

ÁTJÁRÓK

2022-1-HU01-KA210-ADU-000083157

# A meseterápia lehetőségei a segítő munkában

Szerkesztette, összeállította:  
Ricz Dencs Tünde, Benkó Anna  
ANTROPOS Mentálhigiénés Egyesület

2023.

## TARTALOM

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| 1. Bevezetés .....                                   | 3  |
| 2. Miért a mesék? .....                              | 4  |
| 3. A meseterápia .....                               | 6  |
| 4. A meseterápia lehetőségei a segítő munkában ..... | 7  |
| 5. Egyéni meseterápia .....                          | 10 |
| 6. Összefoglaló .....                                | 11 |
| 7. Felhasznált és idézett irodalom .....             | 12 |

## 1. Bevezetés

Az Antropos Mentálhigiéné Egyesület 2010-ben alakult, mentálhigiénés szakemberek összefogásával. Feladatunknak tartjuk a szenvedélybetegség megelőzését, az egyéni- és csoportos konzultáció, pszichoterápia (pszichodráma önismereti csoportok), pszichológiai műhelyek, én-erősítő tréningek, a mentális egészség tematikájába tartozó előadások, filmek, performanszok, tribünök szervezését. Ugyanakkor szívesen vállaljuk az együttműködést és koordinálást a meglévő és tervezett mentálhigiénés programokban a hasonló profilú civil és állami alapítású szervezetekkel mind belföldön, mind külföldön.

### Az egyesület céljai:

- a drogfüggőséggel kapcsolatos interaktív csoportfoglalkozások és pszichológiai műhelyek szervezése;
- önismereti csoportfoglalkozások szervezése és vezetése;
- a szűkebb és tágabb környezetünkben működő, a drogfüggőség problémakörével foglalkozó összes intézménnyel (iskolák, rendőrség, egészségügyi és szociális intézmények, stb.) való kapcsolatfelvétel és együttműködés;
- képzések szervezése az iskolai szakemberek részére, a gyermekek és fiatalok közötti erőszak témájában;
- a tolerancia növelésére irányuló különböző foglalkozások, aktivitások és képzések kidolgozása, szervezése és koordinálása;
- az iskolai szakemberek bevonásának megszervezése és koordinálása a gyermekek és fiatalok (fizikai, lelki és szexuális) bántalmazásának megelőzésébe;
- interaktív csoportfoglalkozások és pszichológiai műhelyek szervezése a fiatalok számára, a bántalmazás tematikájában;
- a megelőzéssel foglalkozó dolgozók és szakemberek szakmai továbbképzése;
- felnőtt tanulási programok kidolgozása, ezzel kapcsolatos projektek szervezése, lebonyolítása;
- általánosságban megelőzéssel és reintegrációval foglalkozó programok kezdeményezése, ill. ezekben való részvétel, akár partnerszervezetekkel;
- projektek kezdeményezése és megvalósítása hazai és külföldi kormányzati és civil szervezetekkel együttműködésben.

## 2. Miért a mesék?

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.

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 mesék cselekményének középpontjában mindig valamilyen krízissel, konfliktussal találkozhatunk - szereplőinek addigi életfolyamata megreked, elakad vagy kisiklik – hasonlóan ahhoz, ahogyan az a mindennapi életünkben is előfordul. 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. 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 mesékkal 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, méghozzá olyan erővel, melynek hatása alól nehezen tudunk szabadulni - azaz egy mese élménye meghatározó.

Egy-egy történet meghallgatása stimulálja az agyat, méghozzá olyan módon, hogy ösztönzi a kortizol, dopamin és oxitocin hormonok felszabadulását. A *kortizolnak* a stresszreakcióban 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, ahogyan egy számunkra kedvelhető karakter szembesül egy nehézséggel, az oxitocin hormon hatására empatisálni 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 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.

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.

