

BOLDIZSÁR ILDIKÓ

# MESETERÁPIA

MESÉK A GYÓGYÍTÁSBAN ÉS  
A MINDENNAPOKBAN



MAGVETŐ



*Boldizsár Ildikó: Meseterápia*

Boldizsár Ildikó  
Meseterápia  
Mesék a gyógyításban  
és a mindennapokban  
*(Részlet)*

(Részlet)

*Magvető*

A szerző a mű írása idején a Magyar Szak- és Szépirodalmi Szerzők és Kiadók Reprográfiai Egyesületének alkotói díjában részesült.



A szerző köszönetet mond a Meseterápia Alapítványnak a támogatásért.

MAGVETŐ  
KÖNYVKIADÓ ÉS KERESKEDELMI KFT.  
Honlap: [www.magveto.hu](http://www.magveto.hu)  
E-mail: [magveto@lira.hu](mailto:magveto@lira.hu)  
Felelős kiadó Morcsányi Géza

Felelős szerkesztő Sárközy Bence  
A kötetet Pintér József tervezte  
Műszaki vezető Bezúr Györgyi  
Kiadványszám 8451  
ISBN 978-963-14-2881-0

*Copyright © Boldizsár Ildikó, 2010*

*Ágnes és Albrecht Wirtz-  
nek  
köszönetül a földkerekség  
első Meseterápia  
Központjéért*

I. Rész  
A meseterápia elmélete

## Előszó

# Tévhit a mesékkel kapcsolatban

Az archaikus kultúrákban a meséknek évszázadokon keresztül óriási jelentőséget tulajdonítottak. A mesék nem hiányozhattak abból a tudásanyagból, amelyet minden ifjúnak át kellett vennie az elődöktől, és a mesemondók is ügyeltek arra, hogy mire életük a végéhez ér, minden rájuk bízott mesét elmondjanak, továbbadjanak. Azt feltételezhetjük, hogy ha az emberiség ilyen nagy becsben tartotta ezeket a történeteket, annak nyilvánvalóan komoly oka lehetett. Magam éveken át kutattam e „nyilvánvaló okot”, és mára bizonyossá vált számomra, hogy a mesékbe kódolt komplex tudásanyag volt az, amit generációról generációra tovább kellett adni, még akkor is, amikor e tudás komplexitása már egyre nehezebben volt értelmezhető az újabb nemzedékek számára. Szerencsére a 19. század közepétől rendelkezésünkre állnak azok a lejegyzett gyűjtemények, amelyek a mesék akkori állapotát – s ezzel együtt az akkor élt emberek mentális állapotát – tükrözik. Fontos ugyanis az a körülmény, hogy a mesék áthagyományozása során csak az a mese élhetett tovább, amelyet a hallgatóság igaznak minősített és elfogadott. Ha a mesemondó olyan motívumokat használt a mesemondás során, amelyeket a hallgatók nem találtak „igaznak”, vagy olyan tapasztalatokat szőtt a történetbe, amelyeket a hallgatóság nem igazolt vissza, közbeszóltak, s a mesemondónak ki kellett javítania a „hibát”. E preventív „cenzúra” azt is lehetővé tette, hogy a mesét hallgató felnőttek valóban viszonyítási alapként kezelhessék a mesékben rejlő üzeneteket, és saját életükre vonatkoztathassák azokat. „Velem is épp így történt” – hallottam többször is mesehallgatás után idős emberektől. A kisebb gyerekek azt mondják: „Én is ilyen bátor (szép, ügyes, kitartó stb.) szeretnék lenni”. A gyógyulásra váró beteg pedig így sóhajt



föl: „Én is úgy szeretnék élni, ahogy a mesében van”. Az a sajnálatos körülmény, hogy ma már nincsenek közösségi mesemondó alkalmak, és a mesék egyre inkább feledésbe merülnek, megfoszt bennünket attól, hogy a meséken keresztül kapcsolatba kerüljünk egyrészt saját vágyainkkal, lehetőségeinkkel, másrészt szellemi gyökereinkkel, s e gyökerek révén létezésünk alapjának tekinthessük azt az értékrendet, amely nemcsak egy szűkebb közösség sajátja, hanem univerzálisnak tekinthető.

