



TörténetTér Egyesület

Komplex Meseterápiás képzés

MESEALAPISMERETEK III.

Mese és Terápia

Kidolgozta: Vaskor Gréta

Ez a jegyzet kizárólag a képzés résztvevői számára készült, oktatási segédanyagként. A dokumentum tartalma szerzői jogvédelem alatt áll. Másolása, sokszorosítása, terjesztése, illetve harmadik félnek történő tovább küldése a készítő előzetes írásbeli engedélye nélkül tilos.

Miért alkalmas eszköz, módszer a mese a fejlesztő, önismereti, segítő és terápiás folyamatban?

I.) A mese tartalmi és formai elmei alapján:

„A történetátadás, mint forma evolúciós előnyt biztosít”¹

-**konfliktusok** és **megküzdési** utak és megoldási lehetőségek összessége (károkozók és a hős viszonya); **tapasztalati sűrítmény**

-fejlődési út és emberi életfeladat történetbe foglalása; **az identitás** megfogalmazásának lehetséges eszköze, **életsorvezető**

-látható és a rejtett **erőforrások** megmutatása (mesebeli segítők és adományozók szerepe és funkciói)

-**pozitív életszemlélet**; „A mesében megmutatkozik a szent élni akarás...a mese az életösztön diadala, korrigálja a legtragikusabb sorsot is.”²

-**cselekvést, aktivitást** előmozdító történetvezetés - **cselekvési minták** (igék) („A minták a viselkedés kormányosai”³)

-egyértelmű, **átlátható kapcsolati viszonyok**, szerepek (Propp szerepfunkciók és szerepkörök)

-**koherens** történetvezetés – szegmentálás, időbeliség

-a **történet hármasságának** a rendező ereje: 1.) kiinduló állapot, a konfliktus, téma megjelenése 2.) kibontás, megküzdés 3.) megoldás összegzés, befejezés

-A mesében **formai elemek** segítik a narratív átadás sikerességét: mesekezdő és záró formulák, ismétlések, fokozások ritmusa, sajátos, a mesékre jellemző szóhasználatok, párbeszéd

II.) A mese, mint kollektív tudattalan tartalmak megnyitásának és átadásának az eszköze

¹ Holcsik Erzsébet

² Nagy Olga

³ N. Peseschian

A világ több a láthatónál, érzékelhetőnél, megérthetőnél – az ember látens lehetőségeinek, erőforrásainak, élettapasztalatainak helye a tudattalan

-a mese **archetipikus témák korpusza** (hős; árnyék, animus, anima, Selbst; archetipikus helyek és cselekvések sora)

-az ősképek megnyilvánulása szimbólumokon keresztül történik a mesékben

-a mesék **szimbólumokkal** telített **narratívák**, melyek elősegítik a kollektív tartalmak megnyitását a személyes mellett – így egy kollektív tudástárhoz való kapcsolódás lehetősége nyílik meg

-szimbólum által **érzelmeikkel és érzetekkel telített képek** aktivizálása történik- lehetőség arra, hogy a történet belsővé váljon

III.) A mese, mint közös tapasztalati és érzelmi tér - a mese, mint átmeneti tér

-„közös figyelem, összehangolódás, társas kohézió átélése; együttműködés aktivizálása”⁴

-„mi élménye”, az itt és most megtapasztalása, átélése

-közös mesei nyelv használatának lehetősége

-érzelmi jutalom – érzés és érzet közös átélése

-az élmény, hogy valahol, valamikor, valahogyan már megtörtént- a „nem vagyok egyedül” érzése és tapasztalata

-híd és közös tér a segítő/terapeuta és a kliens között

-átélő-szereplő-megfigyelő; kliens-mese-terapeuta viszonya

⁴ Holcsik Erzsébet előadásából

IV. A mese, mint rítus⁵

A rítus szimbolikus cselekmény és eseménysor, egyetemes emberi, szervező, rendszerező, evolúciós lélektani igény.

-a mesékben részben, vagy egészben rituális elemek találhatók, azokból építkezik- szimbolikus és dramatikus formában jelennek meg rituális tartalmak

-a mese követi, vagy újraértelmezi a rítust, elemeit használja

-néhány mese az átmeneti rítusok rendjét követi (elválás – átmenet – újra beilleszkedés)

A mese terápiás/ önismereti funkciói⁶

1.) tükörfunkció

2.) modellfunkció

3.) közvetítő funkció

4.) raktárhatás

5.) hagyományközvetítő funkció

6.) transzkulturális közvetítő funkció

7.) regresszív funkció

8.) ellenminta funkció

9.) állapotváltoztatási funkció

⁵ Sztanó Flóra előadása nyomán

⁶ Nossrat Peseschkian nyomán; A tudós meg a tevehajcsár

A mese, mint narratíva funkciói⁷:

- 1.) a tudatmobilitás eszköze
- 2.) szimulációs lehetőségek -jövőbeli cselekvések megtervezésének eszköze
- 3.) alternatívák kipróbálásának az eszköze
- 4.) nézőpont és perspektívaváltás eszköze

A komplex meseterápia definíciója:

Olyan komplex, integrált módszer, amely a népmesét, mint egy speciális szimbolikus történet befogadását, tudatos és tudattalan hatását helyezi az önismereti, fejlesztő, segítő és pszichoterápiás folyamat középpontjába. Épít a narratíva és történetbe foglaltság rendezőelvére, a népmesék strukturális megközelítésére, a népmesékben meghúzódó egyetemes bölcsélet tapasztalataira, a mesék által indukált belső képekkel való munkára, a szimbólumok és sűrített képek által előhívott személyes és kollektív tudattalan tartalmakra.

⁷ Fritz Breithaup tnyomán; A narratív agy