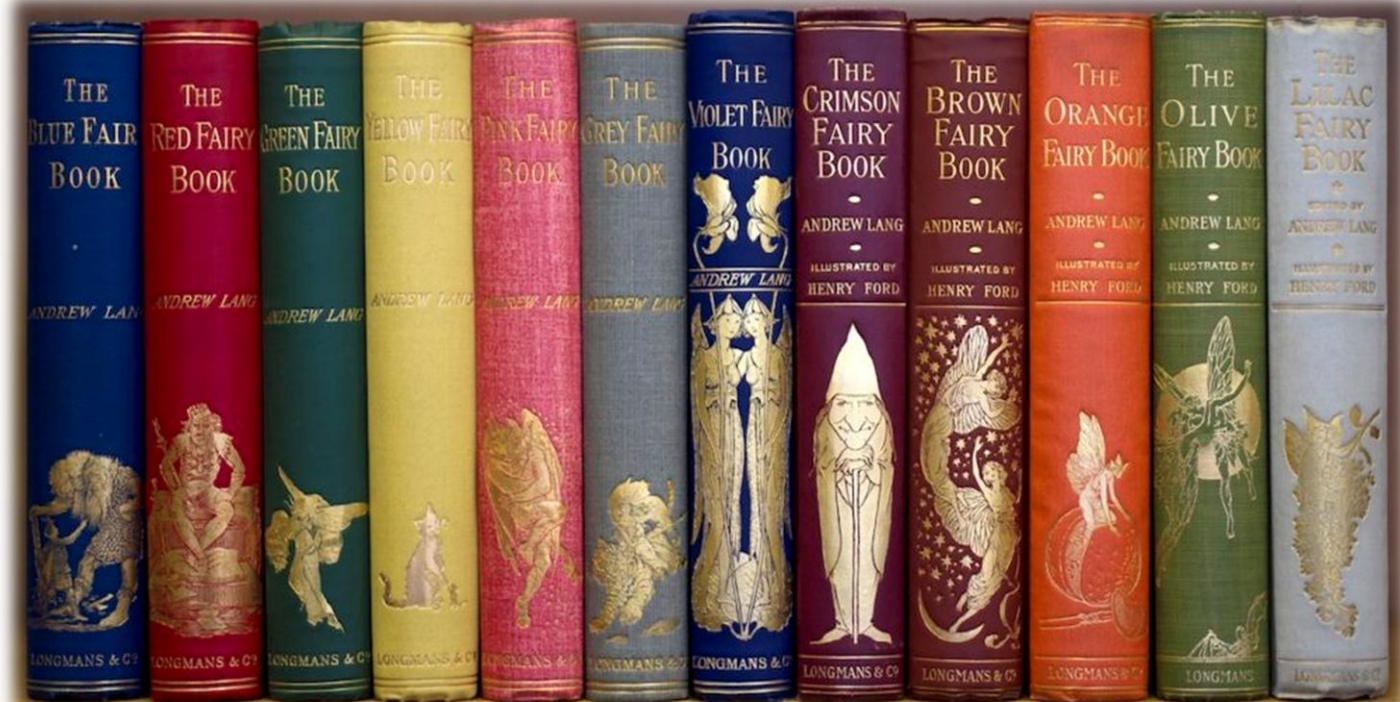
Ha aktiválni szeretnénk a rejtett erőforrásokat és cselekvésre sarkallni a résztvevőket, valamint elérni a rendezettség állapotát, fejleszteni a megküzdési stratégiákat, akkor *varázsmesét* mesélünk.

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.

Mindezekén túl a mesék nagy előnye, hogy észrevétlenül tanítanak, a közvetlen didaktikus eszközök alkalmazása nélkül.

A mesék üzeneteiben 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.



(Forrás: <https://www.northampton.ac.uk>)

### 3. A meseterápia

A mesével való gyógyítás már a hagyományos hindu orvoslásban is megjelent: lelki zavarokat gyógyítottak mesével, mesékkal. Ennek során a betegnek olyan mesét választottak, melyek releváns tartalmakat és problémákat biztosított számára, így a "beteg lélek"-hez hasonló folyamatok, érzelmek átélése megvalósulhatott, azaz a mese hallgatója megtalálhatta a mesében, szimbólumaiban saját szenvedéseinek okát, valamint a megoldást is - sor kerülhetett a gyógyulásra.

A meseterápia a művészetterápia, s azon belül a biblioterápia egyik ága. Dr. Antalfai Márta klinikai szakpszichológus hozta létre a Kincskereső Meseterápiás Módszert 1998-ban, amely 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.

Dr. Boldizsár Ildikó fejlesztette ki a Metamorphoses Meseterápiás Módszert, melynek célja az

archaikus mesék segítségével elvezetni az embert a felismerésig, hogy képes megvalósítani mindazt, amire vágyik, amit kívánatosnak tart; valamint működővé teheti 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.