A mesével kapcsolatban van néhány tévhit, amelyek megnehezítik, hogy a népmeséket a nekik kijáró tisztelettel és komolysággal kezeljük, és ne „mesebeszédnek”, „fantáziatermékeknek”, valamint „minden valóságot nélkülöző irodalmi műfajnak” tekintsük. Az egyik ilyen tévhit szerint a mesék a gyermekekhez szóló történetek, holott a mesemondók a 19. század végéig elsősorban felnőtt közönségnek meséltek. Ez azt is jelenti, hogy a mese – történetnek kezdetétől – a szórakoztató funkciója mellett valóban az ismeretátadás, információáramlás egyik eszköze volt, és a történetekben mindmáig megtalálhatók azok az elemek, amelyek nemcsak a mindennapi életben való eligazodást segítették, hanem azt is, hogy az ember szellemi lényként is végiggondolhassa magát.

A másik tévhit szerint a mesék pusztán vágyteljesítő történetek, azaz a paraszti társadalmak szegény embe-reinek „gazdagságra”, „királyságra” vagy akár csak egy bőséges ebédre-vacsorára vonatkozó vágyait fogalmazzák meg. Csakhogy a mese régibb keletű, mint a paraszti társadalmak, azaz már az archaikus kultúrákban is létezett. Az archaikus törzsek is ismerték a saját eredetükre, valamint a világ működésére vonatkozó történeteket. Ha azonban a meséket saját sorsunkon, életünkön keresztül gondoljuk végig, értelmezhetjük a történeteket úgy is, mint amelyek „saját királyságunkra”, „saját gazdagságunkra és bőségünkre” vonatkoznak. Erről a könyv további részében és az esettanulmányokban is sok szó esik majd.

A harmadik tévhit szerint a mesének nincs köze a valósághoz, a történetek nélkülöznek minden valóság alapot, pusztán „kitalációk”, a csodás elemek pedig a fantázia termékei. Vlagyimir Jakovlevics Propp orosz mesekutató *A varázsmese történeti gyökerei* című könyvében meggyőzően érvel amellett, hogy a varázsmese (vagy tündérmese) „kompozíciós egysége nem az emberi psziché valamely sajátosságában rejtőzik, nem is a művészi alkotás sajátosságaiban, hanem a múlt történeti valóságában”<sup>1</sup>. Propp az orosz mesét megfelelteti a történeti múlt jelenségeinek, s azt vizsgálja, hogy ezek a jelenségek (nem események!) milyen mértékben alapozták meg és hozták létre a mesét. Véleményem szerint a mese épp azért tud óriási mozgásokat és változásokat előidézni a pszichében, mert a valóságot elbeszélő történeteknek mindig is mágikus funkciójuk volt: a hősök mintegy utánzásra készítetik a mese hallgatóját, és ez azt is jelentheti, hogy bizonyos megkövesedett formák, elzáródott érzelmi csatornák élővé, élettelivé válnak benne.

A negyedik tévhit azt állítja, hogy a mesékben minden szép és jó, a mese nem más, mint a „minden rendben van” világa. Ezzel szemben én azt állítom, hogy a mese olyan történet, amelyben mindenért meg kell dolgozni, semmi sem magától szép és jó, semmi sem magától működik rendben. A hős épp azért jár be egy utat, hogy széppé, jóvá, működővé tegye maga körül mindazt, ami rút, rossz vagy működésképtelen.

Végül az ötödik tévhit szerint a mese az illúziók világa, vagyis csupa olyasmi történik benne, ami hamis valóságérzékelésen alapul, ebből következően megvalósíthatatlan. A meséket fenntartó és továbbadó közösségek azonban sosem érzékelték hamisan a valóságot, ezért a meséket sem egy hamis tudat termékeinek tekinthetjük. A mese egyébként sem használja a „megvalósíthatatlan”

---

1: Vlagyimir Jakovlevics Propp: *A varázsmese történeti gyökerei*. Fordította Istvánovits Márton. L'Harmattan Kiadó, 2005. 352. p.

fogalmát. Az ember olyan képességeit őrzi, amelyek nem ismerik a lehetetlent: ha a hős valamit el akar érni, megtalálja a megfelelő formát és segítőt a cél eléréséhez. A „lehetőséges” erői ugyanis nem rajta kívül, hanem benne vannak. Ez az általam kidolgozott Metamorphoses Meseterápiás Módszer lényege: az archaikus mesék segítségével elvezetni az embert odáig, hogy felismerje és megvalósítsa mindazt, amire vágyik, amit kívánatosnak tart, és működővé tegye maga körül azt, ami nem működik, de szeretné működőképessé tenni. Ez lehet egy aktuális élethelyzet (például párkapcsolat, szülőről való leválás), vagy valamilyen testi és lelki egyensúlyvesztés, működési zavar. A mese önmagunk képességeit illetően a határtalan lehetőségek birodalmába vezet el bennünket.

