

22:20, Csütörtök (augusztus 4.), m2

Záróra
Boldizsár Ildikó
50 perc

rendező: Déri Balázs
szerkesztette: Bertha Lívia
műsorvezető: Veiszer Alinda

Mi a meseterápia?

Az emberiség első meseterapeutája minden bizonnyal Sahrazád (leánykori nevén Seherezádé) lehetett, aki addig mesélt egy megcsalt és bosszúra éhes férjnek, míg annak lelkében le nem csillapodott a düh, a féltékenység, a zűrzavar és a bosszúvágy. Sahrazádnak nem volt könnyű

dolga, hiszen ezeregy éjszakán keresztül kellett mondania a meséket, s e különös mesemondás tétje nemcsak az volt, hogy a felesége hűtlensége miatt városa leányait sorra legyilkoló uralkodó dühét megfékezze, hanem az is, hogy ő - húgával együtt - életben maradjon.

Mesét mondani és mesét hallgatni az életben maradásért - ez a meseterápia egyik legfontosabb célja ma is. A mesét azért lehet olyan jól alkalmazni az élet minden területén - kiváltképp a gyógyításban és a felnőtté válás, valamint a felnőttkor útvesztőiben -, mert a történetek mindig valami olyan dologról szólnak, ami az élet működését, folyamatát veszélyezteti. Mondhatni: az egyensúly megbomlása alaphelyzetnek számít a mesékben, s a mese hősei nem csinálnak mást, minthogy megmutatják azokat az utakat, amelyek kivezetnek az adott vészhelyzetből vagy problémából. Persze a kivezető utak a valóságban mindig veszélyeket és kudarcokat rejtenek magukban, s nincs ez másképp a mesékben sem. A lényeg az, hogy a hős elinduljon, ne ijedjen meg a változás lehetőségétől, hiszen épp erre építheti további életét, méghozzá egy újabb, vélhetőleg magasabb fejlődési fokon. A mesék egyik áldásos hatása a terápiában épp az, hogy erőt adnak az első lépések megtételéhez, azaz kimozdítják a pácienst a holtpontról.

De aki sok mesét ismer, az tudhatja, hogy tulajdonképpen az első lépések után következnek az „igazi" megpróbáltatások. Az útnak indulás pusztán annyit jelent, hogy felvállaljuk a sorsunkat, s ha kell, szembenézünk a sárkányainkkal is. Ez többféleképpen valósulhat meg. A mesék segítségével ránézhetünk az életünkre kívülállóként, külső szemlélőként, s kezelhetjük akár analizálandó személyként is a mese hősét. Ez a befogadói magatartás azonban nem vezet tartós eredményre saját életünkre vonatkozóan, hiszen az, hogy kívülről megértünk valamit, még nem feltétlenül jár együtt belső változással. Mély belátások és sorsfordító döntések csak akkor születhetnek bennünk a mesék segítségével, ha a történeteket lelki dokumentumokként, azonosulási mintákként kezeljük, azaz valóban saját létünkre és lehetőségeinkre vonatkozó üzeneteket látunk bennük, s megértjük: más utak is léteznek, mint amilyeneket megszokásból választunk. Meggyőződésem szerint a mesék hősei azért (is) oly sikeresek, mert nincsenek koncepcióik a világról, azaz határtalannak látják azt, ami természete szerint valóban határtalan. Ugyan mi okuk lenne azt feltételezni, hogy amit nem tudnak adott pillanatban, arra nem is képesek néhány pillanattal később?