Nossart Peseschkian<sup>1</sup> kilenc pontban határozta meg a mese funkcióját. Ezeket a szerepeket többnyire megvalósítjuk a prevenciós/reintegrációs/rehabilitációs munkánk során.

1. Tükör (a mese távolságot teremt, de mégis tudunk magunkról, érzéseinkről, elakadásainkról beszélni)
2. Modell (megoldási lehetőségeket javasolnak, próbacselekvésre adnak lehetőséget)
3. Közvetítő (a történet egyfajta szűrő, ami közvetít résztvevő és műhelyvezető között, nem a résztvevőről van szó, hanem a mese hősről)
4. Raktár (a történetek/mesék könnyen megjegyezhetőek és más helyzetbe is felidézhetőek)
5. Hagyományközvetítő (a mesékben kulturális, családi, életközösségi és egyéni tapasztalatok halmozódnak fel)
6. Transzkulturális (a mesékben megtalálható az adott kultúra lenyomata, ami lehetőséget teremt arra, hogy a minták, értékek és konfliktusmegoldások tárházát bővítsük; előítéletek leépítésében is hasznos)
7. Regresszív (a felnőtt gyermeki énjét szólítja meg, illetve egy korábbi fejlődési szakaszát)
8. Ellenminta (a mesékkel ellenmintákat kínálhatunk, amit a résztvevők vagy elfogadnak, vagy elutasítanak, de mindenképp el kell gondolkodniuk rajta)
9. Álláspontváltoztató (mielőtt kipróbálásra sor kerülne a való életben, szükség van arra, hogy a résztvevő megváltoztassa addigi álláspontját).

#### 4. A meseterápia lehetőségei a segítő munkában

A segítő munkában elsősorban a Metamorphoses Meseterápiás módszert használjuk, azon belül is az alkotó-fejlesztő meseterápiát. Ennek során a hangsúly a személyiségfejlesztésen, a mindennapi életminőség javításán, a közösségi élmény megteremtésén, valamint a cselekvőképesség aktivizálásán van. Arra ösztönözzük a résztvevőket, hogy az életben előfordulhatnak nehézségek, hiányok, de ezek áthidalása, kiküszöbölése adaptív megküzdéssel megélhető és visszaállítható, és/vagy beállhat az egyensúly, a boldogság.

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 az ezt követő boldogság/egyensúly. Maga a megküzdés az életút egy-egy szakaszára vonatkozik. A próbák alatt érik, fejlődik, kiteljesedik a személyiség - ez a boldogság előfeltétele. A könnyen megszerzett boldogság helyett a mesék a kiküzdött, megérdemelt boldogságról szólnak. Megtalálhatók bennük a pszichológiából jól ismert Oláh<sup>2</sup>-

<sup>1</sup> Nossrat Peseschkian (1933-2010) perzsa származású orvosprofesszor. Módszere, amelyet 1968-ban publikált, a pozitív pszichoterápia

<sup>2</sup> Oláh Attila (1949. október 11. –) magyar pszichológus, az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Karának egyetemi tanára.

féle megküzdési stratégiák, amelyek egyszerre én-védők és önkiteljesítők:

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 megszüntetésére, 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 én-re terelődik, de a személy nem adja fel a helyzetmódosítás lehetőségét. (Igyekszem távolabbról szemlélni a helyzetet, így próbálok tárgyilagos lenni.)

### ***Hogyan dolgozunk a mesével?***

A meseműhelyek tervezésekor két fontos szempontot kell szem előtt tartanunk: a) a csoport/résztvevők (célcsoport), valamint b) a csoport (foglalkozás) célja. Ezen két szempont alapján történik a meseválasztás.

A kiválasztott mesét a következő szempontok alapján dolgozzuk fel:

- Milyen élethelyzetet tudok beazonosítani a mesében?
- Mi a mese konfliktusa/tétje?
- Ki fejlődik és miben?

### ***A meseműhelyek felépítése:***

- ▶ Ráhangolás/bemelegítés
- ▶ Mesemondás
- ▶ Meséhez kapcsolódó kérdések
- ▶ Meséhez kapcsolódó feladatok
- ▶ Zárás/visszajelzés

### ***A meséhez kapcsolódó kérdések irányvonala lehet a következő:***

- Ki vagy te a mesében?
- Hol látod magad a mesében?
- Mi a konfliktus/tét azon a helyszínen?
- Ki az ellenfél ott?
- Ki a segítő azon a helyszínen?