A meseterápia (gör. *therapeia* = segítség, kísérés, gyógyítás, fejlesztés, baráti nyomonkövetés) a művészetterápia, s azon belül a biblioterápia<sup>2</sup> egyik ága. A művészetterápia – ami a művelődéstörténeti adatok szerint tulajdonképpen már akkor is létezett, amikor még nem volt elmélete, legalábbis erre következtethetünk az *Ezeregyéjszaka meséiből* ismert Sahrazád (Seherezádé) terápiás módszereiből, a rituális táncokból, dalokból vagy például abból a bibliai jelenetből, amelyben Saul hárfázik Dávid királynak – a különféle művészeti ágakat használja terápiás módszerként. A legismertebb a táncterápia, a zeneterápia, a képzőművészet-terápia, a pszichodráma és a biblioterápia. Utóbbi a Webster Szótár szerint nem más, mint „válogatott olvasmányanyag terápiás segédeszközként való felhasználása a gyógyászatban és a pszichiátriában”. Tágabb értelemben a biblioterápia a sze-

---

2: Erről bővebben Beth and Carroll Doll: *Bibliotherapy with Young People: Librarians and Mental Health Professionals Working Together*. 1997, Englewood, Colorado, USA. Magyarul a könyv előszava olvasható a [www.opkm.hu/konyvesneveles/2000/3/cikk1.html](http://www.opkm.hu/konyvesneveles/2000/3/cikk1.html) oldalon. Lásd még: Bartos Éva (szerk.): *Olvasókönyv a biblioterápiáról*. OSZK Könyvtártudományi és Módszertani Központ kiadványa, 1989.

mélyes problémák megoldásának segítségét jelenti irányított olvasással. A fejlesztő és klinikai biblioterápia *szöveg alapú terápiás módszer*, amelynek két módja terjedt el a világon. Amerikában a biblioterápia aktív változatával dolgoznak a szakemberek (poetry therapy), azaz az alkotás folyamata, műalkotások létrehozása képezi a terápia alapját. Európában főként a biblioterápia receptív változata terjedt el, azaz a terápia egy befogadói élménnyel indul, amelyet feldolgozó beszélgetés követ.

A Metamorphoses Meseterápiás Módszer mindkét irányzatot magába foglalja. A terápiában először kiválasztom - vagy maga a páciens hozza - azt a mesét, amely legerőteljesebben mutat hasonlóságot az ő helyzeteivel, gondolataival és érzésvilágával, s a terápia során ezt a mesét dolgozzuk fel. Másrészt a terápia kreatív részében aktív képzelet- és fantáziamunka zajlik a mesében előforduló képek és szimbólumok segítségével, amelynek célja az érzékszervek finomítása, tökéletesítése, együttes és összehangolt működésének kialakítása annak érdekében, hogy a páciens minél részletgazdagabban lásson, és minél több ponton kapcsolódhasson tudatosan is a látható és láthatatlan világokhoz. Tapasztalataim szerint a mentális problémák túlnyomó többségét ugyanis valamilyen kapcsolódási zavar jellemzi: zavar az egyénen belül, vagy zavar az egyén és környezete között. A kapcsolódások, a kontaktus és a bizalom elvesztése általános, gyakorlatilag az egész népeiséget sújtó, régi keletű probléma, amire alig-alig születtek tartós megoldások. Manapság mind az egyének, mind a párok és kisebb közösségek is kétségbeesett s rendszerint hiábavaló próbálkozásokat tesznek a különféle kontaktusok helyreállítására vagy létrehozására. *A kapcsolódás képességének hiánya* komoly problémát jelent, amelyet a meseterápia több irányból is képes oldani és rendezni. A fantázia aktivizálása mindenestre „lehetővé teszi az állandó diskurzust a mindenséggel” -

ahogy azt az egyik mesecsoport résztvevője megfogalmazta. A terápia kreatív részéhez tartozik az is, hogy a közös munka bizonyos szakaszában úgy dolgozunk a mesékkel, hogy a páciens – mintegy a gyógyulása útját leképezve – megváltoztatja a mese egyes motívumait, és egy olyan új történetbe helyezi magát, amely a saját életére is megújító erővel hat.