A népmesék valójában csak a XIX. század végétől kezdve tekinthetők „gyerekműfajnak", a mesélés mindazidáig a felnőttek számára nyújtott lehetőséget önmaguk és a világ mélyebb megismerésére és megértésére. Elmondható, hogy egészen addig a mesék a bölcsőtől a koporsóig végigkísérték egy ember életét. A különféle történetek a valóság más-más aspektusát tárták fel, így a különböző életkorú mesehallgatók olyan eseményekkel is megismerkedhettek, amelyeket közvetlenül nem éltek át. A népmesék (és az élet) gazdagságát jelzi egyébként a népmesei műfajcsoportok sokfélesége is: egyes események, élettapasztalatok állatmesékben élnek tovább, mások tündérmesék vagy novellamesék formáját veszik magukra, megint mások legendamesékben, tréfás mesékben, falucsúfolókban vagy hazugságmesékben jutnak kifejeződésre. Ez azt jelenti, hogy a mesék segítségével szinte az élet minden lényeges mozzanatára rátekinthetünk akár külső szemlélőként (állatmesék), akár szenvedő alanyként (tündérmesék), vagy éppen a józan ész megfontolásaival (novellamesék), netán egy isteni rend tagjaként (legendamesék), sőt jót mulatva magunk és mások gyarlóságain (falucsúfolók, tréfás

mesék, hazugságmesék). Ezt a sokféle nézőpontot a gyógyításban is nagyszerűen lehet alkalmazni, ha elfogadtatjuk a „betegekkel”, hogy a népmeséket ne dajkameséknek, hanem olyan segítségnek tekintsék, amelyen keresztül megérthetővé válik a világ, és benne az ember a maga örömeivel, konfliktusaival, kétségeivel és a boldogság iránti vágyával. További lehetőséget jelent, ha a különböző népek meséit összevetjük egymással, ugyanis minden nép egy kicsit másképp néz ugyanarra a problémára. Előfordulhat, hogy egy magyar népmesében felbukkanó életproblémára valamely skandináv mesében találunk megoldást, és fordítva. A mesék gazdagságát a változatokban való továbbélésük is jelzi, tulajdonképpen elmondhatjuk, hogy a mesemotívumok száma végtelen. Ez a tény már önmagában is nagy horderejű a meseterápiában.

Amellett, hogy a befogadó eldöntheti, számára a mese kitalált történet lesz-e, melynek a valósághoz semmi köze, vagy igazság, amelyhez több szálon is kapcsolódhat, annak is el kell dőlnie, hogy kivel azonosítja magát a szereplők vagy éppen a tárgyak, természeti alakzatok közül. Ebben az azonosulásban nem az a fontos, hogy a kiválasztott személy jó vagy rossz, hanem az: bajban van-e vagy sem. És ha bajban van, vajon arra vár-e, hogy megszabadítsa valaki ettől a bajtól, vagy érez magában annyi erőt, hogy végigjárja az önfelszabadítás útját? Az is sokat elárul a páciensről, ha azzal a hőssel azonosul, aki a segítő, megmentő funkciókat látja el a mesében, sőt az is árulkodó, ha valaki az egymást morzsoló kősziklákban, a láthatatlanná tévő köpönyegben, netán az égig érő fában, egy nádszálban vagy tölgyfaágban ismer magára.

