budapest: Trefort Kiadó

Polcz, A. (2009). A gyógyító mese. In Szávai, I. (Ed.): Mint a mesében? Tanulmányok a mese fontosságáról. Pont Kiadó

Propp, V. J. (1999). A mese morfológiája. Osiris Kiadó

Propp, V. J. (2005). A varázsmese történeti gyökerei. L'Harmattan Kiadó.

Tancz, T. (2009). Népmese és szocializáció. In Szávai, I. (Ed.): Mint a mesében? tanulmányok a mese fontosságáról. Pont Kiadó

Vaskor, G. (2023). *A mesék fogalmáról, elemzéséről szóló előadás*. Elhangzott: A Wesley János Lelkészképző Főiskolán a Komplex Művészeti terapeuta szakirányú továbbképzési szak Meseterápia című kurzusán.



Mellékletek

1. számú melléklet

Lotilko szárnyai (tunguzi népmese)

Ivanics István fordítása

Élt egyszer egy repülő ember, úgy hívták, hogy Lotilko. Két szárnya volt, amelyekkel gyakran magasan az erdő fölött repült, felszállt egészen a fellegekig, sokszor még magasabbra is, és nemegyszer megtörtént, hogy túl messzire repült otthonától.

Történt egyszer, hogy megint csak messzire szállt, s közben ráesteledett.

„Itt kell töltenem az éjszakát valahol. Majd csak reggel szállok haza” – gondolta, és egy ismeretlen településen szállt le.

De legalább jó embereknel kopogtatott volna éjjeli szállásért! Szerencsétlenségére éppen Teventejre talált.

Teventej először szívesen fogadta Lotilkót, meg is vendégelte. De amikor látta, hogy Lotilko leveszi válláról a szárnyait, és az ágya mellé helyezi, dühbe gurult.

„Minek neki a szárny?” – gondolta. – „Van lába, tehát tud járni, van keze, tehát tud dolgozni. Minek neki akkor a szárny?”

Amikor aztán Lotilko álomba merült, magához vette és elrejtette a szárnyait.

Felébredt reggel Lotilko, kereste a szárnyait.

– Teventej, hol van a szárnyam? – kérdezte.

– Megmondom, csak előbb elmegyek vadászni.

El is ment Teventej a vadászatra, messzi földre. Nem maradt otthon más, csak a felesége meg a gyerekei.

– Áru!d el, hová rejtette férjed a szárnyamat! – kérte Lotilko Teventej feleségét.

– Igazán nem tudom – felelte az asszony. – De ha tudnám, sem mondanám meg!

Nagyon félt az asszony az urától.

Kiment Lotilko az udvarra, és látta, hogy madarak szálldosnak vígan a levegőben.

– Madárkák, hej, madárkák, nem tudjátok, hová lett a szárnyam?

– Nem mondhatjuk meg, Teventej megölne bennünket!

– Áru!játok el, és én egy kövér rénszarvast hozok nektek érte! Egész seregetek jóllakik belőle!

Mire a madarak:

– Hozzad a rénszarvast, aztán megmondjuk!



Egy kövér rénszarvast ejtett zsákmányul Lotilko, és nagy lakomát rendezett belőle a madaraknak. Úgy megszállták azok a szarvast, mint a sűrű felleg, rövidesen csak a csontjai fehérlettek.

– Most aztán mondjátok meg végre, hol van a szárnyam! – kérte ismét Lotilko.

Mire a csókák így feleltek:

– Keresd először a folyó egyik partján, aztán meg a másikon!

No, erre már nagyon megharagudott Lotilko.

– Hogy görbüljön meg a csőrötök örökre! – kiáltott fel haragjában. Az átok azonnal megfogant. Ezeknek a madaraknak meg egész nemzetségüknek egyből meggörbült a csőrük, és úgy is maradt mind a mai napig.

Azóta hívják őket görbe csőrű csókáknak.

Megérkezett Teventej a vadászatról, kérlelni kezdte őt Lotilko:

– Most már mondd meg, hol a szárnyam, hogy hazatérhessek!

De Teventej csak nevetett gonoszul:

– Add nekem a csizmádat, aztán visszaadom a szárnyad!

Gondolkodóba esett Lotilko, nézte a jó meleg bőrcsizmáját. Hogy lesz meg nélküle?

De hiszen visszakapja a szárnyát, akkor aztán meglesz csizma nélkül is!

Lehúzta lábáról a csizmát, és odaadta Teventejnek. Az meg elrejtette, aztán megint nagy vadászatra indult.

– Add vissza a szárnyam! – kiáltott utána Lotilko.

De Teventej most is csak nevetett rajta.

Segítségért ment akkor az emberekhez Lotilko.

– Adjatok nekem egy pár jó csizmát! Láthatjátok, lábbeli nélkül maradtam.

De az emberek csak a fejüket rázták.

– Egyetlen fölösleges pár csizmánk sem maradt!

Nem adtak neki, mert ők is féltek Teventejtől.

Látta Lotilko, hogy senkitől sem várhat segítséget, csak saját maga segíthet magán. Elindult hát az erdőbe madártollat gyűjteni. Sok-sok madártollra volt szüksége, hogy új szárnyat készíthessen magának. De azért elkészítette.

Éppen felcsatolta a szárnyat a vállára, amikor Teventej megérkezett a vadászatról.

Felszállt Lotilko a magasba, Teventej meg kiabált utána:

– Lotilkooo, Lotilkooo! Hová mész?

– Megyek haza, a szülőföldemre! – hangzott fentről a boldog válasz.



Teventej csak nézte, hogyan lengeti Lotilko a szárnyát a magasban a széles pusztaság fölött, akár egy hatalmas madár... Repül, száll, és egyre kisebbnek látszik.

Aztán végleg eltűnt a szeme elől.

Egyszeriben ő is leküzdhetetlen vágyat érzett, hogy a magasba emelkedjék, mint Lotilko.

Szaladt a rejtekhelyhez, ahová Lotilko szárnyát rejtette. Felcsatolta a vállára, meglengette, próbált repülni, de bizony nem ment. Nem és nem tudott elszakadni a földtől!

Próbálta a felesége, mindhiába. Ő se tudott felemelkedni a levegőbe.

– Nem ér ez a szárny egy fabatkát sem! – mondta a férjének. – Vesd a tűzbe, el kell égetni!

Teventej fogta Lotilko szárnyát, tűzre vetette. El is égette. Nem is tanult meg a mai napig sem repülni.