A meséknek nemcsak a gyógyításban lehet óriási szerepük, hanem az oktatásban és a mindennapi életben is. A folyamatos, egymásra épülő tudásátadást szolgálhatná az a rendszer, amely az óvodától a középiskola végéig jelenvalóvá teszi a népmeséket az oktatásban. Az egészséges mentális fejlődéshez nagy szükség lenne annak a „komplex tudásanyagának” az átadására, amely évszázadokon keresztül folyamatosan megtörtént, aztán egyszer csak megszakadt. Természetesen nem mindegy, hogy az egyes mesék melyik életkorban kerülnek átadásra, mint ahogy annak is nagy jelentősége van, hogy miként dolgozzuk fel a gyerekekkel és a fiatalokkal a meséket. Ha „házi feladatok”, munkafüzeti kérdések kapcsolódnak a mesékhez, épp a szövegek mögött rejlő üzenetek vesznek el, és az a tudás szorul háttérbe, amiért érdemes a meséket bevonni az oktatásba. A mesék ugyanis olyan létfontosságú tapasztalatokhoz juttatják a gyerekeket és fiatalokat, amelyek megkönnyítik a külső és belső világokban való eligazodást. A könyv negyedik fejezetében korosztályonként mutatom majd be, hogy milyen típusú mesékkel és hogyan célszerű ezt a munkát végezni.

Ugyanígy nagy szerepe lehet a meseterápiának az egészséges felnőttek életében is. A módszert nemcsak a harmonikus működésből kibillent felnőttek esetében lehet alkalmazni, hanem az önismereti munkában is. Az évek folyamán több tucat olyan intenzív mesecsoportot vezettem, ahol a nem terápiás céllal érkező résztvevők saját meséjükön keresztül tapasztalhatták meg a mese tükröt tartó jellegét, és kaphattak belőle útmutatást életük további feladatainak el-

végzéséhez. Könyvemben ezekről a csoportokról is sok szó esik, és amennyire a titoktartási kötelezettség engedi, egy csoport működésébe is bepillantunk.

A meseterápia végtelenül egyszerű módszernek tűnik, de az, hogy a népmesék miként rendelkeznek gyógyító erővel, s ezt az erőt hogyan hasznosíthatjuk a gyógyításban, az oktatásban vagy gyermekünk, illetve saját magunk „nemesítésében”, csak akkor válik világossá, ha betekintünk a mesék csupán látszólag egyszerű világába. A meseterápia interdiszciplináris módszer, elméletéhez hozzátartoznak a folklorisztika, a filozófia, a vallástudomány, a pszichológia, a történelem, az esztétika és az irodalomelmélet tárgyköréből vett ismeretek. A könyv első részében megvizsgáljuk, hogy a fenti tudományágak mit tartanak a népmeséről: hol vannak a mesék történeti gyökerei, hogyan tükröződnek bennük vallási elemek és metafizikai kérdések, mi a jelentése a mesei archetípusoknak és szimbólumoknak, s mindezt a „háttértudást” hogyan dolgozza fel a mesehallgató, mentálisan ép, netán sérült gyerek vagy felnőtt a befogadás aktusában.

A könyv második része a meseterápia gyakorlatát mutatja be az útnak indulástól (a terápia megkezdésétől) a „lehetséges látásáig”, azaz a terápia zárásáig. A harmadik rész eseteleírásokat tartalmaz, még hozzá azon páciensek gyógyulásának és épülésének történetét, akik a meséken keresztül jutottak új felismerésekhez, belátásokhoz, döntésekhez és képesek voltak fordítani életük folyását annak érdekében, hogy „boldogan éljenek”. A negyedik rész a mesék és a mesélés preventív hatására hívja fel a figyelmet, az ötödik rész pedig a könyv megírása közben fölépült Meseterápia Központ működési alapelveibe enged bepillantást.

Rengeteg embernek és még több mesének tartozom köszönettel a könyv létrejöttéért. Köszönöm az első mesemondónak, hogy elmondta az első mesét, és köszönöm azoknak, akik meghallgatták és továbbadták. Köszönöm az emberi-ség valamennyi mesemondójának, hogy megőrizte a me-

séket, és köszönet azoknak, akik azóta is meghallgatják a szavukat. Köszönöm a hozzám forduló pácienseknek, hogy bíztak a mesék gyógyító erejében. És köszönöm mindenkinek – családomtól kezdve a barátokon át a könyvtárosokig, pedagógusokig, művelődésszervezőkig és a Magvető Kiadó munkatársaiig –, hogy hisznek a mesékben, mert a tudat térképeinek tekintik azokat, és velem együtt járják a sötét erdőket és az arany réteket. De a legjobban a meséknek köszönöm, hogy kitartottak mellettem, és még e könyv írásának nehéz pillanataiban sem hagytak magamra.