

ÁTJÁRÓK

2022-1-HU01-KA210-ADU-000083157

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

# A meseterápia lehetőségei a segítő munkában

Kiadvány blended képzéshez szenvedélybetegekkel foglalkozó  
szakemberek részére

2023.

A mesével való gyógyítás már a hagyományos hindu orvoslásban is megjelent: lelki zavarokat gyógyítottak mesével, mesékkel. 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.

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.

A kiadvány tartalmaz egy Mesetár mellékletet, amelyben három népmese (finn, japán, erdélyi szász) segítségével ad támpontokat egy-egy alkotó-fejlesztő meseműhely megtervezésére.