Ezek a kérdések felül a konkrét meséhez kapcsolódó kérdéseket is érdemes megfogalmazni és feltenni.

A Mesetár<sup>3</sup> meséiből a következő meseműhely-tervezetek születhetnek:

### ***1. Jégen fonó lányok – Finn népmese***

Célcsoport: felépülő szenvedélybetegek (általában nehéz helyzetben lévő, valamilyen

---

<sup>3</sup> Jelen kiadvány melléklete

elakadásban szenvedők).

Foglalkozás célja: szembenézés a múlttal, a múltbéli sérülésekkel, jóvátétel, bocsánat.

Fókusz: transzgenerációs kérdések.

A mese előzetes feldolgozása:

- ❖ Milyen élethelyzetet mutat be a mese? - *Kiszolgáltatottságot, az élet áramlásának elakadását, saját út járásának lehetőségét*
- ❖ Mi a tét? - *A "beleugrás" megtétele (valamit megteszek), a tisztára mosás, a szembenézés*
- ❖ Ki fejlődik? - *A mostohalány*

Meseműhelytervezet:

Ráhangelődés: Milyen az időjárás odabent? (asszociációs játék)

Mesemondás

Meséhez kapcsolódó kérdések:

- mit mozdított meg benned a mese?
- melyik mesei helyszínen látod magad?
- mi ott a tét?
- mi az, ami "jégben fagyott" benned?
- mi az, amit tisztára kell mosnod?

Meséhez kapcsolódó tevékenység: szociális atom felállítása (csoportgyakorlat), megjelölése annak, akitől bocsánatot kell kérni, s akinek meg kell bocsájtania.

## **2. A farkas szempillái – Japán mese**

Célcsoport: felépülő szenvedélybetegek (általában nehéz helyzetben lévő, valamilyen elakadásban szenvedők).

Foglalkozás célja: krízisek adaptív megoldása, változás és változtatás.

Fókusz: tapasztalati tanulás, én-erő felébresztése.

A mese előzetes feldolgozása:

- ❖ Milyen élethelyzetet mutat be a mese? - *Reménytelenség, sérelem, megaláztatás*
- ❖ Mi a tét? - *Az én-erő felébresztése, a sorsunk kézbevétele, tapasztalati tanulás*
- ❖ Ki fejlődik a mesében? – *Akiko*

Meseműhely tervezet:

Ráhangelődés: Ez a szín olyan... (asszociációs játék)

Mesemondás

Meséhez kapcsolódó kérdések:

- Mit mozdított meg benned a mese?
- Mi a baj Akikoval?
- Mi a különbség Akikóban a mese elején és a végén?

- Ki vagy mi lehet a farkas?
- Jelen vannak-e Akikohoz hasonló működések a te életedben? Hol?
- Mi az a legkisebb lépés, amit el tudsz képzelni, hogy megteszel?

Meséhez kapcsolódó tevékenység: papírszempilla kiosztása: azon keresztül nézni a saját életünket, környezetünket, kapcsolatainkat - mit láthatunk másként?

### 3. Királylány a lángpalotába - erdélyi szász népmese

Célcsoport: felépülő szenvedélybetegek (általában nehéz helyzetben lévő, valamilyen elakadásban szenvedők).

Foglalkozás célja: cselekvő erő felébresztése.

Fókusz: cselekvést gátló tényezők beazonosítása, próbacselekvés.

A mese előzetes feldolgozása:

- ❖ Milyen élethelyzetet mutat be a mese? - *Felnőtté válás, felelősségvállalás*
- ❖ Mi a tét? - *Cselekvő erő aktiválása, a szemben álló erők uralása*
- ❖ Ki fejlődik a mesében? – *A fiú*

Meseműhely tervezet:

Ráhangelődés: Állatokat ábrázoló képek közül kell választani, majd válaszolni arra a kérdésre, hogy a választott állattól miben kér segítséget?

Mesemondás

Meséhez kapcsolódó kérdések:

- Mit mozdított meg benned a mese?
- Mi a hegy, a háborgó tenger, a sárkány a te életedben? (vizuális gyakorlat)
- A bika mint szimbólum - saját életünkben hol és hogyan helyezkedik el? Milyennek képzeljük (vizualizációs gyakorlat)

Meséhez kapcsolódó feladatok:

Te hogyan vágnád le a sárkány fejeit? Mutasd meg! Az "itt és most"-ban ez mit jelentene?