A mese hőse tudja, hogy a boldogság csak személyes erőfeszítés révén érhető el, s azt is, hogy senki nem fogja helyette megoldani a problémákat. Segítőre akadhat - s rendszerint akad is -, de ezek a segítők általában csak útba igazítják vagy megerősítik őt abban, hogy jó úton jár, esetleg varázseszközzel ajándékozzák meg. A mesékben egyetlen univerzális segítő akad: a táltos paripa. Ez a mesemotívum már önmagában is rendkívül fontos, hiszen életünkben döntő jelentősége van annak, hogy miként választunk lovat magunknak. A ló az, akire fel lehet ülni, aki távolságokat tud megtenni velünk, s akivel el lehet jutni egyik pontról a másikra. Épp ezért nem mindegy, hogy saját istállónkba bekukkantva, melyik lovat választjuk ki, s a kiválasztott lényt mivel etetjük meg. Nem véletlen, hogy az a két idősebb testvér, akik az arany-, illetve az ezüstszőrű paripára pattannak rá, már az első akadálynál elbuknak, s lógó orral, dolguk végezetlenül kullognak vissza atyjukhoz. (Természetesen a két idősebb királyfi is mi magunk vagyunk, méghozzá egy korábbi fejlődési fokon, amikor még rosszul választottunk.) Ellenben a legkisebb királyfi, aki az istállóban nem talál megfelelő lovat, a szemétdombon néz körül, s meg is találja azt a gebét, aki a trágyában félig elmerülve alig él. A királyfi nem átallja kiásni onnan, mi több, a határig a saját hátán cipeli. Amikor ez a bizonyos határ átlépetik, a gebe megrázza magát, és hatlábú táltossá változva égő parazsat kér eledül. Nos, ez a komlex mesemotívum egyrészt arról szól, amit Jung egyszerűen így fogalmaz meg: „Az ember bizony csak abban képes kiteljesedést és megelégedést találni, amije még nincsen, mint ahogyan nem lehet jóllakatni azzal, amiből szükségén felül birtokol”. Másrészt egyértelmű mesei üzenetnek látszik az, hogy az előttünk lévő akadályok legyőzéséhez nem a jól ismert, fényesre csiszolt, egyszer már jól bevált és üdvözítő technikák (arany- és ezüstszőrű paripák) vezetnek, hanem az ismeretlen, elhanyagolt képességeink felélesztése, annak a tudásnak az aktivizálása, mely nem feltétlenül a racionalitás mentén ragadható meg. A mesék általában a nem-intellektuális utakat erősítik bennünk, s a mai kor emberének erre az erősítésre egyre nagyobb szüksége van, hogy ne veszítse el végképp ember voltának utolsó morzsáit is.

A csodás motívumok is azért vannak a mesékben, hogy ezeket az utakat erősítsék. A mese mágikus elemei a szabadság szellemi dimenziói felé tárják szélesre kapukat. Az, hogy valaki a mesében mágikus képességekkel rendelkezik, nem azt jelenti, hogy a fekete vagy a fehér mágia bavatottja, hanem azt, hogy képes felszabadulni az anyagi világ kötöttségei alól, és olyan szellemi áttörést végrehajtani, amelyben minden megtörténhet. Akár még az is, hogy alakot vált, vagy varázslatra bír egy vesszőt. Ne feledjük: a tökéletesen végrehajtott tetteknek valóban mágikus erejük van!

A meseterápia egyébként akkor a leghatásosabb, ha a mesék szimbólumait nem tesszük a páciens számára nyilvánvalóvá, hiszen már pusztán a szimbólumok megértéséből rengeteg érzelmi energia fakad. Gyerekek számára különösen veszélyes a racionalizálás, a meseelemzés. Velük akkor lehet a leghatásosabban együttműködni, ha abból az egyszerű kérdésből indulunk ki, hogy „te ki vagy a mesében?” vagy „te kire akarsz hasonlítani a mesében?” Bámulatosan pontosan megnevezik azt a szereplőt, akinek mesebeli helyzete az ő valós élethelyzetükkel rokon, vagy akinek a szerepe erősen vonzza őket. A kisgyermek még nem képes megfogalmazni a benne keletkező feszültségeket, szorongásokat és félelmeket, viszont a meséken keresztül közölni tudja ezeket. Akár úgy, hogy erősen ragaszkodik egy adott meséhez, és többször is kéri ennek elmesélését, akár úgy, hogy ő maga kezd el történeteket kitalálni. Mindkét esetben intenzív fantáziamunkát végez, s a belső képek már önmagukban is gyógyító (szorongáscsökkentő) hatásúak. A gyerekek kitalált történeteit nagyon komolyan kell venni, mégpedig sok más ok mellett leginkább azért, mert ezekben ölt testet az legféltettebb titka, ezeken keresztül lehet közelebb kerülni személyiségének mélyebb rétegeihez.

A nehezen kommunikáló gyereket is szóra lehet bírni a mesék segítségével. Ennek egyik módszere talán még valóban Sahrazádtól származik, aki mindig a legizgalmasabb résznél hagyta abba a mesélést, felcsigázva így a király kíváncsiságát, ugyanakkor újabb esélyt adva magának az életben maradásra. A gyerekek sem szeretik a befejezetlen meséket, s inkább maguk találják ki a mese végét, mintsem befejezés nélkül hagyják. A saját befejezés is sok mindent elárul róluk, s ez is éppúgy támpont lehet a további munkához, mint a rajzoltatás, bábozás, dramatikus játék. Másik módszer a szóra bírásra az, ha segítséget nyújtunk egy mese kitalálásához: megbeszéljük vele, hogy kik szerepeljenek a mesében, hol játszódjon a történet, milyenek legyenek a szereplők, és ki kivel legyen kapcsolatban. Néhány segítő mondat után csodálatos történeteket képesek kitalálni, amelyek már a kimondás által is feszültségcsökkentő hatásúak.

Mert a meseterápiában a belső képek mellett a szavaknak is nagy jelentőségük van. A meseterápia sikere tulajdonképpen három tényezőtől függ: a megfelelő mese kiválasztásától, a befogadói attitűdtől és a mesemondó személyétől. A mesét mondó személynek rendelkeznie kell a mesemondók bölcsességével és tudásával, emlékeznie arra a kellően megbízható bölcseleti anyagra, amely az évszázadok alatt összegyűlt, és hosszú időn keresztül szóban hagyományozódott tovább generációról generációra. A mesemondónak azokat a tapasztalatokat kell közvetítenie, melyek valaha, mítoszokban élve, egy törzs szellemi kincsestárát képezték, következésképpen folyamatos ellenőrzés és „jóváhagyás” alatt álltak, majd amikor a mítoszok a darabjaikra hulltak, az egyes motívumok a mesékben őrződtek tovább. A mese segítő ereje épp abban áll, hogy a létünkre vonatkoztatható ismeretek, üzenetek sűrített formában jelennek meg benne, s a mesehallgató ezt a sűrített formát tölti meg

saját élete eseményeivel.

Ebből következően a meseterapeuta nem a pszichoterapeuta munkáját végzi, hanem a mesemondókét. A mesemondók mindig szoros kapcsolatban álltak a mesehallgatókkal, azonnali válaszokat adtak a mesehallgatás közbeni reakciókra, s úgy igazították a hallgatóság igényeihez, kedélyállapotához, szellemi színvonalához a meséket, hogy közben nem csorbítottak rajtuk. A mesemondó rengeteg energiát fejt ki annak érdekében, hogy elődeihez méltó módon adja tovább a rábízott történetet. Ez a hallatlan koncentráció és emlékezetmunka a meseterápiában szintén gyógyító erővel ruházza fel az elmondott (nem felolvasott) meséket.

Van még egy lényeges különbség a meseterápia és a pszichoterápia között. Nevezetesen az, hogy míg a pszichoterápia az elfojtás alatt álló sötét tartalmak vagy árnyoldalak után kutat, a meseterápiában az ember fénytermészete válik érdekessé. Ilyen értelemben a meseterápia nem is akar senkit meggyógyítani (mert nem is feltételezi senkiről, hogy beteg), hanem beavat a sors rejtelmeibe, mégpedig úgy, hogy e beavatás során igyekszik felszínre segíteni mindama a világosságot, ami a tudatban és a lélekben egyaránt adott minden ember számára, legfeljebb éppúgy tartós elfojtás alatt áll, mint az a bizonyos „szennyes”.

Sahrazádnak három fiúgyermeke született a királytól az ezeregy éjszakán át tartó mesemondás során. Amikor ajkairól elfogyott a szó, azt kérte Sahrijár királytól, hogy mentse fel őt a halál alól a gyermekek kedvéért. A király bevallotta, hogy ezt már rég megtette, hiszen a mesék hallgatása közben egyre több „öröm borította be a király lakát”, s az uralkodó reggelente „boldogan kelt, áldással eltelten”.

Micsoda gyönyörűség is ez az emberiség számára: a mesék gyógyító ereje által boldogan ébredni, áldással eltelten...

Dr. Boldizsár Ildikó
http://www.meseterapia.hu/index.php?action=mia