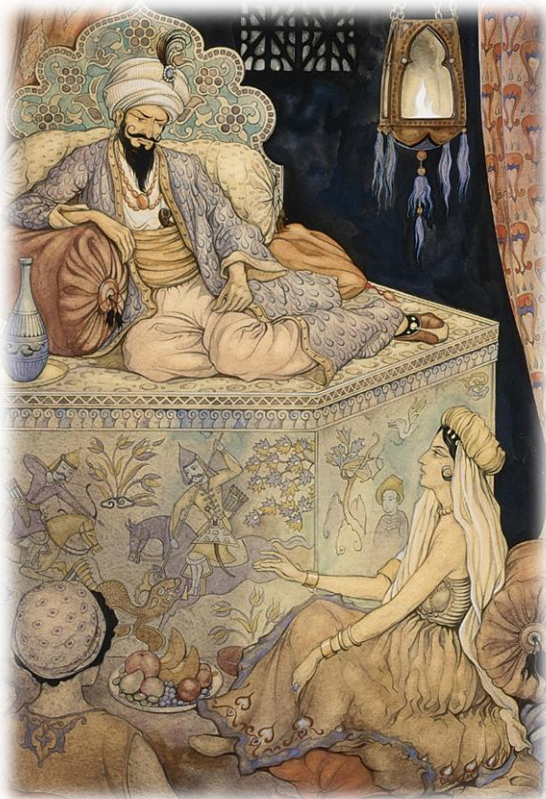
### 5. Egyéni meseterápia

A meseterápia egyéni folyamatok kísérésére is alkalmas, a megfelelő kompetenciák figyelembevételével. Az egyéni meseterápiánál, hasonlóan a meseműhelyek tervezéséhez, 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 kifejeződik. Az egyéni meseterápiás munka során a mesét jellemzően nem meséljük el előszóban a kliensnek, hanem odaadjuk otthoni elolvasásra. Rövidebb mesék esetében elhangozhat előszóban 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 felmerülhetnek 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 segítségével a kliens fel tudja ismerni a benne jelenleg zajló folyamatokat, és az ezekhez rendelhető cselekvéseket. A mesei helyszínek végig járásával egy optimális egyensúly állapot elérését igyekszünk megcélozni.



(Forrás: <https://www.artnet.com>)

## 6. Összefoglaló

A meséken keresztül érvényes tudás birtokába lehet jutni azzal kapcsolatban, hogy miként működik a világ, és milyen életfeladatai vannak az embernek. A mesék szimbolikusan utalnak a valóságban megélt problémáink és komplexusaink gyökerére, fellebbentik a fátylat az úgynevezett való világ színpadjáról, amelynek függőnye mögött tudattalan világunk királyai, királynői, sárkányai, boszorkányai, tündérei, mesebeli állatai a rendező erők, mint archaikus pszichés struktúrák.

A mese gyakorlatilag egy megküzdési stratégiát mutat be, melyet megtanulhatunk használni.

A segítő munkában elsősorban a Metamorphoses Meseterápiás módszert használjuk, azon belül is az alkotó-fejlesztő meseterápiát. Ennek során a hangsúly a személyiségfejlesztésen, a mindennapi életminőség javításán, a közösségi élmény megteremtésén, valamint a cselekvőképesség aktivizálásán van. A segítő munkában arra ösztönözzük a résztvevőket, hogy az életben előfordulhatnak nehézségek, hiányok, de ezek áthidalása, kiküszöbölése adaptív megküzdéssel megélhető és visszaállítható, és/vagy beállhat az egyensúly, a boldogság.

A meseterápia egyéni folyamatok kísérésére is alkalmas a megfelelő kompetenciák figyelembevételével. Az egyéni meseterápiánál, hasonlóan a meseműhelyek tervezéséhez, fontos szempont, hogy milyen élethelyzet megoldásához keresünk mesét, milyen céllal akarunk mesével dolgozni.



(Forrás: <https://www.emilywinfieldmartin.com>)

## 7. Felhasznált és idézett irodalom

Antalfai Márta: A női lélek útja mondákban és mesékben, Wesley János Lelkészképző Főiskola, 2011

Boldizsár Ildikó: Meseterápia – mesék a gyógyításban és a mindennapokban, Magvető Kiadó, Budapest, 2010

Nossrat Peseschkian: A tudós meg a tevehajcsár - Keleti történetek - nyugati lelki bajok, Helikon Kiadó, Budapest, 1991